

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова»
Ереванский филиал**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура/Адаптивная физическая
культура**

код специальности 38.02.07 Банковское дело

форма обучения очная

РПУД актуализирована – 2023 г.

Протокол заседания ПЦК № 6 от «23» января 2023 г.

РПУД актуализирована – 2022 г.

Протокол заседания ПЦК № 6 от «11» января 2022 г.

РПУД актуализирована – 2021 г.

Протокол заседания ПЦК № 1 от «26» августа 2021 г.

РПУД актуализирована – 2020 г.

Протокол заседания ПЦК № 10 от «25» мая 2020г.

РПУД актуализирована – 2019 г.

Протокол заседания ПЦК № 10 от «23» мая 2019г.

СОГЛАСОВАНА:
Предметной (цикловой) методической
комиссией по дисциплинам
гуманитарного блока

Разработана на основе Федерального
государственного образовательного стандарта по
специальности среднего профессионального
образования код специальность 38.02.07
Банковское дело

Протокол № 10 от «24» мая 2018 года

Председатель предметной (цикловой)
методической комиссии



/ С.О.Искаджян /

подпись

УТВЕРЖДЕНА:

Директор филиала



/ Т.Р.Варданян /

подпись

Составители (авторы): Авагян Л.А.,

Рецензент: Бегларян А.Д., преподаватель физкультуры, Национальный аграрный
университет Армении

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 6 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 7 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 19 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 20 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины **ОГСЭ.04 Физическая культура/Адаптивная физическая культура** является частью ППССЗ (программы подготовки специалистов среднего звена) в соответствии с ФГОС СПО по специальности **38.02.07 Банковское дело**.

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ:

Учебная дисциплина **ОГСЭ.04 Физическая культура/Адаптивная физическая культура** относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу основной профессиональной образовательной программы.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

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

знать:

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

Сформировать общие компетенции:

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;
ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

| | | |
|---|-----|--------------|
| Максимальная учебная нагрузка обучающегося | 160 | часов |
| включая: | | |
| обязательная аудиторная учебная нагрузка | 160 | часа |
| самостоятельная работа | | часов |
| Консультации | | часов |
| Промежуточная аттестация | | |
| ВСЕГО: | 160 | часов |

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|--|--------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего): | 160 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего): | 160 |
| в том числе: | |
| - теоретические занятия | |
| - практические занятия | 160 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего): | |
| Консультации | |
| Промежуточная аттестация | |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура/Адаптивная физическая культура

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Уровень освоения | |
|---|---|-------------|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | |
| Семестр 3 | | | | |
| | | 70 | | |
| Раздел 1 Физическая культура и здоровый образ жизни | | | | |
| Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни. | Содержание учебного материала | 1 | | |
| | 1. | | Физическая культура и спорт. | 1 |
| | 2. | | Физическое воспитание, самовоспитание. | 1 |
| | 3. | | Физическое развитие. | 1 |
| | 4. | | Физическая и функциональная подготовленность | 2 |
| | 5. | | Здоровье и определяющие его факторы. | 1 |
| | 6. | | Здоровый образ жизни и его взаимосвязи с общей культурой, составляющие ЗОЖ, физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни, критерии эффективности здорового образа жизни. | 2 |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | <p>Самостоятельная работа обучающихся № 1</p> <p>1 Ведение дневника самоконтроля.</p> <p>2 Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.</p> <p>3 Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.</p> <p>4 Составление индивидуальной программы недельного двигательного режима и его соблюдение.</p> <p>5 Составление индивидуальной программы рационального питания.</p> | 4 | |
| Раздел 2 Легкая атлетика | | | |
| Тема 2.1 Бег на короткие дистанции. | Содержание учебного материала | 5 | |
| | 1. Методика проведения разминки. | | |
| | 2. Упражнения для совершенствования техники низкого старта. | | |
| | <p>Практическое занятие № 1,2</p> <p>Отработка низкого старта. Стартовый разгон. Финиширование. Бег по дистанции. Бег по повороту. Контрольный тест.</p> | | |
| | <p>Самостоятельная работа обучающихся № 2</p> <p>1 Выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику (УГГ).</p> <p>2 Выполнять упражнения для совершенствования низкого старта.</p> <p>3 Общая физическая подготовка.</p> | 4 | |
| | Содержание учебного материала. | 5 | |

| | | | | |
|--|--|--|---|--|
| Тема 2.2 Бег на средние дистанции. | 1. | Упражнения для совершенствования техники бега. | | |
| | Практическое занятие № 3: Отработка техники высокого старта. Отработка стартового разгона. Отработка финиширования. Бег по дистанции. Бег по повороту. Проверка уровня физической подготовленности. | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся № 3 1 Выполнять упражнения для совершенствования техники бега. 2 Составить индивидуальную программу физического самовоспитания. 3 Общая физическая подготовка. | | 4 | |
| Тема 2.3 Бег на длинные дистанции. | Содержание учебного материала | | 1 | |
| | 1. | Техника бега на длинные дистанции (движение ног, рук, положение туловища). | | |
| | 2. | Методика определения пульса. | | |
| | Практическое занятие № 4 Кроссовый бег. Контрольный тест. Проверка уровня физической подготовленности. | | 5 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся № 4 1 Включить в недельный двигательный режим кроссовый бег (2-3 раза в неделю по 2-3 км). 2 Измерять пульс до и после нагрузки. 3 Общая физическая подготовка. | | 4 | |
| Тема 2.4 Бег по пересеченной местности. | Содержание учебного материала | | 1 | |
| | 1. | Техника безопасности при преодолении препятствий. | | |
| | 2. | Основы техники бега по пересечённой местности. | | |

| | | | |
|--------------------------------------|--|---|--|
| | <p>Практическое занятие № 5:</p> <p>Высокий старт. Подъем в гору. Бег под уклон. Преодоление естественных препятствий. Финиширование. Определение частоты дыхания.</p> | 5 | |
| | <p>Самостоятельная работа обучающихся № 5</p> <p>1 Выполнять недельный двигательный режим утренней пробежки в сочетании с ходьбой 15-30 мин.</p> <p>2 Измерять пульс до и после нагрузки.</p> <p>3 Определять величину физической нагрузки.</p> | 4 | |
| Тема 2.5 Прыжки в длину. | Содержание учебного материала | 5 | |
| | 1. Прыжки в длину с места. | | |
| | 2. Прыжки в длину с разбега. | | |
| | <p>Практическое занятие № 6</p> <p>Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега. Техника разбега: специальные упражнения , старты, ускорения, определение длины разбега, установка контрольных отметок. Техника отталкивания в сочетании с разбегом. Техника приземления. Игры на обучение технике прыжков в длину.</p> | | |
| | <p>Самостоятельная работа обучающихся № 6</p> <p>1 Ведение дневника самоконтроля.</p> <p>2 Выполнение специальных упражнений.</p> <p>3 Общая физическая подготовка.</p> | 4 | |
| Тема 2.6 Метание малого мяча. | Содержание учебного материала | 1 | |
| | 1. ТБ при метании. | | |

| | | | | |
|-------------------------------|--|--|-----------|--|
| | 2. | Держание мяча и методика броска с места. | | |
| | Практическое занятие № 7: Держание мяча и бросок с места. Совершенствование финального усилия при броске. Совершенствование техники бросковых шагов. Свободный бег с мячом в руке. Совершенствование техники метания мяча с разбега. | | 5 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся № 7 1 Выполнение специальных упражнений метателя. 2 В комплекс включить упражнения для развития силы и подвижности в суставах рук. 3 Общая физическая подготовка. | | 4 | |
| | консультации | | 8 | |
| | | | зачет | |
| Семестр 4 | | | | |
| | | | 98 | |
| Раздел 3 Баскетбол | | | | |
| Тема 3.1 Техника игры. | Содержание учебного материала | | 1 | |
| | 1. | ТБ на занятиях | | |
| | 2. | Техника игры | | |
| | Практическое занятие № 8, 9 Стойки и передвижения. Ведение, передача мяча, броски, остановки. Выполнение контрольных тестов. | | 10 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся № 8 | | 11 | |

| | | | |
|--|--|----|--|
| | 1 Выполнять упражнения для совершенствования техники игры в баскетбол. 2 Общая физическая подготовка. | | |
| Тема 3.2 Тактика игры. | Содержание учебного материала. | 1 | |
| | 1. Тактика игры. | | |
| | Практическое занятие № 10 Зонная защита. Индивидуальная защита. Быстрые прорывы. Командные действия в нападении. | 10 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся № 9 1 Совершенствовать изученные двигательные действия. 2 Общая физическая подготовка. | 11 | |
| Тема 3.3 Ведение игры. | Содержание учебного материала | 1 | |
| | 1 Введение и правила игры. | | |
| | Практическое занятие № 11, 12 Учебные двухсторонние игры в баскетбол с соблюдением правил соревнований. Контрольные тесты. | 10 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся № 10 1 Выполнять упражнения на координацию движений. 2 Изучать правила соревнований по баскетболу. 3 Общая физическая подготовка. | 11 | |
| Тема 3.4 Обучение и закрепление ведения игры. | Содержание учебного материала | 1 | |
| | 1. Правила соревнований при игре в баскетбол. | | |

| | | | |
|--|---|---|---|
| | Практическое занятие № 13 Учебные двухсторонние игры в баскетбол с применением тактических приемов и соблюдением правил соревнований. | 12 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся № 11 1 Выполнять технические приёмы игры. 2 Изучать правила соревнований по баскетболу. 3 Общая физическая подготовка. | 11 | |
| | консультации | 8 | |
| | | Зачёт | |
| Семестр 5 | | | |
| | | 28 | |
| Раздел 4 Физическая культура и здоровый образ жизни | | | |
| Тема 4.1 Физические способности человека и их развитие. | Содержание учебного материала | | 1 |
| | 1. | Физические способности, коррекция телосложения и функциональной подготовленности. | 1 |
| | 2. | Физические качества. Развитие физических качеств. | 2 |
| Раздел 5 Гимнастика | | | |
| | Содержание учебного материала. | 1 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Тема 5.1 Строевые упражнения | 1. | Шеренга, колонна, дистанция. | 8 |
| | 2. | Направляющий, замыкающий. | |
| | 3. | Рапорт дежурного. Строевые команды. Расчет. | |
| | 4. | Построения и перестроения. | |
| | Практическое занятие № 14 Повороты на месте и в движении. Построение в шеренгу. Построение в колонну. Перестроения. Ходьба и бег. Остановка. Изменение скорости, темпа, ритма передвижения. | | |
| Тема 5.2 Общеразвивающие упражнения | Содержание учебного материала. | | 9 |
| | 1. | Упражнения без предметов. | |
| | 2. | Упражнения с предметами: мячом, скакалкой, с отягощениями. | |
| | 3. | Упражнения на снарядах: гимнастической скамейке, гимнастической стенке, тренажерах. | |
| Практическое занятие № 15 Составление комплекса УГ на 16 и 32 счета. Проверка осанки. | | | |
| Тема 5.3 Оздоровительная гимнастика. | Содержание учебного материала | | 9 |
| | 1. | Упражнения для: формирования правильной осанки, для увеличения подвижности суставов, укрепления силы мышц, на расслабление, на растягивание мышц, на профилактику плоскостопия, на формирование правильной походки. | |
| | 2. | Дыхательные упражнения. | |
| Практическое занятие № 16 | | | |

| | | | |
|------------------------------------|--|--|-----------|
| | Составление комплекса оздоровительной гимнастики. Выполнение комплекса оздоровительной гимнастики. | | |
| | | | зачет |
| Семестр 6 | | | |
| Раздел 6 Волейбол | | | 84 |
| Тема 6.1 Техника игры. | Содержание учебного материала | | 1 |
| | 1. | ТБ на занятиях. | |
| | 2. | Стойки. Перемещения. | |
| | 3. | Прием, передача мяча. | |
| | Практическое занятие № 19 Выполнение упражнений в двойках, четвёрках. | | 9 |
| | Самостоятельная работа | | 10 |
| Тема 6.2 Тактика игры. | Содержание учебного материала | | 1 |
| | 1. | Тактика игры в защите. | |
| | 2. | Тактика игры в нападении. | |
| | 3. | Тактика подачи. | |
| | 4. | Тактика нападения через игрока передней линии. | |
| | 5. | Тактика нападения через игрока задней линии. | |

| | | | |
|--|--|-----------|--|
| | Практическое занятие № 20 Групповые взаимодействия игроков. Контрольные тесты. | 9 | |
| | Самостоятельная работа | 10 | |
| Тема 6.3 Ведение игры. | Содержание учебного материала | 1 | |
| | 1. Тактические приемы. | | |
| | 2. Правила игры в волейбол. | | |
| | Практическое занятие № 21 Учебные двухсторонние игры в волейбол с соблюдением правил соревнований. | 9 | |
| | Самостоятельная работа | 10 | |
| Тема 6.4 Обучение и закрепление ведения игры. | Содержание учебного материала | 1 | |
| | 1. Тактические приемы игры в волейбол. | | |
| | Практическое занятие № 22 Учебные двухсторонние игры в волейбол с применением тактических приемов и соблюдением правил соревнований. | 11 | |
| | Самостоятельная работа | 12 | |
| | | зачет | |
| Семестр 7 | | | |
| | | 52 | |
| Раздел 7 Футбол | | | |

| | | | | |
|--|--|---------------------------------------|---|--|
| Тема 7.1 Техника игры | Содержание учебного материала | | 1 | |
| | 1. | ТБ на занятиях. | | |
| | 2. | Перемещения, остановки. | | |
| | 3. | Ведение и передача мяча. | | |
| | 4. | Удары по мячу. | | |
| | 5. | Удары по воротам. | | |
| | 6. | Вбрасывание мяча из-за боковой линии. | | |
| Практическое занятие № 23 | | 8 | | |
| Выполнение упражнений. Подвижные игры. | | | | |
| Самостоятельная работа обучающихся № 21 | | 8 | | |
| 1 Выполнять упражнения для улучшения общей физической подготовки. 2 Общая физическая подготовка. | | | | |
| Тема 7.2 Тактика игры. | Содержание учебного материала | | 1 | |
| | 1. | Тактика и правила игры. | | |
| | Практическое занятие № 24 | | | |
| | Учебные двухсторонние игры в футбол с применением тактических приемов и соблюдением правил соревнований. Выполнение тестов по физической подготовке. | | | |
| Самостоятельная работа обучающихся № 22 | | 8 | | |
| 1 Выполнять упражнения для улучшения общей физической подготовки. 2 Изучать правила соревнований. | | | | |

| | | | | |
|--|--|--|-----------|--|
| Тема 7.3 Ведение игры. | Содержание учебного материала | | | |
| | 1. | Закрепление тактических приемов и правил игры. | | |
| | Практическое занятие № 25 | | 8 | |
| | Учебные двухсторонние игры в футбол с соблюдением правил соревнований. Выполнение упражнений по физической подготовке. | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся № 23 | | 10 | |
| | 1 Совершенствовать технику игры. | | | |
| | 2 Включить в программу двигательного режима упражнения на выносливость, координацию движений и гибкость. | | | |
| | 3 Общая физическая подготовка. | | | |
| | | | зачет | |
| Семестр 8 | | | | |
| | | | 20 | |
| Раздел 8 | | | | |
| Легкая атлетика | | | | |
| Тема 8.1 Бег по пересеченной местности. | Содержание учебного материала | | 1 | |
| | 1. | Техника безопасности при преодолении препятствий. | | |
| | 2. | Основы техники бега по пересечённой местности. | | |
| | Практическое занятие № 26 | | 3 | |
| | | Высокий старт. Подъем в гору. Бег под уклон. Преодоление естественных препятствий. Финиширование. Определение частоты дыхания. | | |

| | | | | |
|--------------------------------------|--|--|------------|--|
| Тема 8.2 Эстафетный бег. | Содержание учебного материала | | 1 | |
| | 1. | Старт для принимающего эстафету. | | |
| | 2. | Прием, передача эстафетной палочки. | | |
| | 3. | Финиширование. | | |
| | Практическое занятие № 27 Техника эстафетного бега. Игры на обучение техники эстафетного бега. | | 3 | |
| Тема 8.3 Метание малого мяча. | Содержание учебного материала | | | |
| | 1. | ТБ при метании. | | |
| | 2. | Держание мяча и методика броска с места. | | |
| | Практическое занятие № 28 Держание мяча и бросок с места. Совершенствование финального усилия при броске. Совершенствование техники бросковых шагов. Свободный бег с мячом в руке. Совершенствование техники метания мяча с разбега. | | 4 | |
| | консультации | | 8 | |
| | Дифференцированный зачёт | | | |
| | Всего | | 164 | |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. Ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. Репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. Продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия:

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды, тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита на волейбольные стойки, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусok отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт-Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

| № п/п | Наименование учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы |
|-----------|---|
| I | Основные источники |
| 1 | <i>Морцинина, Д. В., Теория и методика физической культуры : учебное пособие / Д. В. Морцинина, Р. М. Кадыров. — Москва : КноРус, 2023. — 132 с. — ISBN 978-5-406-10439-2. — URL: https://book.ru/book/945677</i> |
| II | Дополнительные источники |
| 1 | <i>Кузнецов, В. С., Методика обучения предмету "Физическая культура" + eПриложение : учебник / В. С. Кузнецов. — Москва : КноРус, 2023. — 324 с. — ISBN 978-5-406-10543-6. — URL: https://book.ru/book/947193</i> |

| III | Интернет-ресурсы |
|------------|--|
| 1 | https://www.minsport.gov.ru/ –Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации |
| 2 | http://www.edu.ru – Федеральный портал «Российское образование» |
| 3 | http://www.infosport.ru –Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» |
| 4 | www.olympic.ru – Официальный сайт Олимпийского комитета России |
| 5 | http://goup32441.narod.ru – Сайт: Учебно-методические пособия Общевоинская подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) |

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Образовательное учреждение, реализующее подготовку по учебной дисциплине, обеспечивает организацию и проведение промежуточной аттестации и текущего контроля индивидуальных образовательных достижений - демонстрируемых обучающимися знаний, умений и навыков.

Текущий контроль проводится преподавателем Авагяном Л.А.

Обучение по учебной дисциплине завершается промежуточной аттестацией в виде зачет с оценкой

Формы и методы промежуточной аттестации и текущего контроля по учебной дисциплине самостоятельно разрабатываются образовательным учреждением и доводятся до сведения обучающихся не позднее начала двух месяцев от начала обучения.

Итоговой формой контроля является зачет с оценкой

Фонды оценочных средств (ФОС, КОС) разрабатываются образовательным учреждением. Они включают в себя педагогические контрольно-оценочные материалы, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям результатов подготовки (таблицы).

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|---|--|
| умения | Индивидуальные задания, рефераты (метод наблюдения, метод контроля) Тестирование комплексов упражнений |
| обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний; | |
| уметь организовать занятия физическими упражнениями различной направленности, используя знания особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек; | |
| составить и провести комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности. | |
| выполнить технически грамотно (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: | |

| | |
|---|--|
| <p>«прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра. Сдать контрольные нормативы</p> <p>выполнять упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки), упражнения для коррекции зрения; выполнять комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</p> <p>Уметь составить и выполнить индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью; составить, освоить и выполнить в группе комплекс упражнений из 26–30 движений</p> | <p>Выполнение комплексов упражнений и нормативов</p> |
| <p>знания:</p> <p>оздоровительные системы физического воспитания;</p> <p>основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиену.</p> <p>методику активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении;</p> <p>освоить методику занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем; знать методы здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером;</p> | <p>Индивидуальные задания, рефераты (метод наблюдения, метод контроля)</p> <p>Тестирование комплексов упражнений</p> |

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины «Физическая культура» осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, сдачи контрольных нормативов, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Разработчик(и): Авакян Л.А.