

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
«ТЮМЕНСКИЙ КОЛЛЕДЖ ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»
(ГАПОУ ТО «ТКПСТ»)

Приложение № 5
к ОПОП ППССЗ по специальности
38.02.05 Товароведение и экспертиза
качества потребительских товаров

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 июля 2014 г. № 835 (зарегистрирован в Минюст России от 25 августа 2014 г. № 33769).

Организация-разработчик: ГАПОУ ТО «ТКПСТ»

Разработчик: Иванова Кира Сергеевна, преподаватель

РАССМОТРЕНО и ОДОБРЕНО

на заседании ПЦК физкультурно-педагогического направления

Протокол №10 от 23.06.2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Программа рабочей учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров.

1.2. Место дисциплины в структуре рабочей программы: учебная дисциплина принадлежит к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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

- основы здорового образа жизни.

Изучение дисциплины обеспечивает формирование части общих компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 232 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 116 часов;

самостоятельной работы обучающегося 116 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|--|-------------|
| Максимальная учебная нагрузка | 232 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка | 116 |
| в том числе: | |
| практические занятия | 116 |
| лабораторные работы | - |
| Самостоятельная работа обучающегося | 116 |
| в том числе: | |
| выполнение утренней зарядки | 58 |
| кроссовый бег | 12 |
| составление комплекса ППФП | 4 |
| подготовка презентации | 8 |
| составление комплекса ОРУ. | 4 |
| составление упражнений на разные группы мышц | 24 |
| ходьба на лыжах | 6 |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (1-4 семестры) | |

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

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | | | | | | Уровень освоения |
|--|---|-------------|----|-----|----|---|---|------------------|
| | | 121 | | 111 | | - | | |
| | | 56 | 65 | 56 | 55 | - | - | |
| Раздел 1. Легкая атлетика | | 20 | - | 20 | - | - | - | |
| Тема 1.1. Бег на короткие дистанции | Практические занятия: 1. Обучение технике бега на короткие дистанции 2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: высокий и низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Выполнение контрольного норматива (бег 60 м) | 2 | | 2 | | | | - |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1. Изучение теоретического материала на тему «Методика воспитания общей выносливости». 2. Заполнение электронного портфолио и составление программ самообразования 3. Выполнение утренней зарядки | 2 | | 2 | | | | - |
| Тема 1.2. Низкий старт и стартовый разгон | Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники бега с низкого старта 2. Обучение стартовому разгону после выполнения низкого старта | 2 | | | | | | - |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1. Кроссовый бег (2- 3 р/нед. по 20-40 мин.) 2. Выполнение утренней зарядки | 2 | | | | | | - |
| Тема 1.3. Финиширование | Практические занятия: 1. Обучение техники финиширования. 2. Совершенствование техники финиширования | 2 | | 2 | | | | - |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1. Кроссовый бег (2- 3 р/нед. по 20-40 мин.). 2. Изучение теоретических материала на тему Методика воспитание скоростно-силовых способностей. 3. Выполнение утренней зарядки | 2 | | 2 | | | | - |
| Тема 1.4. Бег на средние и длинные дистанции по прямой | Практические занятия: 1. Обучение техники бега на средние и длинные дистанции: высокий старт, бег по дистанции, финиширование 2. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: высокий старт, бег по дистанции, финиширование | 2 | | 2 | | | | - |

| | | | | | | | | |
|--|--|---|--|---|--|--|--|---|
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1. Составление комплекса ППФП. | 2 | | 2 | | | | - |
| Тема 1.5. Бег на средние и длинные дистанции по повороту | Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции по повороту: высокий старт, бег по дистанции, выход с виража, вход в вираж, финиширование. 2. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции по повороту: высокий старт, бег по дистанции, выход с виража, вход в вираж, финиширование. | | | 2 | | | | - |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1. Кроссовый бег (2- 3 р/нед. по 20-40 мин.). 2. Изучение теоретического материала на тему «Методика выносливости». 3. Выполнение утренней зарядки | | | 2 | | | | - |
| Тема 1.6. Высокий старт и стартовое ускорение | Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники высокого старта и разгона: старт с высокого положения, стартовый разгон. 2. Совершенствование техники высокого старта и разгона: старт с высокого положения, стартовый разгон. | | | | | | | - |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подготовка презентации. | | | | | | | - |
| Тема 1.7. Прыжок в длину | Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с разбега | 2 | | | | | | - |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение утренней зарядки | 2 | | | | | | - |
| Тема 1.8. Спортивная ходьба | Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники спортивной ходьбы: ходьба по дистанции на дальние дистанции. | | | 2 | | | | - |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1. Кроссовый бег (2- 3 р/нед. по 20-40 мин.) 2. Выполнение утренней зарядки | | | 2 | | | | - |
| Тема 1.9. Выполнение контрольных нормативов | Практические занятия: 1. Выполнение контрольного норматива (бег 500 м (девушки), 1000 | | | | | | | - |

| | | | | | | | | |
|--|--|----|---|----|---|---|---|---|
| | м (юноши)). 2. Выполнение контрольного норматива (бег 60 м). | | | | | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение утренней зарядки. | | | | | | | - |
| Раздел 2. Гимнастика | | 12 | - | 12 | - | - | - | |
| Тема 2.1. Кувырок вперед, назад. | Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники кувырка вперед: перекаты на спине вперед-назад, два слитных кувырка, длинный кувырок. | 2 | | 2 | | | | - |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1. Составление комплекса ОРУ. | 2 | | 2 | | | | - |
| Тема 2.2 Стойка на лопатках, стойка на голове | Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники кувырка назад: перекаты назад с опорой руками за голову, кувырок в полушпагат. | 2 | | 2 | | | | - |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1. Составление комплекса упражнений для расслабления. | 2 | | 2 | | | | - |
| Тема 2.3. Стойка на руках, стойка на голове | Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники стойки на лопатках: перекаты назад с опорой руками за голову; выполнение стойки на лопатках с согнутыми ногами, с прямыми ногами. | 2 | | 2 | | | | - |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение утренней зарядки. 2. Гимнастика в течение учебного дня. | 2 | | 2 | | | | - |
| Тема 2.4. Разучивание акробатической комбинации) | Практические занятия: 1. Разучивание акробатической комбинации | | | | | | | - |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение утренней зарядки. 2. Гимнастика в течение учебного дня. 3. Изучение теоретического материала на тему «Методика воспитания гибкости» | | | | | | | - |
| Тема 2.5. Выполнение акробатической комбинации | Практические занятия: 1. Выполнение акробатической комбинации | | | | | | | - |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1. Утренняя зарядка. 2. Гимнастика в течение учебного дня. | | | | | | | - |
| Раздел 3. Волейбол | | 22 | - | 22 | - | - | - | |
| Тема 3.1. Основные стойки и | Практические занятия: | | | | | | | - |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|--|---|--|--|--|---|
| перемещение | 1. Обучение и совершенствование техники перемещений: ходьба, приставной шаг, двойной шаг, бег, скачок, прыжок. | 2 | | 2 | | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1. Составление комплекса упражнений для формирования правильной осанки. | 2 | | 2 | | | | - |
| Тема 3.2. Передача мяча | Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники передачи мяча: двумя руками в опоре; двумя руками в прыжке; одной рукой в прыжке. 2. Выполнение контрольных нормативов: передача мяча сверху двумя руками над собой, прием-передача мяча двумя руками чередуя сверху-снизу у стены. | 2 | | 2 | | | | - |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1. Составления комплекса ОРУ с предметами. | 2 | | 2 | | | | - |
| Тема 3.3. Подача мяча | Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая с места и в прыжке. 2. Выполнение контрольного норматива: подача точная любым из изученных способов. | 2 | | 2 | | | | - |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1. Утренняя зарядка. | 2 | | 2 | | | | - |
| Тема 3.4. Нападающий удар | Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники нападающего удара: прямой, с переводом. | | | | | | | - |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1. Составление комплекса упражнений для развития силы мышц рук. | | | | | | | - |
| Тема 3.5. Прием мяча | Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники приема мяча: снизу одной, двумя руками; прием мяча снизу и сверху. | 2 | | 2 | | | | - |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение утренней зарядки. | 3 | | 3 | | | | - |
| Тема 3.6 Прием мяча снизу и сверху с падением | Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники приема мяча: снизу одной, двумя руками; прием мяча снизу и сверху с падением | | | | | | | - |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение утренней зарядки. | | | | | | | - |
| Тема 3.7. Блокирование | Практические занятия: | 2 | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|----|---|----|---|---|---|
| | 1. Обучение и совершенствование техники блокирования. | | | 2 | | | | - |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение утренней зарядки. 2. Составление комплекса упражнений для укрепления мышц стопы. 3. Составление комплекса ППФП. 4. Заполнение электронного портфолио и составление программ самообразования | 3 | | 3 | | | | - |
| Тема 3.8. Закрепление пройденного материала | Практические занятия: 1. Закрепление пройденного материала: игра с использованием всех элементов. | | | | | | | - |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение утренней зарядки. 2. Составление комплекса упражнений для укрепления мышц стопы. | | | | | | | - |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта | | 2 | - | 2 | - | - | - | |
| Раздел 4. Лыжная подготовка | | - | 36 | - | 28 | - | - | |
| Тема 4.1. Попеременный двухшажный ход | Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники попеременного двухшажного хода: скользящий шаг (без палок, с палками, держа их за середину, заложив руки за спину). Выполнение контрольного норматива: соблюдение правильной техники упражнения, без учета времени. | | 2 | | 2 | | | - |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1. Ходьба на лыжах (2- 3 р/нед. по 1-1,5 часа). 2. Выполнение утренней зарядки. 3. Изучение теоретического материала на тему «Техника и приемы самомассажа». | | 2 | | 2 | | | - |
| Тема 4.2. Одновременный бесшажный ход | Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники одновременного бесшажного хода: 2. Выполнение контрольного норматива: соблюдение правильной техники упражнения, без учета времени. | | 2 | | 2 | | | - |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1. Ходьба на лыжах (2- 3 р/нед. по 1-1,5 часа). 2. Утренняя зарядка. 3. Составление комплекса упражнений для развития мышц рук. | | 2 | | 2 | | | - |
| Тема 4.3. Одновременный одношажный ход | Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники одновременного | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|--|---|--|---|--|--|---|
| | одношажного хода: скользящий шаг (без палок, с палками, держа их за середину, заложив руки за спину). 2. Обучение и совершенствование техники конькового одновременного одношажного хода: скользящий шаг (без палок, с палками, держа их за середину, заложив руки за спину). 3. Выполнение контрольного норматива: соблюдение правильной техники упражнения, без учета времени. | | 2 | | 2 | | | - |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1. Ходьба на лыжах (2- 3 р/нед. по 1-1,5 часа). 2. Утренняя зарядка. | | 2 | | 2 | | | - |
| Тема 4.4. Одновременный двухшажный ход | Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники одновременного двухшажного хода: скользящий шаг (без палок, с палками, держа их за середину, заложив руки за спину). 2. Обучение и совершенствование техники конькового одновременного двухшажного хода: скользящий шаг (без палок, с палками, держа их за середину, заложив руки за спину). Выполнение контрольного норматива: соблюдение правильной техники упражнения, без учета времени. | | 2 | | 2 | | | - |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1. Ходьба на лыжах (2- 3 р/нед. по 1-1,5 часа). 2. Выполнение утренней зарядки . | | 2 | | 2 | | | - |
| Тема 4.5. Коньковый ход | Практические занятия: 1. Обучение техники конькового хода. 2. Обучение техники конькового хода: равнина; 3. Обучение техники конькового хода: равнина, подъемы и спуски. 4. Совершенствование техники конькового хода: подъемы, спуски, равнина. 5. Выполнение контрольного норматива: соблюдение правильной техники упражнения, без учета времени. | | 2 | | 2 | | | - |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1. Составление комплекса упражнений для развития силы мышц брюшного пресса. | | 2 | | 2 | | | - |
| Тема 4.6. Переход с одного хода на другой | Практические занятия: 1. Обучение техники перехода с одного хода на другой: переход с попеременного двухшажного хода на одновременный без шага, через один шаг, через два шага; переход с одновременного хода на попеременный двухшажный. | | 2 | | | | | - |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|--|---|---|----|---|----|---|---|---|
| | 1. Ходьба на лыжах (2- 3 р/нед. по 1-1,5 часа). 2. Выполнение утренней зарядки. 3. Составление комплекса упражнений для развития силы мышц ног. | | 2 | | | | | - |
| Тема 4.7. Повороты на параллельных лыжах | Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники поворотов в движении: на параллельных лыжах. | | 2 | | | | | - |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подготовка реферата. | | 2 | | | | | - |
| Тема 4.8. Повороты переступанием | Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники спусков переступанием: основная, низкая, высокая стойки, стойка отдыха. | | 2 | | 2 | | | - |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1. Ходьба на лыжах (2- 3 р/нед. по 1-1,5 часа). 2. Выполнение утренней зарядки. 3. Составление комплекса ППФП. | | 2 | | 2 | | | - |
| Тема 4.9. Повороты с упором | Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники спусков и торможения: упором. Основная, низкая, высокая стойки, стойка отдыха. | | 2 | | | | | - |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1. Ходьба на лыжах (2- 3 р/нед. по 1-1,5 часа). 2. Выполнение утренней зарядки. | | 2 | | | | | - |
| Тема 4.10. Повороты плугом | Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники спусков и торможения: «плугом». Основная, низкая, высокая стойки, стойка отдыха. | | | | 2 | | | - |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1. Ходьба на лыжах (2- 3 р/нед. по 1-1,5 часа). 2. Выполнение утренней зарядки. 3. Составление комплекса ППФП. | | | | 2 | | | - |
| Раздел 5. Баскетбол | | - | 27 | - | 25 | - | - | |
| Тема 5.1. Правила и техника игры | Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники ведения мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, обводка соперника. | | 2 | | 2 | | | - |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение утренней зарядки. | | 2 | | 2 | | | - |
| Тема 5.2. Ловля и прием мяча, повороты на месте. | Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники броска в корзину: одной, | | 2 | | | | | - |

| | | | | | | | | |
|---|---|-----|---|---|---|---|---|---|
| | <p>двумя руками сверху, от груди, от плеча, снизу, добивание с места, в движении.</p> <p>Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча в кольцо с линии штрафного броска, бросок мяча в кольцо после ведения.</p> | | | | 2 | | | |
| | <p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1. Составления комплекса ОРУ с предметами.</p> | | 2 | | 2 | | | - |
| Тема 5.3. Ведение мяча | <p>Практические занятия:</p> <p>1. Обучение и совершенствование техники ловли и передачи мяча: ловля мяча одной, двумя руками; передачи двумя руками сверху, от плеча, от груди, снизу, с отскоком; передачи одной рукой сверху, от головы, от плеча, сбоку, снизу.</p> <p>Выполнение контрольного норматива: передача мяча в стенку на скорость.</p> | | 2 | | 2 | | | - |
| | <p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1. Выполнение утренней зарядки.</p> <p>2. Составление комплекса упражнений для развития силы мышц брюшного пресса.</p> | | 2 | | 2 | | | - |
| Тема 5.4. Ловля и передача мяча в движении | <p>Практические занятия:</p> <p>1. Обучение и совершенствование техники овладения мячом и противодействию: выбивание, отбивание, накрывание, перехват, взятие отскока, вырывание.</p> | | 2 | | 2 | | | - |
| | <p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1. Выполнение утренней зарядки.</p> <p>2. Составление комплекса ППФП.</p> | | 3 | | 2 | | | - |
| Тема 5.5. Стойка и передвижение по площадке | <p>Практические занятия:</p> <p>1. Обучение и совершенствование техники передвижению по площадке: приставным, ускорением, перехват, взятие отскока.</p> | | 2 | | 2 | | | - |
| | <p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1. Выполнение утренней зарядки.</p> | | 3 | | 2 | | | - |
| Тема 5.6. Остановка двумя шагами, прыжком | <p>Практические занятия:</p> <p>1. Обучение и совершенствование техники остановки двумя шагами: подводящие упражнения</p> | | 2 | | 2 | | | - |
| | <p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1. Выполнение утренней зарядки.</p> | | 3 | | 3 | | | - |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта | | - | 2 | - | 2 | - | - | |
| Всего: | | 232 | | | | | | |

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 РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация рабочей программы дисциплины обеспечена наличием спортивного комплекса:

спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Спортивный инвентарь: мячи, скакалки, обручи, маты, туристические коврики, эстафетные палочки, лыжный инвентарь, скамейки, многофункциональные тренажеры, секундомер, свисток.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основная литература:

1. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А.А. Бишаева. - 5-е изд., стер. - М.: Академия, 2018 - 320 с.

Дополнительная литература:

1. Решетников Н.В. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / [Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадиев]. - 19-е изд., стер. - М.: Академия, 2018 - 176 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения текущей и промежуточной аттестации.

| Результаты (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля |
|--|---|
| Умения: | |
| - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | Оценка результатов выполнения заданий на практических занятиях Оценка результатов промежуточной аттестации |
| Знания: | |
| - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни | Оценка результатов тестирования, устного опроса по темам № 1.1. – 5.6. Оценка результатов промежуточной аттестации |

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения позволяют проверять у обучающихся не только формирование профессиональных компетенций, но и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений:

| Результаты (общие компетенции) | Основные показатели обучения | Формы и методы контроля |
|--|---|---|
| ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. | -выбирает и применяет способы организации собственной деятельности при выполнении задач, анализирует результаты, делает выводы об эффективности | Оценка результативности выполнения заданий на практических занятиях |
| ОК 3. Принимать решение в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. | -анализирует и контролирует ситуацию, выбирает соответствующий метод в зависимости от ситуации, проявляет ответственность за принятое решение. | Оценка результативности выполнения заданий на практических занятиях |
| ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. | -координирует действия с другими участниками общения, контролирует своё поведение, умеет корректно общаться с клиентами, коллегами и руководством | Оценка результативности выполнения заданий на практических занятиях |