

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



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по дисциплине**

**ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**базовый уровень**

**специальности**

*34.02.01 Сестринское дело*

Профиль получаемого профессионального образования – естественно-научный

форма обучения – очная

срок обучения – 3 года 10 месяцев

Рабочая программа рассмотрена  
на заседании МК «Общеобразовательных дисциплин»  
« 01 » 09 2022 года, протокол № 1

Председатель МК Д.И. Перова /Д.И. Перова/

Саратов 2022

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>2</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>11</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>13</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОУД.06 Физическая культура

### 1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности СПО 34.02.01 *Сестринское дело*.

### 1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО социально-экономического профиля профессионального образования.

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

**Цель** образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей студентов в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

– **формирование** физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда.

– **формирование** устойчивых мотивов и потребностей студентов в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

– **развитие** основных физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

– **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

– **овладение** системой и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

– **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

– **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями;

– **воспитание** положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

«Физическая культура» (базовый уровень) – требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **1.4. Требования к результатам освоения дисциплины**

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен **уметь**:

– владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;

– выполнять установленные нормативы по физической, спортивно-технической подготовке;

– быть активным в отношении здоровья.

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен **знать**:

Основы здорового образа жизни и значение физической культуры в обеспечении здоровья.

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

<p align="center"><b>Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)</b></p>	<p align="center"><b>Код личностных результатов реализации программы воспитания</b></p>
<p>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.</p>	<p align="center"><b>ЛР 9</b></p>
<p>Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.</p>	<p align="center"><b>ЛР 12</b></p>
<p align="center"><b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектами образовательного процесса</b></p>	
<p>Оценивающий возможные ограничители свободы своего профессионального выбора, предопределенные психофизиологическими особенностями или состоянием здоровья, мотивированный к сохранению здоровья в процессе профессиональной деятельности</p>	<p align="center"><b>ЛР24</b></p>

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	175
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	117
в том числе:	
практические занятия	117
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	58
в том числе:	
Выполнение домашних заданий по темам, подготовка рефератов	
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета в 1,2 семестре</b>	

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура

Наименование тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающего	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	<b>1 семестр</b>		
<b>Глава 1 Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>1</b> <b>Тема 1.1 Основы здорового образа жизни. Предмет ФК.</b> Организационно-методическое занятие.. Определение мед. группы. Инструктаж по технике безопасности. Анкетирование. Определение физического развития обучающихся СПО.		
	<b>Практические занятия</b>	6	
	<b>1</b> Основные понятия и требования. Анкетирование, определение основной, специальной мед. группы и группы ЛФК. ОРУ (общие развивающие упражнения) на месте.		
	<b>2</b> ОРУ в движении, СБУ (специальные беговые упражнения), контрольные упражнения для определения физического развития обучающихся.		
<b>3</b> ОРУ в движении, СБУ (специальные беговые упражнения), контрольные упражнения для определения физического развития обучающихся.			
<b>Глава 2 Гимнастика на песке</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>1</b> <b>Тема 2.1 Общие развивающие упражнения.</b> Комплексы для рук, плечевого пояса, шеи, туловища, ног. Упражнения в парах. Упражнения в движении и на месте.		
	<b>Практические занятия</b>	8	
	<b>1</b> Повороты. ОРУ. УГГ		
	<b>2</b> Выполнение комплекса ОРУ в движении и на месте.		
	<b>3</b> Выполнение комплекса УГГ.		
<b>4</b> Выполнение комплексов на песке.			
<b>Глава 3 Пляжный волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>1</b> <b>Тема 3.1 Техника безопасности. Стойки и передвижения, повороты, остановки.</b> ОРУ, специальные упражнения волейболиста, перемещения, остановки.		
	<b>2</b> <b>Тема 3.2 Обучение передаче двумя руками сверху.</b> Техника передачи сверху двумя руками. Упражнения для изучения передачи. Силовые упражнения. Совершенствование передачи двумя руками сверху.		

3	<p><b>Тема 3.3 Обучение передаче двумя руками снизу.</b> Техника передачи мяча снизу двумя руками. Упражнения для изучения передачи снизу. Силовые упражнения. Совершенствование передачи двумя руками снизу.</p>		
4	<p><b>Тема 3.4 Обучение подаче, прием мяча с подачи.</b> ОРУ. Техника подачи. Нижняя прямая и нижняя боковая. Прием подачи снизу двумя руками. ОРУ. Обучение техники верхней прямой подачи. Прием мяча с подачи. ОРУ. Совершенствование нижней подачи и верхней подачи. Совершенствование приема мяча с подачи.</p>		
5	<p><b>Тема 3.5 Нападающий удар и блок.</b> ОРУ. Специальные подготовительные упражнения. Обучение технике нападающего удара. ОРУ. Обучение технике блокирования.</p>		
6	<p><b>Тема 3.6 Совершенствование техники волейбола, двухсторонняя игра.</b> ОРУ. Передачи, нападающий удар, блокирование, подача и прием мяча с подачи. Двухсторонняя игра.</p>		
7	<p><b>Тема 3.7 Контрольный урок.</b> Оценка умений и навыков техники волейбола. Контрольные нормативы. Итоги.</p>		
<b>Практические занятия</b>		32	
1	Инструктаж Т/Б по волейболу. Знакомство с правилами игры. Стойки волейболиста, перемещения, остановки.		
2	ОРУ. Выполнение перемещений, стоек, остановок		
3	ОРУ. Выполнение передачи сверху в парах, тройках, у стены.		
4	ОРУ. СБУ. Повторение. Выполнение передачи сверху в колоннах, над собой.		
5	ОРУ. СБУ. Совершенствование передачи сверху двумя руками.		
6	ОРУ. Выполнение передачи снизу в парах, тройках.		
7	ОРУ. СБУ. Совершенствование передачи снизу.		
8	ОРУ. СБУ. Обучение технике нижней прямой и боковой подаче через сетку. Прием мяча с подачи.		
9	ОРУ. Обучение верхней подаче через сетку. Прием мяча с подачи.		
10	ОРУ. Совершенствование подачи через сетку, совершенствование приема мяча с подачи.		
11	ОРУ. Специальные подготовительные упражнения. Техника нападающего удара.		
12	ОРУ. Техника блокирования.		
13	ОРУ. Выполнение заданий на технику волейбола. Силовые и прыжковые упражнения.		
14	ОРУ. Передачи, нападающий удар, подача и прием мяча. Двухсторонняя игра.		



	15	ОРУ. Передачи, нападающий удар и блокирование, подача и прием мяча. Волейбольная разминка. Двухсторонняя игра.		
	16	Оценка умений и навыков техники волейбола. Контрольные нормативы.		
<b>Дифференцированный зачет</b>			2	
<b>2 семестр</b>				
<b>Глава 4 Пляжный футбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	<b>Тема 4.1 Техника безопасности, стойки и перемещения футболиста.</b> ОРУ. Техника безопасности. Стойка. Силовая подготовка. Задания на выносливость. ОРУ. Перемещения. Задания на выносливость. Силовая подготовка.		
	2	<b>Тема 4.2 Ведение, передача и ловля мяча в футболе.</b> ОРУ. Упражнения с ведением мяча. Передачи мяча в колоннах, парах в движении. Совершенствование ведения мяча, передачи мяча.		
	3	<b>Тема 4.3 Техника броска.</b> Изучение техники броска. Упражнения на выносливость. Броски с разных сторон и различных расстояний. Упражнения на меткость. Штрафной бросок.		
	4	<b>Тема 4.4 Передача мяча после ведения.</b> ОРУ. Упражнения на меткость. Двухсторонняя игра.		
	5	<b>Тема 4.5 Совершенствование техники баскетбола.</b> ОРУ. Повторение техники футбола. Ведение, броски, передачи. Двухсторонняя игра.		
	6	<b>Тема 4.6 Контрольный урок.</b> Сдача контрольных нормативов.		
	<b>Практические занятия</b>			
	1	ОРУ. Выполнение стойки, заданий на силу и выносливость.		
	2	ОРУ. Выполнение перемещений, упражнения на песке.		
	3	ОРУ. Выполнение передач в колоннах, в тройках, в парах. Упражнения на силу.		
	4	ОРУ. Выполнение ведения в различных упражнениях. Упражнения на координацию.		
	5	ОРУ. Выполнение ведения в колонне, тройках и т.д. Выполнение ведения с обводом соперника.		
	6	Выполнение ведений и передач в движении. Силовая подготовка.		
7	Выполнение бросков. Выполнение упражнений на меткость и выносливость.			
8	Выполнение бросков. Выполнение упражнений на меткость и выносливость.			
			30	

	<b>9</b>	Выполнение ОРУ в движении и на месте. Выполнение задания по изучению ведения. Силовая подготовка.		
	<b>10</b>	ОРУ. Двухсторонняя игра.		
	<b>11</b>	Выполнение комплекса ОРУ. Повторение всех технических приемов в футболе.		
	<b>12</b>	ОРУ. Двухсторонняя игра.		
	<b>13</b>	Разминка футболиста. Выполнение упражнений на совершенствование технических элементов.		
	<b>14</b>	ОРУ. Двухсторонняя игра.		
	<b>15</b>	Контрольные нормативы. Выполнение штрафного броска на оценку.		
<b>Глава 5 Подвижные игры и эстафеты на песке</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		8	
	<b>1</b>	<b>Тема 5.1 Подвижные игры.</b> Пионербол, третий лишний, перестрелка, картошка и др.		
	<b>2</b>	<b>Тема 5.2 Эстафеты.</b> Эстафеты с предметами (мячи, обручи, ракетки и др.) Эстафеты без предметов (беговые, прыжковые).		
	<b>Практические занятия</b>			
	<b>1</b>	ОРУ, СБУ, игра пионербол, третий лишний		
	<b>2</b>	ОРУ, СБУ, игра пионербол, перестрелка		
	<b>3</b>	ОРУ, эстафеты с баскетбольными и волейбольными мячами.		
<b>4</b>	ОРУ, эстафеты с мячами и гимнастическими предметами на песке.			
<b>Глава 6 Легкая атлетика на песке</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>1</b>	<b>Тема 6.1 Инструктаж по технике безопасности. Бег.</b> Инструктаж по технике безопасности. Техника бега. Техника высокого старта. Длительный бег. Переменный бег с высокого старта. Выполнение СБУ. Прыжки многоскоки. Бег 6-12 мин. Бег в равномерном темпе.		
	<b>2</b>	<b>Тема 6.2 Спринтерский бег.</b> Техника низкого старта. Стартовый разгон. Спринтерский бег.		
	<b>3</b>	<b>Тема 6.3 Прыжки в длину с места.</b> ОРУ в движении и на месте. Техника прыжка в длину с места. Прыжковые упражнения. Совершенствование прыжка в длину с места.		
	<b>4</b>	<b>Тема 6.4 Терринкур. (Дозированная ходьба).</b> Понятие и задачи терринкура. Прохождение дистанции с различной скоростью. Походы на длинные дистанции.		
<b>Практические занятия</b>		22		

	<b>1</b>	ОРУ. Обучение технике высокого старта и технике бега. Равномерный бег.		
	<b>2</b>	ОРУ. СБУ. Переменный бег с высокого старта 100-200-400м. медленно, плюс 100 быстро.		
	<b>3</b>	ОРУ. СБУ. Выполнение прыжков многоскоков, бег 6 мин.		
	<b>4</b>	ОРУ. Бег в равномерном темпе 6-10 мин.		
	<b>5</b>	ОРУ. СБУ. Обучение технике низкого старта и стартовому разгону.		
	<b>6</b>	ОРУ. Бег 60-100м		
	<b>7</b>	Выполнение комплекса ОРУ. Изучение техники прыжка в длину с места.		
	<b>8</b>	ОРУ. Выполнение прыжка с места на результат		
	<b>9</b>	ОРУ. Бег в равномерном темпе 8-12 мин.		
	<b>10</b>	Прохождение Дистанции с разной скоростью.		
<b>Глава 7 Контрольные нормативы. Дифференцированный зачет</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>1</b>	<b>Тема 7.1 Контрольные нормативы.</b>		
	<b>2</b>	<b>Тема 7.2 Итоги. Дифференцированный зачет.</b>		
	<b>Практические занятия</b>			6
	<b>1</b>	Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке.		
	<b>2</b>	Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке.		
	<b>3</b>	Выполнение контрольных нормативов по изученным темам.		
<b>Дифференцированный зачет</b>			3	
1. Самостоятельные занятия для сдачи нормативов. 2. Подготовка рефератов. Темы рефератов: 1. Нравственное воспитание в процессе овладения физической культурой. 2. Умственное воспитание в процессе овладения физической культурой. 3. Эстетическое воспитание в процессе овладения физической культурой 4. Трудовое воспитание в процессе овладения физической культурой. 5. Формирование у населения потребности в систематических занятиях физическими упражнениями. 6. Роль физического воспитания в формировании ЗОЖ. 7. Принцип сознательности и активности в физическом воспитании. 8. Принцип доступности и индивидуализации в физическом воспитании. 9. Скоростные способности и методика их воспитания. 10. Силовые способности и методика их воспитания. 11. Формирование интереса к физической культуре.			58	

- |   |  |  |
|---|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"><li>12. Физическая культура в быту студентов и в каникулы.</li><li>13. Методические основы занятий физическими упражнениями.</li><li>14. Профессионально-прикладная физическая подготовка в средне-специальных и высших учебных заведениях.</li><li>15. Дозирование и регулирование физических нагрузок при занятиях оздоровительной физической культурой.</li><li>16. Физическая культура (основные понятия).</li><li>17. Олимпийские игры древности.</li><li>18. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</li><li>19. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.</li><li>20. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</li><li>21. Адаптивная физическая культура.</li><li>22. Здоровье и здоровый образ жизни.</li><li>23. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.</li><li>24. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.</li><li>25. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</li><li>26. История волейбола, правила игры.</li><li>27. История баскетбола, правила игры.</li><li>28. Легкая атлетика – история, виды, развитие.</li></ol> |  |  |
|---|--|--|

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

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

Реализация рабочей программы предполагает наличие спортивного зала, стадиона, тренажеров и спортивного инвентаря.

#### **3.2 Учебно-методическое обеспечение**

##### ***Основные учебные издания***

1. Погадаев Г. И. Физическая культура. Базовый уровень. 10-11 классы. Электронная форма учебника. Федеральный перечень учебников. Издательство: ДРОФА.
2. Избранные лекции по лечебной физической культуре. Часть 1. Общие основы лечебной физической культуры, лечебная физическая культура при травмах, заболеваниях и деформациях опорно-двигательного аппарата [Электронный ресурс]: Учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений/ — Электрон.текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017.— 116 с.— Режим доступа: <https://profspo.ru/books/74265.html>.
3. Избранные лекции по лечебной физической культуре. Часть 2. Лечебная физическая культура при заболеваниях внутренних органов [Электронный ресурс]: Учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений/ — Электрон.текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017.— 107 с.— Режим доступа: <https://profspo.ru/books/74266.html>.
4. Избранные лекции по лечебной физической культуре. Часть 3. Лечебная физическая культура в хирургии и неврологии [Электронный ресурс]: Учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений/ — Электрон.текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017.— 104 с.— Режим доступа: <https://profspo.ru/books/74267.html>.

##### ***Дополнительные учебные издания***

5. Карась Т.Ю. Оздоровительное плавание [Электронный ресурс]: Учебное пособие для СПО/ Карась Т.Ю.— Электрон.текстовые данные.— Саратов: Профобразование, 2019.— 52 с.— Режим доступа: <https://profspo.ru/books/86141.html>.
6. Германов Г.Н. Урок легкой атлетики в школе. Часть I [Электронный ресурс]: Монография/ Германов Г.Н., Германова Е.Г.— Электрон.текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2015.— 242 с.— Режим доступа: <https://profspo.ru/books/27260.html>.

7. Германов Г.Н. Урок легкой атлетики в школе. Часть II [Электронный ресурс]: Монография/ Германов Г.Н., Германова Е.Г.— Электрон.текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2015.— 441 с.— Режим доступа: <https://profspo.ru/books/27261.html>.
8. Гуревич И.А. Физическая культура и здоровье [Электронный ресурс]: Учебно-методическое пособие/ Гуревич И.А.— Электрон.текстовые данные.— Минск: Вышэйшая школа, 2011.— 349 с.— Режим доступа: <https://profspo.ru/books/20159.html>.

#### ***Методические указания для обучающихся для освоения дисциплине***

- 9 Методические рекомендации к практическим работам, утвержденные МК.
- 10 Методические рекомендации к самостоятельным работам, утвержденные МК.

#### ***Периодические издания:***

- 11 Вестник спортивной науки: Издательство: Спорт.— ЭБС «Прообразование»

#### ***Интернет - ресурсы:***

- 12 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 числе 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 умения, знаний.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>уметь:</b>	
-Владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.	Оценка выполнений практических заданий и самостоятельной работы. Текущий контроль. Проверка рефератов.
-Выполнять установленные нормативы по физической, спортивно-технической подготовке.	Индивидуальный: контроль выполнения практических работ, контроль выполнения индивидуальных заданий.
Быть активным в отношении здоровья.	Текущий контроль в выполнении индивидуальных заданий.
<b>знать:</b>	
Основы здорового образа жизни и значение физической культуры в обеспечении здоровья.	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета 1 и 2 семестр.