

Департамент образования и науки Тюменской области  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Тюменской области  
«Тобольский медицинский колледж имени Володи Солдатова»

*Приложение к ОПОП ППСЗ  
по специальности  
33.02.01. Фармация*

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности 33.02.01. Фармация

**Организация-разработчик:** ГАПОУ ТО «Тобольский медицинский колледж имени Володи Солдатова»

**Разработчик:** Гнатенко Николай Михайлович , преподаватель гуманитарного и социальноэкономического цикла высшей квалификационной категории

Рассмотрено на заседании  
методической комиссии  
ОРСЭ  
«24» июня 2021г.  
Протокол № 4  
Председатель МК Р.Н.Леонтьева

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора по  
учебно-производственной  
работе  
[Подпись] ФИО  
«10» июля 2021г.

Рассмотрено на заседании  
МК ОГСЭ  
Протокол № 8  
от «24» 06 2022 г.  
Председатель МК  Р.Н. Леонтьева

СОГЛАСОВАНО  
Педагог – библиотекарь  
  
«25» 06 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора по УПР  
  
Э.В. Хазиева  
«30» 06 2022г.

**СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ** ..... Ошибка!

Закладка не определена.

<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>4</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>17</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>18</b>
<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ</b>	

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 33.02.01 Фармация **1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:**

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК2 ОК6 ОК12	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни

### 1.3. Личностные результаты:

Код личностных результатов реализации программы воспитания	Личностные результаты
ЛР 1 ЛР 7	Осознающий себя гражданином и защитником великой страны. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.
ЛР 9	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.
ЛР 10	Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.
ЛР 11	Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.

## 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная нагрузка (всего)	364
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателями	182

В том числе:	
Практические занятия	180
Теоретические занятия	2
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>182</i>
Итоговая аттестация в 6 семестре - в форме дифференцированного зачета, с 1-5 семестр – в форме зачета	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Коды компетенций, формирование которых способствует элемент программы
Раздел 1. Основы физической культуры		8	
ОГСЭ.00	Теория и практика физической культуры		
<p>Тема</p> <p><b>1.1 Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.</b></p>	<p><b>Содержание</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.</li> <li>2. Социальные функции физической культуры.</li> <li>3. Физическая культура в структуре профессионального образования.</li> <li>4. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие.</li> <li>5. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.</li> </ol> <p><b>Самостоятельная работа</b></p>		<p>ОК 2</p> <p>ОК 6</p> <p>ОК 12</p> <p>ЛР 1</p> <p>ЛР 7</p> <p>ЛР 9</p> <p>ЛР 11</p>

	<p>Тематика рефератов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. - Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).</li> <li>- Рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).</li> </ul>		<p>ОК 2 ОК 6 ОК 12 ЛР 1 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств средства физической культуры (с указанием дозировки).</li> <li>- Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.)</li> </ul>		
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>124</b>	
<b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. прыжок в длину с места.</b>	<p><b>Содержание</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение технике бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.</li> <li>2. Обучение технике прыжка в длину с места.</li> <li>3. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).</li> <li>4. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)</li> </ol>	10	<p>ОК 2 ОК 6 ОК 12 ЛР 1 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11</p>
	<b>Практические занятия</b>	12	ОК 2
		6	ОК 6

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции.</li> <li>2. Совершенствование техники прыжка в длину с места.</li> <li>3. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.</li> </ol>	<table border="1"> <tr> <td>4</td> <td rowspan="2">ОК 12 ЛР 1 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11</td> </tr> <tr> <td>2</td> </tr> </table>	4	ОК 12 ЛР 1 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11	2	
4	ОК 12 ЛР 1 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11					
2						
<b>Тема 2.2. бег на короткие дистанции. прыжки в длину способом "согнув ноги".</b>	<b>Содержание</b>	10				
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. (старт, разбег, финиширование.)</li> <li>2. Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".</li> <li>3. Повышение уровня ОФП.</li> <li>4. Закрепление знаний по правилам судейства в легкой атлетике.</li> </ol>					
	<b>Практические занятия</b>	10 4				
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега.</li> <li>2. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.</li> <li>3. Закрепление практики судейства.</li> </ol>	4				
		2				
<b>Тема 2.3. бег на средние дистанции.</b>	<b>Содержание</b>	6	ОК 2 ОК 6 ОК 12 ЛР 1 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11			
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Овладение техникой бега на средние дистанции.</li> <li>2. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".</li> <li>3. Повышение уровня ОФП.</li> <li>4. Закрепление знаний по правилам судейства в легкой атлетике.</li> </ol>					
	<b>Практические занятия</b>	6				



	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники бега на средние дистанции.</li> <li>2. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.</li> </ol>	4	
		2	
<b>Тема 2.4. бег на длинные дистанции.</b>	<b>Содержание</b>	6	ОК 2 ОК 6 ОК 12 ЛР 1 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать технику бега по дистанции.</li> <li>2. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.</li> <li>3. Разучивание комплексов специальных упражнений</li> </ol>		
	<b>Практические занятия</b>	6	
	Воспитание выносливости.		
<b>Тема 2.5. бег на короткие, средние и длинные дистанции.</b>	<b>Содержание</b>	20	ОК 2 ОК 6 ОК 12 ЛР 1 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.</li> <li>2. Выполнение контрольного норматива: прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги".</li> <li>3. Выполнение контрольного норматива: 500 метров - девушки, 1000 метров - юноши.</li> </ol>		
	<b>Практические занятия</b>	22	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.</li> </ol>	8	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Совершенствование техники бега на средние дистанции.</li> </ol>	8	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.</li> </ol>	6	
	<b>Самостоятельная работа</b>	72	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Составление комплексов лечебных упражнений.</li> </ol>	40	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Составление памяток.</li> </ol>	17	

<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		48	
<b>Тема 3.1. техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.</b>	<b>Содержание</b>	6	ОК 2 ОК 6 ОК 12 ЛР 1 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11
	1. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.		
	2. Основные направления развития физических качеств.		
	3. Формирование ценностной ориентации и мотивации ЗОЖ.		
	<b>Практические занятия</b>		
	Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.		
<b>Тема 3.2. техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение - 2 шага - бросок.</b>	<b>Содержание</b>	8	ОК 2 ОК 6 ОК 12 ЛР 1 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11
	1. Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - "ведение - 2 шага - бросок".		
	2. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.		
	3. Развитие логического мышления в баскетболе.		
		<b>Практические занятия</b>	
	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения "ведение - 2 шага - бросок".		
<b>Техника 3.3. техника выполнения штрафного броска, ведения, ловля и</b>	<b>Содержание</b>		ОК 2 ОК 6 ОК 12 ЛР 1 ЛР 7
	1. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и по кругу.		
	2. Совершенствование техники выполнения перемещения в		
<b>передача мяча в колонне и по кругу, правила баскетбола.</b>	защитной стойке баскетболиста.		ЛР 9 ЛР 11
	3. Закрепление техники выполнения среднего броска с места.		
	4. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		
	<b>Практические занятия</b>	6	

	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол.		
<b>Тема 3.4. совершенствование техники владения баскетбольным мячом.</b>	<b>Содержание</b>	10	ОК 2 ОК 6 ОК 12 ЛР 1 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11
	1. Совершенствовать технику владения мячом. 2. Выполнение контрольных нормативов: "ведение - 2 шага - бросок". 3. Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом 4. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.		
	<b>Практические занятия</b>	10	
	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	18	
	Составление комплексов упражнений.	15	
<b>Раздел 4 волейбол</b>			
<b>Тема 4.1. техника перемещений, стоек. техника верхней и нижней передач двумя руками.</b>	<b>Содержание</b>	4	ОК 2 ОК 6 ОК 12 ЛР 1 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11
	1. Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. 2. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач. 3. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.		
	<b>Практические занятия</b>	4	
	Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.		
<b>Тема 4.2. техника нижней подачи и приёма после неё.</b>	<b>Содержание</b>		ОК 2 ОК 6 ОК 12 ЛР 1
	1. Обучение технике нижней подачи и приёма после неё. 2. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками.		

	<p>3. Закрепление техники приема мяча с подачи двумя руками снизу на месте.</p> <p>4. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.</p>		<p>ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11</p>
	<b>Практические занятия</b>	4	
	Обучение и закрепление техники нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра.		
<b>Тема 4.3. техника прямого нападающего удара. техника изученных приемов.</b>	<b>Содержание</b>	2	
	<p>1. Обучение технике прямого нападающего удара.</p> <p>2. Совершенствование техники изученных приемов.</p> <p>3. Применение изученных приемов в учебной игре.</p>		
	<b>Практические занятия</b>	2	
	Выполнение технических элементов в учебной игре.		
<b>Тема 4.4. совершенствование техники владения волейбольным мячом.</b>	<b>Содержание</b>	2	<p>ОК 2 ОК 6 ОК 12 ЛР 1 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11</p>
	<p>1. Прием контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.</p> <p>2. Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.</p> <p>3. Учебная игра с применением изученных положений.</p>		
	<b>Практические занятия</b>	2	
	Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	30	
	Составление памяток.	17	

	<p>Рефераты:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.</li> <li>2. воздействие природных и социально - экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.</li> <li>3. физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.</li> </ol>	20	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. кардиореспираторная система и ее функции (кровь, сердце, сосуды, легкие).</li> <li>5. сердечно-сосудистая и дыхательная системы, их связь с физической нагрузкой.</li> <li>6. утомление при физической и умственной работе.</li> <li>7. взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.</li> <li>8. биологические ритмы и работоспособность</li> <li>9. средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.</li> <li>10. гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.</li> <li>11. особенности функционирования центральной нервной системы.</li> <li>12. рефлекторная природа двигательной деятельности.</li> <li>13. рефлекторные механизмы совершенствования двигательной деятельности.</li> </ol>		
<b>Раздел 5. лыжная подготовка.</b>			
	<b>Содержание</b>	10	

<b>Тема 5.1. техника попеременного двухшажного хода. техника подъема и спуска в "основной стойке"</b>	1. Выполнение техники попеременного двухшажного хода. 2. Выполнение техники подъемов "полуелочкой" и "ёлочкой", и спуска в "основной стойке". 3. Применение изученных способов передвижения на учебно - тренировочном круге		ОК 2 ОК 6 ОК 12 ЛР 1 ЛР 7
	<b>Практические занятия</b>	10	ЛР 9
	1. Закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге. 2. Воспитание выносливости	6	ЛР 11
		4	
<b>Тема 5.2. Техника одновременного бесшажного и одношажного</b>	<b>Содержание</b>		ОК 2
	1. Овладение техникой одновременного бесшажного хода, спуска в "основной стойке". 2. Овладение техникой подводящих упражнений при	10	ОК 6 ОК 12 ЛР 1
<b>ходов, подъемов "полуелочкой" и "ёлочкой".</b>	обучении подъемов и спусков на учебном склоне. 3. Применение изученных способов передвижения на учебно - тренировочном круге		ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11
	<b>Практические занятия</b>	2	
	1. Закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге. 2. Воспитание выносливости	1	
		1	
<b>Тема 5.3. техника поворота "переступанием", "плугом". техника перехода с хода на ход.</b>	<b>Содержание</b>	10	ОК 2
	1. Овладение техникой поворота "переступанием", "плугом". 2. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъемов, спусков на учебном круге, на учебном склоне.		ОК 6 ОК 12 ЛР 1 ЛР 7
	<b>Практические занятия</b>		

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закрепление техники поворота на прямой площадке и на склоне.</li> <li>2. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов на учебном круге.</li> </ol>		<p>ЛР 9 ЛР 11</p>
<p><b>Тема 5.4. совершенствование техники перемещения лыжного хода.</b></p>	<p><b>Содержание</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оценка техники попеременного двухшажного хода на учебном круге.</li> <li>2. Оценка техники спуска в "основной стойке", подъема "ёлочкой" на учебном склоне.</li> <li>3. Оценка техники поворота "плугом" со склона средней крутизны.</li> <li>4. Прием контрольных нормативов на дистанции 3 км у девушек, дистанции 5 км у юношей</li> </ol>	12	<p>ОК 2 ОК 6 ОК 12 ЛР 1 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11</p>
	<p><b>Практические занятия</b></p>	12	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.</li> </ol>	4	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Выполнение контрольных нормативов в ходьбе на лыжах: девушки (3км), юноши (5км)</li> </ol>	4	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Совершенствование техники спуска и подъема.</li> </ol>	4	
	<p><b>Самостоятельная работа</b></p>	34	

	<p>Рефераты:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.</li> <li>2. система знаний о здоровье. направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья.</li> <li>3.ценностные ориентации студентов на ЗОЖ.</li> <li>4. структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни.</li> <li>5. ЗОЖ и его составляющие.</li> <li>6. личное отношение к здоровью как условие формирования ЗОЖ.</li> <li>7. основные требования к организации ЗОЖ.</li> <li>8. физическое воспитание и самосовершенствование в ЗОЖ.</li> <li>9. критерии эффективности ЗОЖ.</li> <li>10. функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.</li> <li>11. сущность и значение использования психопрофилактики и психогигиены в жизнедеятельности.</li> <li>12. физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие ЗОЖ.</li> </ol>		
	<b>Всего:</b>	<b>364 ч.</b>	



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

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Реализация программы дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы. Оборудование учебного кабинета и спортивного зала: - рабочее место преподавателя; - спортивный инвентарь.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением; - многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- гантели;
- тренажеры;
- гири;
- лыжный инвентарь;
- баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, теннисные мячи; - скакалки;
- гимнастические коврики;
- скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

#### **3.2. Информационное обеспечение Печатные**

**издания:**

1. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Юрайт, 2017. — 424 с. (ЭБС Юрайт).
2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для СПО / Е.Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М.: Юрайт, 2017. — 125 с. (ЭБС Юрайт).

**Дополнительные источники:**

1. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учеб. пособие для СПО / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Юрайт, 2019. — 191 с. — (ЭБС Юрайт) - 1 экз.
2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / Е.Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М.: Юрайт, 2017. — 125 с. (ЭБС Юрайт) – 1 экз.

**Интернет – ресурсы**

1. Сайт Федерации п/а г.Тобольск:<http://www.attettob1.harod.ru>.
2. Контроль тренировочных нагрузок (энвист ресурс) <http://www.Herzer-ffk.My.ru/my.ru/load28-1-0-8>
3. История физической культуры <http://www.Herzer-ffk.My.ru/my.ru/load28-1-0-54>
4. Национальный государственный университет физического спорта и здоровья им. П.Ф. Пестфата. Санкт-Петербург. <http://www.Lesgaft.Spb.ru/302>.
5. Педагогический институт СГУ Н.Г. Чернышевского <http://www.Spi.sgu.ru/vuse/Falcyft/sportfak/sportdis.php>.

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.**

контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования (сдача нормативов), а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
---------------------	-----------------	---------------

<p>Перечень зачетов, осваиваемых в рамках дисциплины - самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально – прикладной и оздоровительно – корректирующей направленностью;</p> <p>- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;</p> <p>- приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой медицинской помощи при травмах и ушибах;</p> <p>- приёмы массажа и самомассажа; - занятия физической культурой и спортивные соревнования с младшими школьниками (в присутствии учителя физической культуры); - судейство по одному из видов спорта.</p> <p>Использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>Основы ЗОЖ.</p> <p>О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p>	<p>Сдача контрольных нормативов по видам спорта, не менее 75% .</p> <p>Бег 30м. Бег 100м. Челночный бег 4×9 м. Прыжки на скакалке, за 60 секунд Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс). Отжимания в упоре лежа Подтягивание на перекладине Прыжки в длину с места, см</p> <p>Подтягивание на высокой перекладине.</p> <p>Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине.</p> <p>Прыжок в длину с места</p> <p>Кроссовый бег на 3км. Кроссовый бег на 2км. Бег на лыжах 1 км. Бег на лыжах 2 км. Бег на лыжах 3 км. Бег на лыжах 5 км.</p>	<p><b>Текущий контроль при проведении:</b> - Сдача нормативов;</p> <p>-оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств. - оценки результатов самостоятельной работы (докладов, рефератов, теоретической части и т.д.)</p> <p>Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики; ЛФК. Массаж по заболеваниям.</p> <p><b>Промежуточная аттестация</b> в форме дифференцированного зачета и зачета в виде: - Сдача нормативов; - Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта.</p>
---	---	--