

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Поверинов Игорь Егорович **МИНОБРНАУКИ РОССИИ**

Должность: Проректор по учебной работе **Федеральное государственное бюджетное**

Дата подписания: 18.03.2024 09:39:09 **образовательное учреждение высшего образования**

Уникальный программный ключ: **«Чувашский государственный университет**

6d465b936eef331cede482bded6d12ab98246652f016465d53b72a2eab0de1b2 **имени И.Н. Ульянова»**

## **Юридический факультет**

### **Кафедра физической культуры и спорта**

Утверждена в составе  
программы подготовки  
специалистов среднего звена  
среднего профессионального  
образования

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

программа подготовки специалистов среднего звена  
по специальности среднего профессионального образования  
**40.02.03 ПРАВО И СУДЕБНОЕ АДМИНИСТРИРОВАНИЕ**

Форма обучения: очная  
Год начала подготовки - 2022

**Чебоксары 2022**

Рабочая программа учебной дисциплины основана на требованиях Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.03 Право и судебное администрирование, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2014 г. № 508.

*СОСТАВИТЕЛЬ:* А.Г. Шугаев

*ОБСУЖДЕНО:*

на заседании кафедры физической культуры и спорта  
07.04.2022 г., протокол № 3  
Заведующий кафедрой А.Х. Ермолаев

*СОГЛАСОВАНО:*

Предметная (цикловая) комиссия общего гуманитарного и социально-экономического цикла 07.04.2022 г., протокол № 01  
Председатель О.Н. Широков

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 40.02.03 Право и судебное администрирование.

## 1.2 Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

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

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся **должен знать:**

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся **должен получить практический опыт:**

физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

ведения здорового образа жизни.

## Требования к результатам освоения дисциплины:

ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

## 1.3. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 244 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 122 часа (в том числе практические занятия – 122 часа);  
самостоятельной работы обучающегося – 122 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	244
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	244
в том числе:	
практические занятия	122
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	122
Консультации	-
<i>Промежуточная аттестация в форме экзамена</i>	

### 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов дисциплины	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Домашнее задание
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Основы здорового образа жизни</b>			
Тема 1. Физическая культура в обеспечении здоровья	<u>Содержание учебного материала</u> Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.		Нормативные правовые акты по теме, раздел учебника (учебного пособия) по теме из основной и дополнительной литературы

	Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебного предмета «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями		
	<u>Практическое занятие 1</u> Выполнение реферата на тему "Значение физической культуры и в студенческой жизни"	2	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>			
Тема 2. Бег на короткие и длинные дистанции.	<u>Содержание учебного материала</u> Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Закрепление техники бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта. Закрепление техники бега на длинные дистанции с высокого старта. Специальные беговые упражнения. Кроссовый бег.		Нормативные правовые акты по теме, раздел учебника (учебного пособия) по теме из основной и дополнительной литературы, выполнение самостоятельной работы
	<u>Практическое занятие 2,3,4</u> Выполнение всех элементов техники бега на короткие и длинные дистанции. Практическая реализация основ судейства беговых видов легкой атлетики. Сдача нормативов по бегу на короткие и длинные дистанции	8	
	<u>Самостоятельная работа 1</u> Выполнение реферата на тему «Методические основы занятий оздоровительным бегом».	8	

<p>Тема 3. Прыжки в длину с места, с разбега.</p>	<p><u>Содержание учебного материала</u> Техника прыжка в длину с места. Техника прыжка в длину с разбега. Техника прыжка в высоту с места. Техника прыжка в высоту с разбега различными способами. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростных и скоростно-силовых физических качеств. Основы правил, организации и проведения спортивных соревнований в прыжках в длину и высоту с места и разбега.</p>		<p>Конспект, нормативные правовые акты по теме, раздел учебника (учебного пособия) по теме из основной и дополнительной литературы, выполнение самостоятельной работы</p>
	<p><u>Практическое занятие 5,6,7</u> Спортивная игра (по выбору учащихся). Выполнение всех элементов прыжков в длину и высоту с места и разбега. Практическая реализация основ судейства прыжковых видов легкой атлетики. Выполнение всех элементов техники бега на короткие и длинные дистанции. Сдача нормативов по прыжкам в длину, с места, с разбега.</p>	8	
	<p><u>Самостоятельная работа 2</u> Работа в малых группах: «Специальные прыжковые упражнения»</p>	8	
<p>Тема 4. Метание мяча, гранаты.</p>	<p><u>Содержание учебного материала</u> Повторение техники метания мяча, гранаты в цель. Развитие силовых и скоростно-силовых способностей. Основы правил, организации и проведения спортивных соревнований в легкоатлетических метаниях.</p>		<p>Нормативные правовые акты по теме, раздел учебника (учебного пособия) по теме из основной и дополнительной литературы</p>

	<p><u>Практическое занятие 8,9,10</u>  Выполнение всех элементов техники метания мяча, гранаты в цель и на дальность. Практическая реализация основ судейства метания. Спортивная игра. Сдача нормативов по метанию мяча, гранаты</p>	6	
	<p><u>Самостоятельная работа 3,4</u>  Работа в малых группах: «Выполнение всех элементов техники метания мяча, гранаты в цель и на дальность»</p>	10	
Тема 5. Бег на средние дистанции	<p><u>Содержание учебного материала</u>  Развитие специальной и общей выносливости. Переменный бег. Кроссовый бег. Методические основы занятий оздоровительным бегом. Основы правил, организации и проведения спортивных соревнований.</p>		Нормативные правовые акты по теме, раздел учебника (учебного пособия) по теме из основной и дополнительной литературы, выполнение самостоятельной работы
	<p><u>Практическое занятие 11,12,13</u>  Выполнение всех элементов техники бега на короткие и длинные дистанции. Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Практическая реализация основ судейства беговых видов легкой атлетики. Сдача нормативов по бегу на средние дистанции.</p>	8	



	<u>Самостоятельная работа 5,6</u> Выполнение реферата на тему: «Основы правил, организации и проведения спортивных соревнований»	8	
Тема 6. Основная гимнастика	<u>Содержание учебного материала</u> Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижения, размыкание и смыкание. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами. Задачи и характеристика общеразвивающих упражнений. Подбор упражнений с предметами и без предметов. Развитие физического качества гибкости.		Нормативные правовые акты по теме, раздел учебника (учебного пособия) по теме из основной и дополнительной литературы, выполнение самостоятельной работы
	<u>Практическое занятие 14,15,16</u> Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижения, размыкание и смыкание. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами. Подбор упражнений с предметами и без предметов. Сдача нормативов по основной гимнастике.	8	
	<u>Самостоятельная работа 7,8</u> Выполнение реферата на тему: «Значение формирования правильной осанки»	8	
Тема 7 . Атлетическая гимнастика	<u>Содержание учебного материала</u> Силовая подготовка. Упражнения на тренажерах на различные группы мышц.		Нормативные правовые акты по теме, раздел учебника

	Развитие физического качества силы. Развитие скоростно-силового компонента физических качеств. Общая физическая подготовка. Упражнения без отягощений и с собственным весом.		(учебного пособия) по теме из основной и дополнительной литературы, выполнение самостоятельной работы
	<u>Практическое занятие 17,18,19</u> Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Силовая подготовка. Упражнения на тренажерах на различные группы мышц. Развитие физического качества силы. Упражнения без отягощений и с собственным весом. Сдача нормативов по атлетической гимнастике.	8	
	<u>Самостоятельная работа 9,10,11</u> Подготовка сообщения на тему: «Развитие скоростно-силового компонента физических качеств».	8	
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>			
Тема 8. Футбол	<u>Содержание учебного материала</u> Основные элементы игры. Стойки и перемещения в нападении и защите. Игровые действия полевого игрока (передвижения, обманные движения, остановка и ведение мяча, отбор мяча,		Нормативные правовые акты по теме, раздел учебника (учебного пособия) по теме из основной и дополнительной литературы

	выбрасывание из-за боковой линии). Игровые действия полевого вратаря (передвижения вратаря, ловля мяча, отражение мяча лежа, отбивание и перевод мяча). Игра в футбол 2х2, 3х3, 4х4, 5х5.		
	<u>Практическое занятие 20,21,22</u> Игровые действия полевого игрока (обманные движения, остановка и ведение мяча, отбор мяча). Игровые действия полевого вратаря (ловля мяча, отражение мяча лежа, отбивание и перевод мяча). Основы правил и судейства соревнований по футболу. Сдача нормативов по футболу	8	
	<u>Самостоятельная работа 12,13,14</u> Подготовка сообщения на тему: «Основы правил и судейства соревнований по футболу».	8	
Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка	<u>Содержание учебного материала</u> Комплексы упражнений по профессионально-прикладной физической подготовке различной направленности. Физкультпауза. Физкультминутки. Самостоятельные занятия по комплексам ППФП.		Нормативные правовые акты по теме, раздел учебника (учебного пособия) по теме из основной и дополнительной литературы, выполнение самостоятельной работы
	<u>Практическое занятие 23,24,25</u> Игра 2х2, 5х5. Учебная игра по футболу. Сдача нормативов по профессионально-прикладной физической подготовке.	8	

	<p><u>Самостоятельная работа</u> <u>15,16,17,18</u></p> <p>Выполнение реферата на тему «Физкультпауза и физкультминутки и роль в физической культуре»</p>	8	
Тема 10. Волейбол	<p><u>Содержание учебного материала</u></p> <p>Основные элементы игры. Стойки и перемещения при игре в нападении и защите. Передача сверху, снизу. Нападающие удары на месте, в прыжке и в движение. Взаимодействие игроков в паре. Командные взаимодействия при блоке. Командные взаимодействия при нападающем ударе. Командные взаимодействия в защите. Командные взаимодействия в нападении. Двусторонняя игра. Основы правил и судейства соревнований по волейболу.</p>		Нормативные правовые акты по теме, раздел учебника (учебного пособия) по теме из основной и дополнительной литературы
	<p><u>Практическое занятие</u> <u>26,27,28,29,30</u></p> <p>Учебная игра 2х2, 3х3, 4х4, 5х5</p>	8	
	<p><u>Самостоятельная работа</u> <u>19,20,21,22</u></p> <p>Выполнение реферата на тему «Основы правил и судейства соревнований по волейболу»</p>	8	
Тема 11. Баскетбол	<p><u>Содержание учебного материала</u></p> <p>Основные элементы игры. Стойки и перемещение. Техника владения мячом, ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении шагом и бегом.</p>		Нормативные правовые акты по теме, раздел учебника (учебного пособия) по теме из основной

	Передачи мяча на месте и в движении. Бросок по кольцу на месте и с двух шагов без сопротивления. Атака на кольцо с сопротивлением, передачи в усложненных условиях. Нападения без сопротивления, 2, 3 игрока. Взаимодействия игроков, в нападении, в защите.		и дополнительной литературы, выполнение самостоятельной работы
	<u>Практическое занятие</u> <u>31.32.33.34.35</u> Учебная игра 3х3, 2х2. Техника атаки на кольцо с сопротивлением, передачи в усложненных условиях.	8	
	<u>Самостоятельная работа</u> <u>23.24.25.26.27</u> Выполнение реферата на тему «Основы правил и судейства соревнований по баскетболу»	8	
Тема 12. Бадминтон	<u>Содержание учебного материала</u> Основные элементы игры. Перемещения при защитных и нападающих действиях. Поддача волана. Прием волана. Удары в нападении, прямой, косой боковой, обманный. Парное взаимодействие, удары при игре в паре. Одиночная игра. Парная игра.		Нормативные правовые акты по теме, раздел учебника (учебного пособия) по теме из основной и дополнительной литературы, выполнение самостоятельной работы
	<u>Практическое занятие</u> <u>36.37.38.39.40</u> Одиночная игра. Парная игра. Сдача нормативов по бадминтону	8	

	<u>Самостоятельная работа</u> <u>28,29,30</u> Выполнение доклада по теме: «История возникновения игры в бадминтон и ее роль в совре- менной физической культуре»	8	
Тема 13. Общая фи- зическая подготовка	<u>Содержание учебного мате- риала</u> Развитие общей выносливо- сти. Развитие скоростно- силовых физических качеств. Развитие специальной вынос- ливости. Развитие ловкости. Выполнение различных видов ОРУ. Общая физическая под- готовка. Упражнения с раз- личными видами мячей.		Нормативные правовые акты по теме, раздел учебника (учебного по- собия) по теме из основной и дополнитель- ной литерату- ры, выполнение самостоятель- ной работы
	<u>Практическое занятие</u> <u>41,42,43,44,45</u> Спортивная игра (по выбору учащихся). Сдача нормативов по общей физической подго- товке.	8	
	<u>Самостоятельная работа</u> <u>31,32,33,34,35</u> Выполнение реферата по теме: «Физическое самовоспитание и самосовершенствование – ус- ловие здорового образа жизни»	20	
<b>Раздел 4. Стрельба из пневма- тического пистолета</b>			
Тема 14. Стрельба из пневмати- ческого пистолета	<u>Содержание учебного</u> <u>материала</u> Принятие изготовления (внешняя изготовление ,внутренняя). По- следовательность действия.		Нормативные правовые акты по теме, раздел учебника (учебного по- собия) по теме

	Технические элементы (дыхание, прицеливание, спуск, общая координация). Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.		из основной и дополнительной литературы
	<u>Практическое занятие</u> 46,47,48,49,50,51,52,53,54,55 Тренировочные упражнения по стрельбе из пневматического пистолета	8	
	<u>Самостоятельная работа</u> 36,37,38 Выполнение реферата по теме: «Упражнения на дыхание при стрельбе»	12	
<b>Раздел 5. Контрольный</b>			
Тема 15. Контрольные нормативы	<u>Содержание учебного материала</u> Нормативы по курсу физическая культура		Нормативные правовые акты по теме, раздел учебника (учебного пособия) по теме из основной и дополнительной литературы
	<u>Практическое занятие</u> 56,57,58,59,60,61 Сдача нормативов физической подготовленности студентов. Сдача нормативов по ППФП.	10	
	<u>Самостоятельная работа</u> 39,40 Выполнение реферата по теме «Образ жизни студентов и его влияние на здоровье» и «Закаливание воздухом, солнцем, водой»	12	
	Итого	244	

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

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

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

Спортивный зал (СК-Малый зал). Борцовский ковер, силовые тренажеры, беговые дорожки, гири, гантели, штанги, диски, тренажерные приспособления «Правило», перекладина, канат.

Спортивный зал (СК-Средний зал). Баскетбольные щиты, гимнастические скамейки, гимнастические маты, мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные, бадминтонные ракетки, гимнастические обручи, скакалки.

Спортивный зал (СК-Большой зал). Баскетбольные щиты, гимнастические стенки, гимнастические скамейки, волейбольная сетка, гимнастические маты, мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные, бадминтонные ракетки, гимнастические обручи, скакалки.

Открытый стадион широкого профиля (футбольное поле с трибунами, беговая дорожка, поле для спортивных игр, полоса препятствий: препятствие «Одиночный окоп для стрельбы и метания гранат», препятствие «Стена с двумя проломами», препятствие «Разрушенная лестница», препятствие «Разрушенный мост», препятствие «Забор с наклонной доской», препятствие «Лабиринт»).



## 3.2. Информационное обеспечение обучения

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

#### *Нормативно-правовые источники*

1. Конституция Российской Федерации: Принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 г. (с учетом поправок, внесенных законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 № 6-ФКЗ, от 30.12.2008 № 7-ФКЗ, от 05.02.2014 № 2-ФКЗ, от 21.07.2014 № 11-ФКЗ, с изменениями одобренными на общероссийском голосовании 01.07.2020) // Официальный интернет-портал правовой информации <http://www.pravo.gov.ru>

2. Конвенция о защите прав человека и основных свобод и Протоколы к ней (с изм.) // СЗ РФ. 1998. №14. Ст.1514; СЗ РФ. 2001. №2. Ст.163; СЗ РФ. 1998. №36. Ст.4467; СЗ РФ. 2010. № 6. Ст.567.

3. Федеральный закон от 25.12.2008 № 273-ФЗ «О противодействии коррупции» (ред. от 15.02.2016) // СЗ РФ. 2008. № 52 (ч. 1). Ст. 6228; Официальный интернет-портал правовой информации <http://www.pravo.gov.ru> - 15.02.2016

4. Федеральный закон от 06.03.2006 № 35-ФЗ «О противодействии терроризму» (ред. от 31.12.2014) // РГ. 2006. № 48; Официальный интернет-портал правовой информации <http://www.pravo.gov.ru> - 31.12.2014.

5. Федеральный закон от 25.07.2002 № 114-ФЗ «О противодействии экстремистской деятельности» (ред. от 23.11.2015) // РГ. 2002. № 138-139; Официальный интернет-портал правовой информации <http://www.pravo.gov.ru> - 23.11.2015.

6. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 02.08.2019) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» // СЗ РФ.2007.№50. Ст. 6242; Официальный интернет-портал правовой информации <http://www.pravo.gov.ru>

7. Федеральный закон от 2 мая 2006 г. №59-ФЗ «О порядке рассмотрения обращений граждан Российской Федерации» (с изм.) // СЗ РФ. 2006. №19. Ст.2060; Официальный интернет-портал правовой информации <http://www.pravo.gov.ru>

### *Рекомендуемая основная литература*

<b>№</b>	<b>Наименование</b>
1.	Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/475342">https://urait.ru/bcode/475342</a> (дата обращения: 22.11.2021).

### *Рекомендуемая дополнительная литература*

<b>№</b>	<b>Наименование</b>
1.	Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/471143">https://urait.ru/bcode/471143</a> (дата обращения: 22.11.2021).
2.	Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/469681">https://urait.ru/bcode/469681</a> (дата обращения: 22.11.2021).
3.	<i>Ягодин, В. В.</i> Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Режим доступа : <a href="http://www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-osnovy-">www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-osnovy-</a>

sportivnoy-etiki-442510
-------------------------

№	Наименование
1.	Пакет офисных программ Microsoft Office
2.	Операционная система Windows
3.	Справочная правовая система «Консультант Плюс»
4.	Справочная правовая система «Гарант»
5.	Научная библиотека ЧувГУ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <a href="http://library.chuvsu.ru">http://library.chuvsu.ru</a>
6.	Электронная библиотечная система «Юрайт»: электронная библиотека для вузов и ссузов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <a href="https://www.biblio-online.ru">https://www.biblio-online.ru</a>

### **3.3. Средства адаптации преподавания дисциплины к потребностям лиц с ограниченными возможностями**

В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) могут предлагаться одни из следующих вариантов восприятия информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей, в том числе с применением электронного обучения и дистанционных технологий:

– для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат); в печатной форме на языке Брайля; индивидуальные задания и консультации.

– для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные задания и консультации.

– для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации.

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Контроль и оценка результатов освоения умений и усвоения знаний

Результаты (освоенные знания и умения)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
<b>Умения:</b>		
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	<p>– умеет использовать разнообразные формы и виды физической культуры для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</p> <p>– владеет современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>– владеет основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p>	<p><b>Текущий контроль</b></p> <p>– <b>оценка за:</b></p> <p>– практические занятия;</p> <p>– внеаудиторная самостоятельная работа;</p> <p>– тестирование.</p> <p><b>Итоговый контроль:</b></p> <p>– дифференцированный зачет</p> <p>Оценка знаний и умений осуществляется по 5-ти балльной системе.</p>

	<p>– владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>– владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности</p>	
<b>Знания:</b>		
<p>значение физического воспитания в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p>	<p>– знает роль физического культуры профессиональном и социальном развитии человека ;</p> <p>– выявляет особенности физической культуры для становления будущей личности</p>	<p><b>Текущий контроль</b></p> <p>– <b>оценка за:</b></p> <p>– практические занятия;</p> <p>– внеаудиторная самостоятельная работа;</p> <p>– тестирование.</p>
<p>основы здорового образа жизни</p>	<p>– знает основы здорового образа жизни;</p> <p>– знает место и роль физической культуры в ведении здорового образа жизни;</p> <p>– знает правила здорового образа жизни</p>	<p><b>Итоговый контроль:</b></p> <p>– дифференцированный зачет</p> <p>Оценка знаний и умений осуществляется по 5-ти балльной системе.</p>

## 4.2. Контроль и оценка результатов освоения общих и профессиональных компетенций

### Общие компетенции

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 10. Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности.	<p><b>Знать</b> правила организации здорового образа жизни</p> <p><b>Уметь</b> организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Интерпретация результатов наблюдения за деятельностью обучающихся в процессе освоения учебной дисциплины</p> <p>При оценке применяется 5-балльная шкала.</p>

### Лист дополнений и изменений

№ п/п	Прилагаемый к Рабочей программе учебной дисциплины документ, содержащий текст обновления	Решение кафедры		Подпись заведующего кафедрой	И.О. Фамилия заведующего кафедрой
		Дата	Протокол №		
1.	Приложение № 1				
2.	Приложение № 2				
3.	Приложение № 3				
4.	Приложение № 4				
5.	Приложение № 5				