

государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Самарской области  
«Новокуйбышевский гуманитарно-технологический колледж»

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОГСЭ.05 Физическая культура**

для специальности 44.02.01 Дошкольное образование (углубленной  
подготовки)

на базе среднего общего образования

профиль подготовки: гуманитарный

ОДОБРЕНА  
Предметно-цикловой  
комиссией ОГСЭ  
Председатель Н.В. Баннова

СОГЛАСОВАНО  
заместитель директора  
О.С. Макарова

Рабочая программа учебной дисциплины составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом от 27.10.2014 рег.№ 1351 по специальности среднего профессионального образования 44.02.01 Дошкольное образование (углубленная подготовка)

Разработчик:

ГАПОУ «НГТК»  
(место работы)

Преподаватель  
(занимаемая должность)

Н.В.Волкова  
(инициалы, фамилия)

Рецензенты:

ГАПОУ «НГТК»  
(место работы)

преподаватель  
(занимаемая должность)

М.В.Корнева  
(инициалы, фамилия)

ГБПОУ СО ЧГК им.О.Колычева  
(место работы)

преподаватель  
(занимаемая должность)

Е.А.Храмцова  
(инициалы, фамилия)

| Дата актуализации | Результаты актуализации | Подпись разработчика |
|-------------------|-------------------------|----------------------|
|                   |                         |                      |
|                   |                         |                      |
|                   |                         |                      |

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |                   |
|---|-------------------|
| <b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИ-<br/>ПЛИНЫ</b>            | <b>стр.<br/>4</b> |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                     | <b>6</b>          |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ<br/>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>   | <b>12</b>         |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ<br/>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>13</b>         |

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.05 Физическая культура

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППССЗ в соответствии с ФГОС по специальности СПО 44.02.01 Дошкольное образование углубленной подготовки

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ: дисциплина реализуется в рамках цикла общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин (основная часть).

### 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Содержание дисциплины должно быть ориентировано на подготовку студентов к освоению профессиональных модулей ППССЗ по специальности 44.02.01 Дошкольное образование и подготовке к формированию профессиональных компетенций (ПК):

ПК 1.1. Планировать мероприятия, направленные на укрепление здоровья ребенка и его физическое развитие.

ПК 1.3. Проводить мероприятия по физическому воспитанию в процессе выполнения двигательного режима.

ПК 3.2. Проводить занятия с детьми дошкольного возраста.

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формировать общие компетенции (ОК):

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность воспитанников, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм

#### **1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося **344** часа, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **172** часов;
- самостоятельной работы обучающегося **172** часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы  | Объем часов                   |                                    |
|---|-------------------------------|------------------------------------|
|   | по очной<br>форме<br>обучения | по<br>заочной<br>форме<br>обучения |
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>                            | <b>344</b>                    | <b>344</b>                         |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>                 | <b>172</b>                    | <b>16</b>                          |
| в том числе:  |                               |                                    |
| практические занятия  | 172                           | 16                                 |
| лекционные занятия  |                               |                                    |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>                      | <b>172</b>                    | <b>328</b>                         |
| в том числе:  |                               |                                    |
| написание реферата  | 12                            | 60                                 |
| составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики | 8                             | 60                                 |
| изучение правил по спортивным играм (волейбол, баскетбол)               | 8                             | 60                                 |
| судейство соревнований по различным видам спорта                        | 22                            | 60                                 |
| посещение студентами спортивных секций                                  | 14                            | 60                                 |
| участие студентов в соревнованиях по видам спорта                       | 22                            | 28                                 |
| <b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>           |                               |                                    |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся  | Объем часов | Уровень освоения |
|--|--|-------------|------------------|
| 1  | 2  | 3           | 4                |
| Введение. Физические способности человека и их развитие                            | Содержание учебного материала  | 2           |                  |
|  | Самостоятельная работа обучающихся   |             |                  |
|  | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни (ЗОЖ). Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни (ЗОЖ). Написание реферата по теме «ЗОЖ», «Лыжная подготовка». |             |                  |
| Раздел 1. Легкая атлетика  |  |             |                  |
| Тема 1.1 Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов | Содержание учебного материала  | 10          | 2                |
|  | Практические занятия 1-5   |             |                  |
|  | 1. Ознакомление с техникой выполнения.   |             |                  |
|  | 2. Ознакомление с техникой высокого и низкого стартов.   |             |                  |
|  | 3. Специальные беговые упражнения бегуна   |             |                  |
|  | 4. Совершенствование техники выполнения специально-беговых упражнений бегуна.  |             |                  |
|  | 5. Совершенствование техники высокого и низкого стартов.   |             |                  |
| Самостоятельная работа обучающихся   | 4  |             |                  |
| Посещение спортивных секций  |  |             |                  |
| Тема 1.2 Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции                     | Содержание учебного материала  | 14          | 2                |
|  | Практические занятия 6-12  |             |                  |
|  | 1. Ознакомление с техникой бега на короткие и средние дистанции.   |             |                  |
|  | 2. Техника бега на короткие дистанции.   |             |                  |
|  | 3. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование   |             |                  |
|  | 4. Техника бега на средние дистанции.  |             |                  |
|  | 5. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.  |             |                  |
|  | 6. Техника бега на длинные дистанции.  |             |                  |
|  | 7. Старт, бег по дистанции, финиширование.   |             |                  |
| Самостоятельная работа обучающихся   | 6  |             |                  |
| Участие студентов в соревнованиях по легкой атлетике                               |  |             |                  |
| Тема 1.3 Техника прыжка в длину с разбега  | Содержание учебного материала  | 10          | 2                |
|  | Практические занятия 13-17   |             |                  |
|  | 1. Ознакомление с техникой прыжка.   |             |                  |
|  | 2. Изучение техники прыжка   |             |                  |
|  | 3. Изучение разбега, отталкивания от планки, приземления.  |             |                  |
| 4. Техника прыжка в длину с разбега.   |  |             |                  |

|  |   |  |           |   |
|--|---|--|-----------|---|
|  | 5   | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.  |           |   |
| Тема 1.4 Техника эстафетного бега      | <b>Содержание учебного материала</b>  |  | 8         |   |
|  | <b>Практические занятия 18-21</b>   |  |           |   |
|  | 1.  | Ознакомление с техникой эстафетного бега.  |           | 2 |
|  | 2.  | Изучение техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки.   |           |   |
|  | 3.  | Совершенствование техники эстафетного бега.  |           |   |
|  | 4.  | Техника эстафетного бега   |           |   |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   |  | 6         |   |
|  | Посещение спортивных секций по легкой атлетике  |  |           |   |
| <b>Раздел 2. Гимнастика</b>            |   |  | <b>28</b> |   |
| Тема 2.1 Строевые упражнения           | <b>Содержание учебного материала</b>  |  | 14        |   |
|  | <b>Практические занятия 22-28</b>   |  |           |   |
|  | 1.  | «Строевые упражнения» Строевые приемы на месте.  |           | 2 |
|  | 2.  | Условные обозначения гимнастического зала.   |           |   |
|  | 3.  | Перестроение из 1 шеренги в 2, 3 и обратно. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 3 и обратно. |           |   |
|  | 4.  | Перестроение из 1 шеренги в 3,4 «Уступом» и обратно  |           |   |
|  | 5.  | Движение в обход, остановка группы в движении. Движение по диагонали, противходом, «змейкой», по кругу.  |           |   |
|  | 6.  | Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3, 4 поворотом в движении.                                     |           |   |
|  | 7.  | Размыкание приставными шагами, по распоряжению.  |           |   |
|  |   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  |           | 6 |
|  | Написание реферата по теме «Гимнастика».  |  |           |   |
| Тема 2.2 Общеразвивающие упражнения    | <b>Содержание учебного материала</b>  |  | 18        |   |
|  | <b>Практические занятия 29-37</b>   |  |           |   |
|  | 1.  | Техника «Общеразвивающих упражнений».  |           | 2 |
|  | 2.  | Раздельный способ проведения ОРУ.  |           |   |
|  | 3.  | Основные и промежуточные положения прямых рук.   |           |   |
|  | 4.  | Основные положения согнутых рук.   |           |   |
|  | 5.  | Основные стойки ногами. Наклоны, выпады, приседы.  |           |   |
|  | 6.  | Упражнения сидя и лежа.  |           |   |
|  | 7.  | Поточный способ проведения ОРУ.  |           |   |
|  | 8.  | Упражнения сидя и лежа.  |           |   |
|  | 9.  | Поточный способ проведения ОРУ   |           |   |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   |  | 6         |   |
|  | Техника «Общеразвивающих упражнений». Раздельный способ проведения ОРУ. Основные и промежуточные положения прямых рук. Основные положения согнутых рук. |  |           |   |
| Тема 2.3 Техника акробатических упраж- | <b>Содержание учебного материала</b>  |  | 4         |   |
|  | <b>Практические занятия 38-41</b>   |  |           |   |



|  |  |  |           |   |   |
|--|--|--|-----------|---|---|
| нений  | 1  | Ознакомление с техникой акробатических упражнений.   |           | 2 |   |
|  | 2  | Изучение техники акробатических упражнений.  |           |   |   |
|  | 3  | Выполнение комплекса акробатических упражнений.  |           |   |   |
|  | 4  | Совершенствование техники акробатических упражнений.   |           |   |   |
|  | 5  | Техника акробатических упражнений  |           |   |   |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                    |  |           | 4 |   |
| Судейство соревнований по гимнастике.                              |  |  |           |   |   |
| <b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>                                 |  |  | <b>42</b> |   |   |
| <b>Тема 3.1 Техника передвижения на лыжах</b>                      | <b>Содержание учебного материала</b>                         |  | <b>8</b>  |   |   |
|  |  |  |           |   |   |
|  | 1.   | Ознакомление с техникой передвижения классическим и коньковым стилями.                                 |           |   | 2 |
|  | 2.   | Изучение техники попеременного двухшажного хода.   |           |   |   |
|  | 3.   | Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.  |           |   |   |
|  | 4.   | Техника попеременного двухшажного хода.  |           |   |   |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                          |  |  | 4         |   |   |
| Написание реферата по теме «Лыжная подготовка».                    |  |  |           |   |   |
| <b>Тема 3.2 Техника горнолыжной подготовки</b>                     | <b>Содержание учебного материала</b>                         |  | <b>8</b>  |   |   |
|  |  |  |           |   |   |
|  | 1.   | Ознакомление с техникой спусков и подъемов, торможения плугом и полу-плугом, экстренного торможения    |           |   | 2 |
|  | 2.   | Изучение техники спусков и подъемов, торможения плугом и полу-плугом, экстренного торможения.          |           |   |   |
|  | 3.   | Совершенствование техники спусков и подъемов, торможения плугом и полу-плугом, экстренного торможения. |           |   |   |
|  | 4.   | Техника спусков и подъемов, торможения плугом и полу-плугом, экстренное торможение.                    |           |   |   |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                          |  |  | 6         |   |   |
| Посещение спортивной секции по лыжной подготовке                   |  |  |           |   |   |
| <b>Тема 3.3 Прохождение дистанции</b>                              | <b>Содержание учебного материала</b>                         |  | <b>8</b>  |   |   |
|  |  |  |           |   |   |
|  | 1.   | Ознакомление с техникой прохождения дистанции.   |           |   | 2 |
|  | 2.   | Прохождение дистанции 3км  |           |   |   |
|  | 3.   | Прохождение дистанции 3- 5 км  |           |   |   |
|  | 4.   | Прохождение дистанции до 10 км   |           |   |   |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                          |  |  | 4         |   |   |
| Участие в соревнованиях по лыжам                                   |  |  |           |   |   |
| <b>Раздел 4. Спортивные игры (волейбол)</b>                        |  |  | <b>46</b> |   |   |
| <b>Тема 4.1 Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                         |  | <b>8</b>  |   |   |
|  |  |  |           |   |   |
|  | 1.   | Ознакомление с техникой приема и передачи мяча сверху двумя руками.                                    |           |   | 2 |
| 2.   | Изучение техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. |  |           |   |   |

|  |   |   |           |   |          |  |
|--|---|---|-----------|---|----------|--|
|  | 3.  | Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. |           |   |          |  |
|  | 4.  | Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками.                   |           |   |          |  |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> |   | <b>6</b>  |   |          |  |
|  | Изучение правил по волейболу              |   |           |   |          |  |
| Тема 4.2 Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками | <b>Содержание учебного материала</b>      |   | <b>8</b>  | 2 |          |  |
|  | 1.  | Ознакомление с техникой приема и передачи мяча снизу двумя руками.    |           |   |          |  |
|  | 2.  | Изучение техники приема и передачи мяча снизу двумя руками.           |           |   |          |  |
|  | 3.  | Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу двумя руками.  |           |   |          |  |
|  | 4.  | Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.                    |           |   |          |  |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> |   |           |   | <b>6</b> |  |
| Посещение секции по волейболу                              |   |   |           |   |          |  |
| Тема 4.3 Техника верхней и нижней подачи мяча              | <b>Содержание учебного материала</b>      |   | <b>6</b>  | 2 |          |  |
|  | 1.  | Ознакомление с техникой подачи мяча.                                  |           |   |          |  |
|  | 2.  | Изучение техники подачи мяча  |           |   |          |  |
|  | 3.  | Техника подачи мяча.  |           |   |          |  |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> |   |           |   | <b>2</b> |  |
|  | Судейство соревнований по волейболу       |   |           |   |          |  |
| Тема 4.4 Двусторонняя игра                                 | <b>Содержание учебного материала</b>      |   | <b>6</b>  | 2 |          |  |
|  | 1.  | Ознакомление с техникой двусторонней игры.                            |           |   |          |  |
|  | 2.  | Двусторонняя игра.  |           |   |          |  |
|  | 3.  | Совершенствование техники подачи мяча.                                |           |   |          |  |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> |   |           |   | <b>4</b> |  |
|  | Участие в соревнованиях по волейболу      |   |           |   |          |  |
| <b>Раздел 5. Спортивные игры (баскетбол)</b>               |   |   | <b>54</b> |   |          |  |
| Тема 5.1 Техника ведения и передачи мяча                   | <b>Содержание учебного материала</b>      |   | <b>8</b>  | 2 |          |  |
|  | 1.  | Ознакомление с техникой ведения и передачи мяча.                      |           |   |          |  |
|  | 2.  | Изучение техники приема и передачи мяча.                              |           |   |          |  |
|  | 3.  | Совершенствование техники приема и передачи мяча.                     |           |   |          |  |
|  | 4.  | Техника ведения и передачи мяча.                                      |           |   |          |  |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> |   |           |   | <b>6</b> |  |
| Изучение правил по баскетболу                              |   |   |           |   |          |  |
| Тема 5.2 Комбинационные действия                           | <b>Содержание учебного материала</b>      |   | <b>8</b>  | 2 |          |  |
|  | 1.  | Ознакомление с комбинационными действиями защиты и нападения.         |           |   |          |  |
|  | 2.  | Изучение комбинационных действий защиты и нападения.                  |           |   |          |  |
|  | 3.  | Совершенствование комбинационных действий защиты и нападения.         |           |   |          |  |
|  | 4.  | Комбинационные действия защиты и нападения.                           |           |   |          |  |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> |   |           |   | <b>6</b> |  |
| Судейство соревнований по баскетболу                       |   |   |           |   |          |  |

|   |                                    |  |               |            |
|---|------------------------------------|--|---------------|------------|
| Тема 5.3 Штрафные броски, двусторонняя игра               | Содержание учебного материала      |  | 8             |            |
|   | 1.                                 | Ознакомление с техникой выполнения штрафных бросков.   |               |            |
|   | 2.                                 | Изучение техники выполнения штрафных бросков.  |               |            |
|   | 3.                                 | Совершенствование штрафных бросков.  |               |            |
|   | 4.                                 | Двусторонняя игра  |               |            |
| Самостоятельная работа обучающихся                        |                                    | 6  |               |            |
| Участие в соревнованиях по баскетболу                     |                                    |  |               |            |
| Раздел 6. Общая физическая подготовка                     |                                    |  | 10            |            |
| Тема 6.1 Общая физическая подготовка                      | Содержание учебного материала      |  | 4             |            |
|   | Практические занятия 83-84         |  |               |            |
|   | 1.                                 | Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера.  |               |            |
|   | 2.                                 | Совершенствование техники выполнения скоростно-силовых упражнений.   |               |            |
|   | Самостоятельная работа обучающихся |  |               |            |
| Написание реферата по теме «Общая физическая подготовка»  |                                    |  |               |            |
| Тема 6.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка | Содержание учебного материала      |  | 4             |            |
|   | Практические занятия 85-86         |  |               |            |
|   | 1.                                 | Совершенствование техники выполнения упражнений на подвижность и координацию.                                |               |            |
|   | 2.                                 | Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей. |               | 2          |
|   |                                    |  | <b>Всего:</b> | <b>344</b> |

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличие спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий

Оборудование спортивного зала:

- шведская стенка;
- гимнастические скамейки.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, видеопроектор; фотоаппарат, видеокамера.

Инвентарь спортивного зала:

- секундомеры, скакалки, гимнастические маты;
- волейбольные и баскетбольные мячи;
- лыжный инвентарь.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Для студентов**

1. Бишаева А.А Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М., 2017
2. Бишаева А.А Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М., 2017
3. Бишаева А.А Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М., 2017

**Для преподавателей**

1. Об образовании в Российской Федерации: федер. Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 №99-ФЗ, от 07.06.2013 №120-ФЗ, от 02.07.2013 №170-ФЗ, от 23.07.2013 №203-ФЗ, от 25.11.2013 №317-ФЗ, от 03.02.2014 №11-ФЗ, от 03.02.2014 №15-ФЗ, от 05.05.2014 №84-ФЗ, от 27.05.2014 №135-ФЗ, от 04.06.2014 №148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 №145-ФЗ, в ред. от 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016.)
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. №1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. №413»
3. Применения основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. №2/16-з).

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

| <b>Результаты обучения<br/>(освоения умения, усвоенные<br/>знания)</b>  | <b>Формы и методы контроля и оценки<br/>результатов обучения</b> |
|---|--|
| <b>Умения:</b>  |  |
| использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | практическая проверка (сдача контрольных нормативов);<br>зачет   |
| <b>Знания:</b>  |  |
| о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека                                  | тестирование   |
| основы здорового образа жизни   | тестирование   |