

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Поверинов Игорь Егорович **МИНОБРНАУКИ РОССИИ**

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

Дата подписания: 05.03.2022 12:22:28 **образовательное учреждение высшего образования**

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

6d465b936eef331cede482bde6d17ab98246652f016465d53b72a2eab0de1b2 **имени И.Н. Ульянова»**

Юридический факультет

Кафедра физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

 **И.Е. Поверинов**

27.10.2021

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программа подготовки специалистов среднего звена
по специальности среднего профессионального образования

40.02.03 Право и судебное администрирование

Форма обучения: очная

Год начала подготовки: 2022

Чебоксары 2021

Рабочая программа учебной дисциплины основана на требованиях Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.03 Право и судебное администрирование, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2014 г. № 513.

СОСТАВИТЕЛЬ:

к.п.н., доцент А.Г. Шугаев

ОБСУЖДЕНО:

на заседании кафедры физической культуры и спорта
7 октября 2021 г., протокол № 3
Заведующий кафедрой А.Х. Ермолаев

СОГЛАСОВАНО:

Предметная (цикловая) комиссия общего гуманитарного и социально-экономического цикла 25 октября 2021 г., протокол № 01
Председатель О.Н. Широков

Начальник учебно-методического
управления М.Ю. Митрофанова

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения рабочей программы

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

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

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

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

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

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

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

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

ведения здорового образа жизни.

Требования к результатам освоения дисциплины:

ОК 10. Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности.

1.3. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

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

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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

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

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

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

	Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебного предмета «Физическая культура». Введение Всероссийского физ-		
--	--	--	--

	культурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями		
	<u>Практическое занятие 1</u> Выполнение реферата на тему "Значение физической культуры и в студенческой жизни"	2	
Раздел 2. Легкая атлетика			
Тема 2. Бег на короткие и длинные дистанции.	<u>Содержание учебного материала</u> Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Закрепление техники бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта. Закрепление техники бега на длинные дистанции с высокого старта. Специальные беговые упражнения. Кроссовый бег.		Нормативные правовые акты по теме, раздел учебника (учебного пособия) по теме из основной и дополнительной литературы, выполнение самостоятельной работы
	<u>Практическое занятие 2,3,4</u> Выполнение всех элементов техники бега на короткие и длинные дистанции. Практическая реализация основ судейства беговых видов легкой атлетики. Сдача нормативов по бегу на короткие и длинные дистанции	8	
	<u>Самостоятельная работа 1</u> Выполнение реферата на тему «Методические основы занятий оздоровительным бегом».	8	
Тема 3. Прыжки в длину с места, с разбега.	<u>Содержание учебного материала</u> Техника прыжка в длину с места. Техника прыжка в длину с разбега. Техника прыжка в высоту с места. Техника прыжка в высоту с разбега различными способами. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростных и скоростно-силовых физических качеств. Основы правил, организации и проведения спортивных соревнований в прыжках в длину		Конспект, нормативные правовые акты по теме, раздел учебника (учебного пособия) по теме из основной и дополнительной литературы, выполнение самостоятельной работы

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

	<u>Практическое занятие 8,9,10</u> Выполнение всех элементов техники метания мяча, гранаты в цель и на дальность. Практическая реализация основ судейства метания. Спортивная игра. Сдача нормативов по метанию мяча, гранаты	6	
	<u>Самостоятельная работа 3,4</u> Работа в малых группах: «Выполнение всех элементов техники метания мяча, гранаты в цель и на дальность»	10	
Тема 5. Бег на средние дистанции	<u>Содержание учебного материала</u> Развитие специальной и общей выносливости. Переменный бег. Кроссовый бег. Методические основы занятий оздоровительным		Нормативные правовые акты по теме, раздел учебника (учебного пособия) по теме из основной

	бегом. Основы правил, организации и проведения спортивных соревнований.		и дополнительной литературы, выполнение самостоятельной работы
	<u>Практическое занятие 11,12,13</u> Выполнение всех элементов техники бега на короткие и длинные дистанции. Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Практическая реализация основ судейства беговых видов легкой атлетики. Сдача нормативов по бегу на средние дистанции.	8	

	<u>Самостоятельная работа 5.6</u> Выполнение реферата на тему: «Основы правил, организации и проведения спортивных соревнований»	8	
Тема 6. Основная гимнастика	<u>Содержание учебного материала</u> Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижения, размыкание и смыкание. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами. Задачи и характеристика общеразвивающих упражнений. Подбор упражнений с предметами и без предметов. Развитие физического качества гибкости.		Нормативные правовые акты по теме, раздел учебника (учебного пособия) по теме из основной и дополнительной литературы, выполнение самостоятельной работы
	<u>Практическое занятие 14,15,16</u> Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижения, размыкание и смыкание. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами. Подбор упражнений с предметами и без предметов. Сдача нормативов по основной	8	

	гимнастике. <u>Самостоятельная работа 7.8</u> Выполнение реферата на тему: «Значение формирования правильной осанки»	8	
Тема 7 . Атлетическая гимнастика	<u>Содержание учебного материала</u> Силовая подготовка. Упражнения на тренажерах на различные группы мышц.		Нормативные правовые акты по теме, раздел учебника

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

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

	<u>Самостоятельная работа 15,16,17,18</u> Выполнение реферата на тему «Физкультпауза и физкультминутки и роль в физической культуре»	8	
--	---	---	--

Тема 10. Волейбол	<u>Содержание учебного материала</u> Основные элементы игры. Стойки и перемещения при игре в нападении и защите. Передача сверху, снизу. Нападающие удары на месте, в прыжке и в движении. Взаимодействие игроков в паре. Командные взаимодействия при блоке. Командные взаимодействия при нападающем ударе. Командные взаимодействия в защите. Командные взаимодействия в нападении. Двусторонняя игра. Основы правил и судейства соревнований по волейболу.		Нормативные правовые акты по теме, раздел учебника (учебного пособия) по теме из основной и дополнительной литературы
	<u>Практическое занятие 26,27,28,29,30</u> Учебная игра 2x2, 3x3, 4x4, 5x5	8	
	<u>Самостоятельная работа 19,20,21,22</u> Выполнение реферата на тему «Основы правил и судейства соревнований по волейболу»	8	
Тема 11. Баскетбол	<u>Содержание учебного материала</u> Основные элементы игры. Стойки и перемещения. Техника владения мячом, ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении шагом и бегом.		Нормативные правовые акты по теме, раздел учебника (учебного пособия) по теме из основной
	Передачи мяча на месте и в движении. Бросок по кольцу на месте и с двух шагов без сопротивления. Атака на кольцо с сопротивлением, передачи в усложненных условиях. Нападения без сопротивления, 2, 3 игрока. Взаимодействия игроков, в нападении, в защите.		и дополнительной литературы, выполнение самостоятельной работы
	<u>Практическое занятие 31,32,33,34,35</u> Учебная игра 3x3, 2x2. Техника атаки на кольцо с сопротивлением, передачи в усложненных ус-	8	

	ловиях. <u>Самостоятельная работа</u> <u>23,24,25,26,27</u> Выполнение реферата на тему «Основы правил и судейства соревнований по баскетболу»	8	
Тема 12. Бадминтон	<u>Содержание учебного материала</u> Основные элементы игры. Перемещения при защитных и нападающих действиях. Подача волана. Прием волана. Удары в нападении, прямой, косой боковой, обманный. Парное взаимодействие, удары при игре в паре. Одиночная игра. Парная игра.		Нормативные правовые акты по теме, раздел учебника (учебного пособия) по теме из основной и дополнительной литературы, выполнение самостоятельной работы
	<u>Практическое занятие</u> <u>36,37,38,39,40</u> Одиночная игра. Парная игра. Сдача нормативов по бадминтону	8	

	<u>Самостоятельная работа 28,29,30</u> Выполнение доклада по теме: «История возникновения игры в бадминтон и ее роль в современной физической культуре»	8	
Тема 13. Общая физическая подготовка	<u>Содержание учебного материала</u> Развитие общей выносливости. Развитие скоростно-силовых физических качеств. Развитие специальной выносливости. Развитие ловкости. Выполнение различных видов ОРУ. Общая физическая подготовка. Упражнения с различными видами мячей.		Нормативные правовые акты по теме, раздел учебника (учебного пособия) по теме из основной и дополнительной литературы, выполнение самостоятельной работы
	<u>Практическое занятие</u> <u>41,42,43,44,45</u> Спортивная игра (по выбору учащихся). Сдача нормативов по общей физической подготовке.	8	
	<u>Самостоятельная работа</u>	20	

	<u>31,32,33,34,35</u> Выполнение реферата по теме: «Физическое самовоспитание и самосовершенствование – условие здорового образа жизни»		
Раздел 4. Стрельба из пневматического пистолета			
Тема 14. Стрельба из пневматического пистолета	<u>Содержание учебного материала</u> Принятие изготовки (внешняя изготовка ,внутренняя). Последовательность действия.		Нормативные правовые акты по теме, раздел учебника (учебного пособия) по теме
	Технические элементы (дыхание, прицеливание ,спуск, общая координация). Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.		из основной и дополнительной литературы
	<u>Практическое занятие 46,47,48,49,50,51,52,53,54,55</u> Тренировочные упражнения по стрельбе из пневматического пистолета	8	
	<u>Самостоятельная работа 36,37,38</u> Выполнение реферата по теме: «Упражнения на дыхание при стрельбе »	12	
Раздел 5. Контрольный			
Тема 15. Контрольные нормативы	<u>Содержание учебного материала</u> Нормативы по курсу физическая культура		Нормативные правовые акты по теме, раздел учебника (учебного пособия) по теме из основной и дополнительной литературы
	<u>Практическое занятие 56,57,58,59,60,61</u> Сдача нормативов физической подготовленности студентов. Сдача нормативов по ШФП.	10	

	Самостоятельная работа 39,40 Выполнение реферата по теме «Образ жизни студентов и его влияние на здоровье» и «Закали- вание воздухом, солнцем, водой»	12	
	Итого	244	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

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

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

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

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

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Нормативно-правовые источники

1. Конституция Российской Федерации: Принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 г. (с изменениями одобренными на общероссийском голосовании 01.07.2020) // Официальный интернет-портал правовой информации <http://www.pravo.gov.ru>

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

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

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

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

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

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

Рекомендуемая основная литература

№	Наименование
---	--------------

1.	Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/475342 (дата обращения: 15.11.2021).
----	--

Рекомендуемая дополнительная литература

№	Наименование
1.	<i>Никитушкин, В. Г.</i> Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 246 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08021-6. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vozpitaniya-ozdorovitelnye-tehnologii-438652
2.	<i>Бегидова, Т. П.</i> Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07862-6. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-438978
3.	<i>Ягодин, В. В.</i> Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-osnovy-sportivnoy-etiki-442510

№	Наименование
1.	Пакет офисных программ Microsoft Office
2.	Операционная система Windows
3.	Справочная правовая система «Консультант Плюс»
4.	Справочная правовая система «Гарант»
5.	Научная библиотека ЧувГУ [Электронный ресурс]. — Режим доступа: http://library.chvsu.ru

6.	Электронная библиотечная система «Юрайт»: электронная библиотека для вузов и ссузов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.biblio-online.ru
----	--

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

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

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

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

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

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Контроль и оценка результатов освоения умений и усвоения знаний

Результаты (освоенные знания и умения)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
Умения:		
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	<ul style="list-style-type: none"> – умеет использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); – владеет современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владеет основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; 	<p>Текущий контроль – оценка за:</p> <ul style="list-style-type: none"> – практические занятия; – внеаудиторная самостоятельная работа; – тестирование. <p>Итоговый контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> – дифференцированный зачет <p>Оценка знаний и умений осуществляется по 5-ти балльной системе.</p>
	– владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и произ-	

	водственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; – владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	
Знания:		
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	– знает роль физической культуры профессиональном и социальном развитии человека ; – выявляет особенности физической культуры для становления будущей личности	Текущий контроль – оценка за: – практические занятия; – внеаудиторная самостоятельная работа; – тестирование. Итоговый контроль: – дифференцированный зачет
основы здорового образа жизни	– знает основы здорового образа жизни; – знает место и роль физической культуры в ведении здорового образа жизни; – знает правила здорового образа жизни	Оценка знаний и умений осуществляется по 5-ти балльной системе.

4.2. Контроль и оценка результатов освоения общих и профессиональных компетенций

Общие компетенции

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

необходимый для социальной и профессиональной деятельности.	необходимый для социальной и профессиональной деятельности	
---	--	--

Лист дополнений и изменений

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