
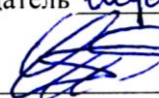



Министерство образования, науки  
и молодежной политики Нижегородской области  
Государственное автономное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Городецкий Губернский колледж»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ.04 Физическая культура**  
**программы подготовки специалистов среднего звена**  
**по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело**

г. Городец, 2022

РАССМОТРЕНО  
на заседании методической комиссии преподавателей  
специальностей сферы обслуживания  
Протокол №1 от 31 августа 2022 г.  
Председатель  /Шестаков И.В./  
Автор  /Чистоедов В.А./

Составлена в соответствии с ФГОС по  
специальности 43.02.15  
Поварское и кондитерское дело

Заместитель директора по УМР  
 /Гольчева Л.С./

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ *ОГСЭ.04 Физическая культура*

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело.

## 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Данная учебная дисциплина относится к общему гуманитарному и социально - экономическому циклу. Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает реализацию следующих межпредметных связей: ОУД.07 Физическая культура, ОУД.08 Основы безопасности жизнедеятельности.

## 1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

**уметь:**

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

**знать:**

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

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК01	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
ОК02	определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать	номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска

	получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска	информации
ОК03	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
ОК04	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
ОК06	описывать значимость своей специальности	сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по специальности; стандарты антикоррупционного поведения
ОК09	применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; использовать современное программное обеспечение	современные средства и устройства информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности

В результате освоения дисциплины обучающийся должен реализовать *личностные результаты (ЛР) программы воспитания:*

ЛР2 Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций

ЛР 3 Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих

ЛР4 Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»

ЛР7 Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР9 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  
ЛР13 Сознательное отношение к труду, проявление трудовой активности  
ЛР14 Добросовестность и ответственность за результат учебной деятельности  
ЛР15 Демонстрация интереса к будущей профессии

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Всего образовательной нагрузки</b>	<b>164</b>
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>12</b>
<b>Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>152</b>
в том числе:	
практические занятия	152
<b>Форма аттестации по дисциплине – зачет (III, IV, V, VI, VII семестр) и дифференцированный зачет (VIII семестр)</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>10</b>	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.</b> Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.</p> <p><b>Социально-биологические основы физической культуры.</b> Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вращивание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.</p>	2	ОК1 - ОК4, ОК6, ОК9
Тема 1.2. Здоровый образ жизни.	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Основы здорового образа и стиля жизни.</b> Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и</p>		ОК1 - ОК4, ОК6, ОК9

	<p>гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.</p>		
	<p><b>Тематика практических занятий</b></p> <p>Выполнение комплексов дыхательных упражнений.          Выполнение комплексов утренней гимнастики.          Выполнение комплексов упражнений для глаз.          Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.          Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.          Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.          Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.          Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.          Самостоятельная подготовка и выполнение подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.</p>	8	
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>100</b>	
Тема 2.1. Лёгкая атлетика.	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.</p>	22	ОК1 - ОК4, ОК6, ОК9
	<p><b>Тематика практических занятий</b></p> <p>Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий.          Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей:          -воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой.          -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой.</p>		



		-воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.		
Тема 2.2. Общая подготовка	физическая	<b>Содержание учебного материала</b>	-	<b>ОК1 - ОК4, ОК6, ОК9</b>
		<b>Теоретические сведения.</b> Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. <b>Двигательные действия.</b> Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.		
		<b>Тематика практических занятий</b>	10	
		Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры различной интенсивности.		
Тема 2.3. Спортивные игры.		<b>Содержание учебного материала</b>	-	<b>ОК1 - ОК4, ОК6, ОК9</b>
		<b>Баскетбол</b> Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра. <b>Волейбол.</b> Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча.		

	<p>Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p> <p><b>Мини - футбол.</b></p> <p>Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p>		
	<p><b>Тематика практических занятий</b></p> <p>Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.</p> <p>Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми.</li> <li>-воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми.</li> <li>-воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.</li> <li>-воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.</li> </ul> <p>Тренировочные игры, двусторонние игры на счёт.</p> <p>Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.</p> <p>Самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм.</p>	44	
<p>Тема 2.4. Аэробика (девушки)</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками</p> <p>Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики.</p> <p>Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной</p>	-	<p><b>ОК1 - ОК4, ОК6, ОК9</b></p>

	<p>направленности.</p> <p>Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений.</p> <p>Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений.</p> <p>Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание.</p> <p>Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от "головы" к "хвосту", "зиг-заг", "сложения", "блок-метод".</p> <p>Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.</p>		
	<p><b>Тематика практических занятий</b></p> <p>Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций</p> <p>Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики.</li> <li>-воспитание координации движений в процессе занятий.</li> </ul> <p>Выполнение разученной комбинации аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности.</p> <p>Самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики.</p>	12	
<p>Тема 2.4. Атлетическая гимнастика (юноши) (одна из двух тем)</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.</p> <p>Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.</p> <p>Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного</p>	-	<p><b>ОК1 - ОК4, ОК6, ОК9</b></p>

	<p>положения упражнения, количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний</p>		
	<p><b>Тематика практических занятий</b></p> <p>Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп: -воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений. Самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по атлетической гимнастике с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп</p>	12	
<p>Тема 2.5. Лыжная подготовка</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Лыжная подготовка</b> (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)). Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). <b>Катание на коньках.</b></p>	-	<b>ОК1 - ОК4, ОК6, ОК9</b>

	<p>Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках.</p> <p><b>Кроссовая подготовка.</b></p> <p>Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.</p>		
	<p><b>Тематика практических занятий</b></p> <p>Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники изучаемого вида спорта.</p> <p>Сопряженное воспитание двигательных качеств и способностей на основе использования средств изучаемого вида спорта:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание выносливости в процессе занятий изучаемым видом спорта;</li> <li>- воспитание координации движений в процессе занятий изучаемым видом спорта;</li> <li>- воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий изучаемым видом спорта;</li> <li>- воспитание гибкости в процессе занятий изучаемым видом спорта.</li> </ul> <p>Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду спорта.</p>	12	
<b>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		32	
<p>Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.</p> <p>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых</p>	-	<p><b>ОК1 - ОК4, ОК6, ОК9</b></p>

	<p>физических и психических свойств и качеств.  Средства, методы и методики формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.  Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.</p>		
	<p><b>Тематика практических занятий</b></p> <p>Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.  Формирование профессионально значимых физических качеств.  Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.  Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов.  Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.</p>	32	
<b>Промежуточная аттестация</b>		<b>12</b>	
<b>Всего:</b>		<b>164</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

#### **Спортивный зал:**

- для гимнастики: перекладина, козел гимнастический, мостик подкидной, канат для перетягивания, скамейка гимнастическая, скакалка, обручи, маты гимнастические, штанга, гантели (пара), гиря (16 кг, 24 кг, 8 кг), мяч набивной
- для легкой атлетики: гранаты весом 500 гр., флажок судейский, секундомер, эстафетная палочка, аптечка, прыжковая яма
- инвентарь для спортивных игр: мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные, щит баскетбольный с кольцами, сетка волейбольная, сетка и столы для настольного тенниса, теннисные ракетки, свисток судейский
- УМК по дисциплине «Физическая культура»
- комплект учебной литературы по дисциплине «Физическая культура»

### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

#### **3.2.1. Основные источники**

1. Аллянов Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233> (дата обращения: 14.10.2022).
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, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849>

#### **3.2.2. Дополнительные источники**

1. Муллер А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488898>

#### **3.2.3. Интернет-ресурсы**

1. Гелецкая Л. Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения / - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2014. - 220 с. - ISBN 978-5-7638-2997-6. <http://znanium.com/go.php?id=511522>
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура (СПО) / - Москва: КноРус, 2015. 214. - ISBN 978-5-406-04313-4. <http://www.book.ru/book/916506>
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО) / - Москва : КноРус, 2016. - 256. - ISBN 978-5-406-04754-5. URL: <http://www.book.ru/book/918488>
4. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
5. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Умения:</b> использования физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Выполнение контрольных комплексов лечебной физкультуры, композиций ритмической и аэробной гимнастики, комплексов упражнений атлетической гимнастики Выполнение учебных контрольных нормативов
<b>Знания:</b> роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Выполнение теоретических самостоятельных заданий (докладов, рефератов) Контрольные опросы, тестирования Выполнение контрольных индивидуальных комплексов упражнений различной направленности
основ здорового образа жизни	Контрольные опросы, тестирования. Составление индивидуальных карт физического развития и подготовленности.

\*для лиц с отклонениями в здоровье нормативы и условия выполнения данных нормативов смягчаются. Учитывается состояние здоровья обучающегося, причина его отклонения в здоровье. При этом для некоторых обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья предусматриваются выполнение рефератов по предмету «Физическая культура», а так же можно выполнять презентации с докладами (это на выбор самого обучающегося). Зачет и дифференцированный зачет данная группа лиц сдает в индивидуальном порядке. Для некоторых из них (для лиц, полностью освобожденных от нагрузок) предусматривается выполнение теста (с использованием литературы).



