Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»
Университетский колледж

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ОД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 40.02.04 Юриспруденция

Составитель(и): Преподаватель Кумскова Елена Евгеньевна

Проректор по образовательной деятельности

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 135356B56B1AD99B3C873184ED1BA47D
Владелец: Кривоногова Анна Сергеевна
Действителен: с 10.09.2024 до 04.12.2025

А. С. Кривоногова

Екатеринбург
2024

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа общеобразовательного дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения физической культуры в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена (ППССЗ) по специальности 40.02.04 Юриспруденция.

Программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 года № 413, предъявляемых к структуре, содержанию и планируемым результатам освоения дисциплины «Физическая культура» с учетом примерной основной образовательной программы среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з) и примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, авторы: Быченков С.В. и Везеницын О.В., Саратов,: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. – 122 стр.

Дисциплина «Физическая культура» входит в состав обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования, является составной частью ППССЗ и изучается на базовом уровне в цикле базовых дисциплин общеобразовательной подготовки.

Изучение дисциплины «Физическая культура» должно обеспечить:

— умение 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);

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

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

— владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

Для слепых и слабовидящих обучающихся:

— сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

— сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

— овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

— овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

— овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

— овладение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

В результате изучения дисциплины «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

– определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

– знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

– знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

– характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

– характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

– составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

– выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

– выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

– практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

– практически использовать приемы защиты и самообороны;

– составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

– определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

– проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

– владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

– самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

– выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

– проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

– выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

– выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

– осуществлять судейство в избранном виде спорта;

– составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ, КУРСА

Личностные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

Формируются при изучении физической культуры, формировании учебно-проектной деятельности, составлении планов самостоятельных тренировочных занятий физической культурой и спортом, умении планировать спортивную деятельность в тренировочных циклах.

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

Данная компетенция формируется путем комплексного подхода и умения преподавателей подавать информацию и развивать физические навыки и умения путем их реализации в игровой, соревновательной форме.

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

Предусматриваются проекты как для индивидуального, так и для коллективного исполнения. В частности, в рамках коллективного проекта обучающийся может быть, как исполнителем, так и руководителем проекта. В методике учебно-проектной работы предусматриваются коллективные обсуждения с целью поиска методов выполнения проекта.

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, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

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 приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

6) *для слепых и слабовидящих обучающихся:

– сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

– сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) *для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

– овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

– овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

– овладение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Примечание: * – включение обозначенных предметных результатов в ходе изучения учебного предмета «Физическая культура I» только с условием приема на данную специальность лиц с особыми образовательными потребностями.

Формируемые общие компетенции:

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

II. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, КУРСА

Раздел 1. Легкая атлетика

Легкая атлетика – это олимпийский вид спорта, который включает в себя беговые виды, спортивную ходьбу, многоборья, пробеги, кроссы и технические виды. Легкую атлетику принято называть королевой спорта, потому что она является одним из самых массовых видов спорта и в её дисциплинах всегда разыгрывалось наибольшее количество медалей на Олимпийских играх.

Виды спорта, которые входят в легкую атлетику.

- Спортивная ходьба – легкоатлетическая дисциплина, которая отличается от беговых видов тем, что у спортсмена должен быть постоянный контакт ноги с землей. Соревнования по спортивной ходьбе проводятся на дорожке (10000 м., 20000 м., 30000 м., 50000 м.) или шоссе (20000 м. и 50000 м.)
- Бег – один из самых старых видов спорта, по которому были утверждены официальные правила соревнований, был включен в программу с самых первых Олимпийских игр современности 1896 года. Бег в легкой атлетике представлен следующими видами: спринт, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, барьерный бег, эстафета.
- Прыжки подразделяются на вертикальные (прыжки в высоту и прыжки с шестом) и горизонтальные (прыжок в длину и тройной прыжок).

- Метания – это упражнения легкоатлетов, требующие «взрывных» мышечных усилий. Целью в данном виде является перемещение снаряда на максимальное расстояние от спортсмена. Виды метания в легкой атлетике: бросок (гранаты, мяча), толчок ядра, метание (молота, диска, копья).

Раздел 2. Гимнастика

Несмотря на то, что гимнастические упражнения разнообразны и позволяют решать задачи физического, психического, эстетического воспитания, они достаточно специфичны и непривычны для человека, поэтому требуют особых знаний методики и особенностей их использования.

Раздел 3. Спортивные игры

Спортивные игры можно с уверенностью назвать универсальным средством физического воспитания всех категорий населения – от детей дошкольного возраста до пенсионеров. С их помощью достигается цель – формирование основ физической и духовной культуры личности, повышение ресурсов здоровья как системы ценностей, активно и долгосрочно реализуемых в здоровом стиле жизни. Велика роль спортивных игр в решении задач физического воспитания в широком возрастном диапазоне, таких, как формирование осознанной потребности в освоении ценностей здоровья, физической культуры и спорта; физическое совершенствование и укрепление здоровья как условия обеспечения и достижения высокого уровня профессионализма в социально значимых видах деятельности; природосообразное и индивидуально приемлемое развитие физического потенциала, обеспечивающего достижение необходимого и достаточного уровня физических качеств, системы двигательных умений и навыков; физкультурное общее образование, направленное на освоение интеллектуальных, технологических, нравственных и эстетических ценностей физической культуры; актуализация знаний на уровне навыков проведения самостоятельных занятий и умений приобщать к ним других.

Раздел 4. Лыжная подготовка

Приобщение студентов к лыжному спорту – это один из важных аспектов для формирования здоровья и здорового образа жизни. Учёба и здоровье студентов взаимосвязаны между собой. Лыжный спорт оказывает самое благоприятное влияние на здоровье занимающихся студентов, а также может быть активным отдыхом после умственной работы.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

Наименование разделов и тем	**Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся**		**Объем часов**
1	2		3
Раздел 1. Легкая атлетика			**23**
Тема 1.1. Основы знаний	**Содержание учебного материала:** Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правила поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. **Лекция**		1
Тема 1.2 Обучение технике выполнения низкого и высокого старта. Бег на короткие дистанции	**Содержание учебного материала:** **Практические занятия**		
	1	Техника бега на короткие дистанции. Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования. Совершенствование техники бега на 100 м**.**	2
Тема 1.3 Бег на средние дистанции. Бег по прямой и по повороту	**Содержание учебного материала:** **Практические занятия**		
	1	Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений**,** бег отрезков различной длины.	2
Тема 1.4 Техника выполнения прыжков в длину с места	**Содержание учебного материала:** **Практические занятия**		
	1	Прыжки в длину с места. Обучение.	2
Тема 1.5 Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги». ОРУ, СБУ	**Содержание учебного материала:** **Практические занятия**		
	Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги». ОРУ, СБУ		2
Тема 1.6 Техника бега на короткие дистанции. Совершенствование техники высокого старта, финиширования	**Содержание учебного материала:** **Практические занятия**		
	Техника бега на короткие дистанции. Совершенствование техники высокого старта, финиширования.		2
Тема 1.7 Техника безопасности при занятиях	**Содержание учебного материала** Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. **Практические занятия** Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивая».		2

легкой атлетикой. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивая»			
Тема 1.8 Выполнение прыжков в высоту	**Содержание учебного материала:** **Практические занятия**		
	1	Прыжки в высоту способом «першагивания». Зачёт	2
Тема 1.9 Совершенствование техники бега на средние дистанции	**Содержание учебного материала:** **Практические занятия**		
	Совершенствование техники бега на средние дистанции.		2
Тема 1.10 Обучение и совершенствование метания мяча	**Содержание учебного материала:** **Практические занятия**		
	Обучение и совершенствование метания мяча.		2
Тема 1.11 Эстафетный бег. Обучение, совершенствование	**Содержание учебного материала:** **Практические занятия**		
	Эстафетный бег. Обучение, совершенствование		2
Тема 1.12 Зачётное занятие по разделу лёгкая атлетика	**Содержание учебного материала:** **Практические занятия**		
	Зачётное занятие по разделу лёгкая атлетика.		2
Раздел 2 Гимнастика			**15**
Тема 2.1 Строевые упражнения	**Содержание учебного материала:** Страховка и самостраховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. **Лекция** **Практические занятия** Выполнение порядковых упражнений. Выполнение построений, смыканий, размыканий. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ.		 1 4
Тема 2.2 Общеразвивающие упражнения	**Содержание учебного материала:** **Практическая работа** Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног. Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами в парах.		4

Тема 2.3 Акробатические упражнения	**Содержание учебного материала:** **Практическая работа** Выполнение ОРУ для верхнего плечевого пояса и шеи. Изучение способов группировки. Выполнение перекатов вперед, назад в сторону. Совершенствование техники кувырков вперед и назад. Выполнение стойки на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений мост, шпагат (полушпагат). Выполнение комплекса акробатических упражнений из освоенных элементов		4
Раздел 3. Спортивные игры			
Волейбол 3.1			**15**
Тема 3.1.1 Стойка и перемещение волейболиста	**Содержание учебного материала** Техника безопасности при занятиях спортивными играми. **Лекция** **Практические занятия**		1
	1	Стойка волейболиста. Особенности техники рук и ног волейболиста Техника падений и перемещений волейболиста. Выполнение приема-передачи мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину. Выполнение приема-передачи мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе	2
Тема 3.1.2 Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах	**Содержание учебного материала:** **Практические занятия**		
	1	Передача мяча двумя руками сверху в парах**.** Прием мяча после отскока от сетки, двумя руками сверху в пара	2
Тема 3.1.3 Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками	**Содержание учебного материала:** **Практические занятия**		
	1	Закрепление техники приема мяча снизу и сверху с падением.	2
Тема 3.1.4 Верхняя прямая подача мяча. Подача мяча по зонам	**Содержание учебного материала:** **Практические занятия**		
	1	Выполнение ОРУ для развития прыгучести**.** Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Выполнение ОРУ для развития скоростной выносливости. Верхняя прямая подача мяча. Подача мяча по зонам.	2
Тема 3.1.5 Изучение техники нападающего удара, способы блокирования	**Содержание учебного материала:** **Практические занятия**		
	1	Выполнение ОРУ для развития силы. Учебная игра волейбол.	2
Тема 3.1.6 Техника нападающего удара и блокирования	**Содержание учебного материала:** **Практические занятия**		
	1	Выполнение ОРУ для развития силы. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники.	2

	Сдача контрольных нормативов по разделу «Волейбол».		2
Баскетбол 3.2			**12**
Тема 3.2.1 Стойка баскетболиста. Выполнение упражнений с баскетбольным мячом	**Содержание учебного материала:** **Практические занятия**		
	1	Стойка баскетболиста. Дриблинг. Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачей мяча. Выполнение ОРУ на месте. Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу. Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача	2
Тема 3.2.2 Техника ведения мяча	**Содержание учебного материала:** **Практические занятия**		
	1	Выполнение ОРУ в движении. Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения.	2
Тема 3.2.3 Выполнение приемов выбивания мяча	**Содержание учебного материала:** **Практические занятия**		
	1	Выполнение ОРУ в движении. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание.	2
Тема 3.2.4 Техника выполнения бросков мяча	**Содержание учебного материала:** **Практические занятия**		
	1	Выполнение комплекса ОРУ. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Выполнение штрафного броска, трехочкового броска.	2
Тема 3.2.5 Сдача контрольных нормативов по разделу «Баскетбол»	**Содержание учебного материала:** **Практические занятия**		
	1	Выполнение ОРУ на месте. Штрафной бросок. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	2
	Сдача контрольных нормативов по разделу «Баскетбол».		2
Раздел 4. Лыжная подготовка			**13**
Тема 4.1. Попеременные лыжные ходы	**Содержание учебного материала:** Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. **Лекция** **Практические занятия**		1
	1	Техника выполнения попеременного двухшажного хода, попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км изученными попеременными ходами.	2
Тема 4.2. Одновременные лыжные ходы	**Содержание учебного материала:** **Практические занятия**		
	1	Техника выполнения одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции одновременным бесшажным ходом. Техника выполнения одновременного одношажного хода, двухшажного хода.	2
Тема4.3. Коньковый ход	**Содержание учебного материала:** **Практические занятия**		
	1	Техника выполнения одноименного односложного конькового хода, одноименного двухшажного конькового хода. Прохождение дистанции.	2
Тема 4.5.	**Содержание учебного материала:**		

Способы преодоления подъемов и спусков	**Практические занятия**		
	1	Выполнение подъема в гору скольжением, скользящим шагом, ступающим шагом, елочкой, полуелочкой, лесенкой.	2
Тема 4.6. Способы торможений	**Содержание учебного материала:** **Практические занятия**		
	1	Выполнение торможения «плугом», упором, боковым соскальзыванием, преднамеренное падение.	2
	2	**Самостоятельная работа.** Реферат «Способы торможений».	6
	Сдача контрольных нормативов по разделу «Лыжная подготовка».		2
Всего:	**Обязательная аудиторная учебная нагрузка:**		**72**
	Самостоятельная работа		**6**

III. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительных информационных источников.

Основная учебная литература

1. Рубин, В. С. Разделы теории и методики физической культуры : учебное пособие / В. С. Рубин. — 2-е изд., стер. – Санкт-Петербург : Лань, 2020. – 104 с. — ISBN 978-5-8114-4976-7. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: https://e.lanbook.com/book/136171

Дополнительная учебная литература

2. 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 // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. – URL: https://www.iprbookshop.ru/106205.html

Интернет-ресурсы

Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов [Электронный ресурс]. - Режим доступа http://www.school-collection.edu.ru.

Единое окно доступа к образовательным ресурсам Российской Федерации [Электронный ресурс]. - Режим доступа http://www.window.edu.ru.

Открытая электронная библиотека «ИИТО ЮНЕСКО» по ИКТ в образовании [Электронный ресурс]. - Режим доступа http://ru.iite.unesco.org/publications.

Портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании [Электронный ресурс]. - Режим доступа http://www.ict.edu.ru.

Справочник образовательных ресурсов «Портал цифрового образования» [Электронный ресурс]. – Режим доступа http://www.digital-edu.ru.

Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов -ФЦИОР [Электронный ресурс]. – Режим доступа http://www.fcior.edu.ru.

IV. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
— умение использовать	1) умение использовать разнообразные формы и	контрольная работа, тестирование, опрос,

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); — владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; — владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; — владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой	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); 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	выполнение и защита практических, выполнение рефератов (докладов), подготовка презентаций, наблюдение за деятельностью обучающихся и т.д.

и соревновательной деятельности;	сохранения высокой работоспособности; 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;	