

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ БИЗНЕСА И СТРАТЕГИЙ**



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по дисциплине
ОГСЭ.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

специальности

38.02.07 Банковское дело

форма обучения – очная
срок обучения – 2 года 10 месяцев

Рабочая программа рассмотрена
на заседании ПЦМК «Общеобразовательных дисциплин»
«01» сентября 2023 года, протокол № 1

Председатель ПЦМК: Д.И. Перова

Саратов 2023

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) **38.02.07 Банковское дело.**

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке работников в области банковского дела.

Разработчик: АНПОО «ИРБиС»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05.

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО **38.02.07 Банковское дело, квалификация – специалист банковского дела.**

1.2 Место дисциплины в структуре ПССЗ

Учебная дисциплина относится к дисциплинам общего гуманитарного и социально-экономического цикла ПССЗ ФГОС СПО по специальности 38.02.07 Банковское дело.

1.3 Цели и задачи дисциплины

Целью физического воспитания обучающихся является формирование физической культуры и способности использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к будущей деятельности, а также формирование необходимых компетенций.

Задачи учебной дисциплины:

- содействовать формированию целостного миропонимания в соответствии с накопленным человечеством опытом и новейшими достижениями науки и содействовать пониманию значимости мировоззрения для счастливой жизни и успешной профессиональной деятельности;
- формировать понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности, сохранении и укреплении здоровья, в успешной профессиональной деятельности;
- обучить биологическим, педагогическим и практическим основам физической культуры, спорта и здорового образа жизни;
- формировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, физическому совершенствованию, установку на здоровый образ жизни;
- обучать системе практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, совершенствование физических и психологических качеств;
- сформировать личный опыт повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечения общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;
- создать основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- обучить техническим и тактическим приемам одного из видов спорта.

1.4 Требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя:

ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 2. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

ОК	Умения	Знания
ОК 1.	распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)	актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности
ОК 2.	определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска	номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации

ОК 3.	определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования	содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования
ОК 4.	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
ОК 8.	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжения

**Планируемые личностные результаты
в ходе реализации образовательной программы**

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	ЛР9
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующие неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.	ЛР12
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектами образовательного процесса	

Оценивающий возможные ограничители свободы своего профессионального выбора, предопределенные психофизиологическими особенностями или состоянием здоровья, мотивированный к сохранению здоровья в процессе профессиональной деятельности

ЛР24

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Объем образовательной программы	165
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	165
в том числе:	
практические занятия	165
лабораторные занятия	-
семинарские занятия	-
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация	-
Итоговая аттестация в форме зачета в 3,4,5 семестре, дифференцированного зачета в 6 семестре	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05. 2 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
3 семестр			
<i>Глава 1. Введение</i>			
Тема 1.1. Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	4	ОК 1-4,8 ЛР 9,12,24
	Практическое занятие		
	1 Основные понятия и требования. Инструктаж по технике безопасности.		
<i>Глава 2. Гимнастика на песке</i>			
Тема 2.1. Общие развивающие упражнения	Содержание	8	ОК 1-4,8 ЛР 9,12,24
	Практическое занятие		
	1 Выполнение комплекса ОРУ в движении и на месте. Выполнение комплекса УГГ.		
	2 Выполнение комплексов на песке.		
<i>Глава 3. Подвижные игры и эстафеты на песке</i>			
Тема 3.1. Подвижные игры на песке	Содержание учебного материала	6	ОК 1-4,8 ЛР 9,12,24
	Практические занятия		
	1 ОРУ, Игра Пионербол		
	2 ОРУ, Игра 3 мяча		
Тема 3.2. Эстафеты на песке	Содержание учебного материала	6	ОК 1-4,8 ЛР 9,12,24
	Практическое занятие		
	1 Проведение различных эстафет на песке.		
<i>Глава 4. Пляжный волейбол</i>			
Тема 4.1 Техника безопасности, стойка и перемещения волейболиста	Содержание учебного материала	6	ОК 1-4,8 ЛР 9,12,24
	Практические занятия		
	1 Выполнение перемещений. Игра 3 мяча.		
Тема 4.2 Обучение передачи 2	Содержание учебного материала	6	ОК 1-4,8 ЛР 9,12,24
	Практические занятия		

руками сверху	1	ОРУ, выполнение передач в колоннах, над собой.		
	2	Выполнение передач в тройках, парах.		
Тема 4.3. Обучение передачи снизу 2 руками	Содержание учебного материала		6	ОК 1-4,8 ЛР 9,12,24
	Практическое занятие			
	1	ОРУ, выполнение передач в колоннах, кругах, над собой. Выполнение передач в парах, тройках.		
Тема 4.4 Обучение подачи, прием	Содержание учебного материала		6	ОК 1-4,8 ЛР 9,12,24
	Практическое занятие			
	1	Выполнение подачи снизу и прием мяча. Силовые упражнения. Повторение передач сверху и снизу 2 руками.		
Тема 4.5 Нападающий удар и блок	Содержание учебного материала		6	ОК 1-4,8 ЛР 9,12,24
	Практические занятия			
	1	Выполнение спецупражнений для изучения техники нападающего удара		
	2	Выполнение упражнений для изучения одиночного блокирования. Силовые и прыжковые упражнения.		
Тема 4.6 Совершенствование техники волейбола и двухсторонняя игра	Содержание учебного материала		10	ОК 1-4,8 ЛР 9,12,24
	Практические занятия			
	1	Выполнение разных заданий на технику волейбола. Силовые и прыжковые упражнения.		
	2	Двухсторонняя игра.		
Тема 4.7 Контрольный урок Зачёт	Содержание учебного материала		4	ОК 1-4,8 ЛР 9,12,24
	Практическое занятие			
	1	Сдача нормативов по волейболу и физической подготовке. Итоги, зачёт.		
4 семестр				
<i>Глава 5. Пляжный футбол</i>				
Тема 5.1 Техника безопасности, стойка и перемещения	Содержание учебного материала		2	ОК 1-4,8 ЛР 9,12,24
	Практические занятия			
	1	Выполнение стойки, заданий на силу и выносливость.		
	2	Выполнение перемещений, упражнения на песке.		
Тема 5.2 Передачи мяча,	Содержание учебного материала		2	ОК 1-4,8 ЛР 9,12,24
	Практические занятия			

Ведение	1	Выполнение передач в колоннах, в тройках, в парах. Упражнения на силу.		
	2	Выполнение ведения. Упражнения на координацию.		
Тема 5.3 Контрольный урок	Содержание учебного материала		2	ОК 1-4,8 ЛР 9,12,24
	Практические занятия			
	1	Сдача нормативов по футболу.		
	2	Сдача нормативов по физической подготовке.		
Тема 5.4 Совершенствование ведения мяча, перехват, выбивание мяча	Содержание учебного материала		4	ОК 1-4,8 ЛР 9,12,24
	Практические занятия			
	1	Выполнение упражнений с ведением мяча, выбивание мяча, обводка, перехват. Силовая подготовка		
Тема 5.5 Техника броска	Содержание учебного материала		4	ОК 1-4,8 ЛР 9,12,24
	Практические занятия			
	1	Выполнение бросков. Выполнение упражнений на меткость и выносливость.		
	2	Выполнение бросков с разных точек. Выполнение штрафного броска.		
Тема 5.6 Передача мяча после ведения	Содержание учебного материала		4	ОК 1-4,8 ЛР 9,12,24
	Практические занятия			
	1	Выполнение ОРУ в движении и на месте. Выполнение задания по изучению ведения. Броски с различных точек. Силовая подготовка.		
	2	Двухсторонняя игра.		
Тема 5.7 Совершенствование техники футбола	Содержание учебного материала		4	ОК 1-4,8 ЛР 9,12,24
	Практические занятия			
	1	Выполнение комплекса ОРУ. Повторение всех технических приемов в футболе.		
	2	Разминка футболиста. Двухсторонняя игра.		
Глава 6. Пляжный теннис				
Тема 6.1 Техника безопасности, стойка и техника броска	Содержание учебного материала		4	ОК 1-4,8 ЛР 9,12,24
	Практические занятия			
	1	ОРУ. Обучение стойки и техники броска. Выполнение бросков в мишень. Выполнение различных заданий на технику броска и меткость. Силовые упражнения.		
	2	ОРУ. Игра Набор очков. Игра Большой раунд. Силовые упражнения.		
Тема 6.2	Содержание учебного материала		4	ОК 1-4,8

Совершенствование броска	Практические занятия			ЛР 9,12,24
	1	ОРУ, Выполнение бросков в мишень. Игра Набор очков, крикет.		
	2	Выполнение норматива.		
<i>Глава 7. Легкая атлетика на песке</i>				
Тема 7.1 Бег	Содержание учебного материала		2	ОК 1-4,8 ЛР 9,12,24
	Практические занятия			
	1	ОРУ. Пробегание дистанций 100 м.		
	2	Выполнение специальных беговых упражнений.		
Тема 7.2 Прыжки в длину	Содержание учебного материала		2	ОК 1-4,8 ЛР 9,12,24
	Практические занятия			
	1	Выполнение комплекса ОРУ. Выполнение прыжковых упражнений		
	2	Неоднократное выполнение прыжка в длину с места		
Тема 7.3 Терринкур	Содержание учебного материала		2	ОК 1-4,8 ЛР 9,12,24
	Практические занятия			
	1	ОРУ, прохождение дистанции с разной скоростью		
	2	Прохождение дистанции с разной скоростью.		
Контрольные нормативы зачёт	Содержание учебного материала		2	ОК 1-4,8 ЛР 9,12,24
	Практические занятия			
	1	Выполнение контрольных норм по физ. подготовке.		
	2	Подведение итогов. Зачёт.		

2.3 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05. 3 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы	
1	2	3	4	
<i>5 семестр</i>				
<i>Глава 1. Введение</i>				
Тема 1.1. Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала		4	ОК 1-4,8 ЛР 9,12,24
	Практическое занятие			
	1	Основные понятия и требования. Инструктаж по технике безопасности.		
<i>Глава 2. Гимнастика на песке</i>				
Тема 2.1. Общие развивающие упражнения	Содержание учебного материала		10	ОК 1-4,8 ЛР 9,12,24
	Практические занятия			
	1	Выполнение комплекса ОРУ в движении и на месте, упражнения с обручем.		
	2	Выполнение комплекса УГГ.		
	3	Выполнение комплексов на песке.		
4	Выполнение комплексов на песке.			
<i>Глава 3. Бадминтон</i>				
Тема 3.1. Бадминтон	Содержание учебного материала		4	ОК 1-4,8 ЛР 9,12,24
	Практическое занятие			
	1	ОРУ, игра бадминтон		
<i>Глава 4. Подвижные игры и эстафеты на песке</i>				
Тема 4.1. Подвижные игры на песке	Содержание учебного материала		4	ОК 1-4,8 ЛР 9,12,24
	Практические занятия			
	1	ОРУ, Игра Пионербол. Игра 3 мяча		
Тема 4.2. Эстафеты на песке	Содержание учебного материала		4	ОК 1-4,8 ЛР 9,12,24
	Практическое занятие			
	1	Проведение различных эстафет на песке.		

Глава 5. Пляжный волейбол				
Тема 5.1 Совершенствование техники волейбола и двухсторонняя игра	Содержание учебного материала		8	ОК 1-4,8 ЛР 9,12,24
	Практические занятия			
	1	Выполнение разных заданий на технику волейбола. Силовые и прыжковые упражнения.		
	2	Двухсторонняя игра.		
	3	Двухсторонняя игра		
Тема 5.2 Контрольный урок Зачёт	Содержание учебного материала		5	ОК 1-4,8 ЛР 9,12,24
	Практические занятия			
	1	Сдача контрольных нормативов. Оценка умений и навыков в технике волейбола.		
	2	Подведение итогов. Зачёт.		
6 семестр				
Глава 6. Пляжный футбол				
Тема 6.1 Совершенствование техники футбола	Содержание учебного материала		8	ОК 1-4,8 ЛР 9,12,24
	Практические занятия			
	1	ОРУ. Повторение всех технических приемов.		
	2	ОРУ. Повторение всех технических приемов.		
	3	Разминка футболиста. Двухсторонняя игра.		
	4	Разминка футболиста. Двухсторонняя игра.		
Глава 7. Пляжный теннис				
Тема 7.1. Совершенствование броска	Содержание учебного материала		10	ОК 1-4,8 ЛР 9,12,24
	Практические занятия			
	1	ОРУ Многократные повторения броска. Большой раунд.		
	2	Специальные упражнения. Игры.		
	3	Выполнение бросков в мишень. Игра. Набор очков, крикет.		
	4	Игры с ведением счёта. Силовые упражнения		
	5	Выполнение норматива.		
Контрольные нормативы зачёт	Содержание учебного материала		2	ОК 1-4,8 ЛР 9,12,24
	Практические занятия			

	1	Выполнение контрольных норм по физ. подготовке. Подведение итогов. Дифференцированный зачёт.		
Темы рефератов и задания для обучающихся, освобожденных от практических учебных занятий по физической культуре		<ol style="list-style-type: none"> 1. Возникновение и первоначальное развитие физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт в государствах древнего мира. 2. Физическая культура и спорт в средние века и новое время. 3. История олимпийского движения. 4. Известные спортсмены России. 5. Физическая активность и ее особенности на различных этапах онтогенеза. 6. Характеристика средств и методов, применяемых в спортивной тренировке. 7. Реабилитация в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности. 8. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. 9. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе). 10. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки). 11. Составление индивидуальной программы самостоятельных занятий. 12. Составление и проведение комплексов утренней гигиенической гимнастики. 13. Проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов. 14. Подготовка материалов для проведения соревнований по избранному виду спорта. 15. Разработка тестовых заданий для тестирования теоретических и методических знаний по избранному виду спорта или системе физических упражнений. 16. Подготовка мультимедийных презентаций по избранному виду спорта или системе физических упражнений. 17. Разработка рисунков и схем по избранному виду спорта или системе физических упражнений. 18. Подготовка видеоматериалов по избранному виду спорта или системе физических упражнений. 19. Изготовление плакатов по избранному виду спорта или системе физических упражнений. 20. Участие в учебно-исследовательской работе студентов. 		ОК 1-4,8 ЛР 9,12,24

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация рабочей программы требует наличие спортивного комплекса, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелкового тира (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы, тренажеров и спортивного инвентаря.

3.2 Учебно-методическое обеспечение по дисциплине

Информационные условия реализации Программы обеспечиваются современной информационно-образовательной средой (ИОС), включающей:

– комплекс информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы (<https://ирбис-дистант.рф>; <https://PROFSPO.ru>; <https://sferum.ru>);

– совокупность технологических средств ИКТ: компьютеры, иное информационное оборудование, коммуникационные каналы;

– систему современных педагогических технологий, обеспечивающих обучение в современной информационно-образовательной среде.

В целях обеспечения реализации Программы в АНПОО «ИРБиС» используется электронная библиотека, обеспечивающая доступ к информационным справочным и поисковым системам, а также иным информационным ресурсам.

Библиотечный фонд укомплектован электронными учебными изданиями (включая учебники и учебные пособия), методическими и периодическими изданиями по всем входящим в реализуемую Программу темам, и включает в себя:

Основные учебные издания:

1. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFOбразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/106205>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Дополнительные учебные издания

2. Физическая культура и спорт в современных профессиях : учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небрятенко. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст : электронный // ЭБС

PROFобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/116615>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

- Сахарова Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебное пособие/ Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитоновна О.И.— Электрон. текстовые данные.— Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2019.— 94 с.— Режим доступа: <http://www.profspo.ru/11361.html>.— PROFобразование

Методические указания для обучающихся для освоения дисциплине

- Методические рекомендации к практическим работам, утвержденные МК.

Периодические издания:

- Известия Уральского Федерального университета. Серия 3. Общественные науки. Издательство: Уральский федеральный университет.— PROFобразование

Интернет - ресурсы:

- Методические указания по освоению дисциплины (СПО) [Электронный ресурс] - Режим доступа: <Http://Mamutkin.Ucoz.Ru>-раздел Электронные учебники

3.3 Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

При изучении дисциплины применяются следующие **современные образовательные технологии**: метод индивидуализации, обучение в сотрудничестве (индивидуально и группами), информационно-коммуникационные технологии (ресурс «Интернет»).

Формы проведения занятий: практическое занятие.

Формы контроля: текущий контроль (сдача контрольных нормативов по темам) и (устный контроль по рефератам). Итоговый контроль (сдача контрольных нормативов по физической подготовке, в том и норм ГТО).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется в процессе проведения текущего контроля знаний, осуществляемого в виде тестирования, в форме устного и письменного опроса по контрольным вопросам соответствующих разделов, а также в ходе проведения итогового контроля в форме дифференцированного зачета по завершению курса.

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения

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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Владение целостной системой знаний о физической культуре и ее роли в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Устный опрос Тестирование Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов.
Знание основ здорового образа жизни	Использование и применение основ здорового образа жизни в формировании собственного стиля жизни для решения личных и профессиональных задач	Устный опрос Тестирование Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов.
Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Владение основными средствами и методами оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования; ценностями физической культуры и спорта для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. Навыки выполнения двигательных действий из	Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося в процессе проведения практических занятий, приема функциональных проб и контрольных испытаний.

	<p>оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры, элементов базовых видов спорта для улучшения морфофункционального состояния.</p> <p>Владение разнообразными методиками применения средств оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для улучшения морфофункционального состояния.</p> <p>Самостоятельное составление и освоение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультурно-оздоровительных занятий различной направленности с соблюдением техники безопасности.</p> <p>Владение основными методиками самоконтроля при занятиях оздоровительной физической культурой</p>	
--	---	--