

областное государственное автономное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Ульяновский авиационный колледж – Межрегиональный центр компетенций»

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### **ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность СПО


**25.02.07** Техническое обслуживание авиационных двигателей

Ульяновск  
2017

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального Государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по профессии среднего профессионального образования (далее СПО) 25.02.07 Техническое обслуживание авиационных двигателей (приказ Минобрнауки России № 1566 от 09 декабря 2016 года) и проекта примерной основной образовательной программы (ПООП) по данной специальности.

РЕКОМЕНДОВАНА

на заседании ЦМК физическая культура и БЖД  
Председатель ЦМК

 /Е.Г.Кондратьева/  
Подпись Ф.И.О.  
Протокол №7 от «08» февраля 2017г.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора  
по учебно – методической работе

 /Л.Н. Подкладкина/  
Подпись Ф.И.О.  
от «09» февраля 2017г.

ОРГАНИЗАЦИЯ - РАЗРАБОТЧИК: ОГАПОУ «Ульяновский авиационный колледж-Межрегиональный центр компетенций»»

РАЗРАБОТЧИКИ: Кондратьева Е.Г., преподаватель физической культуры первой квалификационной категории ОГАПОУ «УАвиаК-МЦК»  
Гордеева Н.Г., преподаватель физической культуры ОГАПОУ «УАвиаК-МЦК»

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**1.1. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** учебная дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу, связана с освоением общих и профессиональных компетенций по всем профессиональным модулям.

**1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:**

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 06, ОК 08	<p><b>У1</b> Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p><b>У2</b> Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</p> <p><b>У3</b> Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p>	<p><b>З1</b> Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p><b>З2</b> Основы здорового образа жизни;</p> <p><b>З3</b> Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)</p> <p><b>З4</b> Средства профилактики перенапряжения</p>

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Обязательные аудиторные учебные занятия (всего)</b>	170
в том числе:	
– теоретические занятия	10
– практические занятия	134
– лабораторные занятия	Не предусмотрены
– контрольные работы	26
– курсовое проектирование	Не предусмотрено
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	
в том числе:	
- определение уровня собственного здоровья	
- составление и выполнение комплексов упражнений	
- развитие физических качеств	
- правила игры (волейбол, баскетбол)	
- подготовка к контрольно-оценочным упражнениям	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта в 4,6,7 семестре	

Наименование раздела	Наименование раздела по курсам	К-во часов всего	Количество часов по курсам (по семестрам)				
			2 курс		3 курс		4 курс
			3	4	5	6	7
<b>Легкая атлетика</b>	<b>Легкая атлетика:</b> Прыжок и бег на короткие дистанции	<b>38</b>	14				
	<b>Легкая атлетика:</b> Бег на средние дистанции				12		
	<b>Легкая атлетика:</b> Бег на длинные дистанции						12
<b>Волейбол</b>	<b>Волейбол:</b> Верхняя и нижняя передача мяча	<b>50</b>	18				
	<b>Волейбол:</b> Нижняя, верхняя прямая подача				20		
	<b>Волейбол:</b> Тактика игры						12
<b>Гимнастика</b>	<b>Гимнастика:</b> Легкоатлетическая гимнастика	<b>28</b>		8			
	<b>Гимнастика:</b> Физкультурные минутки					10	
	<b>Гимнастика:</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка						10
<b>Баскетбол</b>	<b>Баскетбол:</b> Передачи и броски мяча	<b>28</b>		14			
	<b>Баскетбол:</b> Бросок мяча на 2 шага					14	
<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>Кроссовая подготовка:</b> Бег на выносливость	<b>26</b>		14			
	<b>Кроссовая подготовка:</b> Тактика и техника бега					12	
	<b>Итого</b>	<b>170</b>	<b>32</b>	<b>36</b>	<b>32</b>	<b>36</b>	<b>34</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	
	<b>2 курс</b>		
<b>ВВЕДЕНИЕ</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 06,
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	2	ОК 08
<b>РАЗДЕЛ 1</b>			
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА: ПРЫЖОК И БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ;</b>		<b>12</b>	
Тема 1.1 Бег на короткие, средние дистанции и прыжок в длину с места	<b>Содержание учебного материала</b>	12	ОК 06, ОК 08
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта		
	2. Техника прыжка в длину с места		
	<b>Практические занятия</b>		
	ПЗ 1 Техника безопасности на занятия Л/а и техника беговых упражнений		
	ПЗ 2 Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования		
	ПЗ 3 Совершенствование техники бега на дистанции 100 м.		
	ПЗ 4 Развитие физических качеств в легкой атлетике		
	ПЗ 5 Совершенствование техники прыжка в длину с места		
ПЗ 6 Контрольная работа			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> - Развитие физических качеств: быстрота, сила, выносливость, прыгучесть; - Выполнение комплекса физических упражнений; - Определение уровня собственного здоровья;		
<b>РАЗДЕЛ 2</b>			
<b>ВОЛЕЙБОЛ: ВЕРХНЯЯ И НИЖНЯЯ ПЕРЕДАЧА</b>		<b>18</b>	ОК 06,
Тема 2.1 Техника	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08
	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками		

перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач мяча двумя руками	<b>Практические занятия</b>		
	ПЗ 7 Закрепление техники перемещений, передач мяча над собой.	18	
	ПЗ 8 Закрепление техники передач мяча в парах		
	ПЗ 9 Развитие физических качеств в волейболе		
	ПЗ 10 Закрепление техники передач мяча через сетку		
	ПЗ 11 Специальная физическая подготовка		
	ПЗ 12 Тактика игры в учебной игре		
	ПЗ 13 Закрепление техники передач мяча в парах		
	ПЗ14 Учебная игра		
	ПЗ15 Контрольная работа		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> - Развитие физических качеств: ловкость, координация, сила, прыгучесть; - Выполнение комплекса физических упражнений; - Определение уровня собственного здоровья; - Правила игры (волейбол);			
<b>РАЗДЕЛ 3 ГИМНАСТИКА: ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА</b>		<b>8</b>	ОК 06, ОК 08
Тема 3.1 Элементы физических упражнений в гимнастике.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1.Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой студента. Техника безопасности и охрана труда на занятиях физической культуры.	2	ОК 08
	2.Техника выполнения:- комплекса физических упражнений.	6	
	<b>Практические занятия</b>		
	ПЗ 16 Ознакомление с комплексами физкультурных минуток		
	ПЗ 17 Круговая тренировка на 5 - 6 станций		
	ПЗ 18 Контрольная работа		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> - Развитие физических качеств: гибкость, координация - Выполнение комплекса физических упражнений; - Определение уровня собственного здоровья			
		<b>14</b>	ОК 06, ОК 08



<b>РАЗДЕЛ 4</b>			
<b>БАСКЕТБОЛ: ПЕРЕДАЧИ И БРОСКИ МЯЧА</b>			
Тема 4.1 Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места и в движении	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>	
	1 Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча		
	<b>Практические занятия</b>		
	ПЗ 19 Овладения двигательными умениями и навыками;		
	ПЗ 20 Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		
	ПЗ 21 Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе		
	ПЗ 22 Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места		
	ПЗ 23 Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу		
	ПЗ 24 Совершенствование отдельных элементов техник в учебной игре.		
	ПЗ 25 Контрольная работа		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> - Развитие физических качеств: ловкость, координация, быстрота, прыгучесть, сила; - Выполнение комплекса физических упражнений; - Определение уровня собственного здоровья; - Правила игры (баскетбол);		
<b>РАЗДЕЛ 5</b>			
<b>КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА:</b>			
Тема 5.1 Техника бега по пересеченной местности	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	ОК 06,  ОК 08
	1. Техника бега по дистанции		
	<b>Практические занятия</b>		
	ПЗ 26 Переменная тренировка: 5 км с 4-5 ускорениями до 300 м		
	ПЗ 27 Бег по пересеченной местности		
	ПЗ 28 Равномерная тренировка (средняя скорость) до 3-4 км		
	ПЗ 29 Кроссовая подготовка		
	ПЗ 30 Спортивные и подвижные игры		
	ПЗ 31 Контрольная работа		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> - Развитие физических качеств: сила, выносливость, скоростная выносливость; - Выполнение комплекса физических упражнений;			

	- Определение уровня собственного здоровья		
	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>2</b>	
	<b>Итого 2 курс</b>	<b>68</b>	
	<b>3 курс</b>		
<b>РАЗДЕЛ 1</b>			
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА БЕГ НА СРЕДНИИ ДИСТАНЦИИ</b>			
Тема 1.1 Техника бега на средние дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	ОК 06,  ОК 08
	1. Средства физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма. Техника безопасности и охрана труда на занятиях.	<b>2</b>	
	2. Техника бега на средние дистанции.		
	<b>Практические занятия</b>		
	ПЗ 1 Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования		
	ПЗ 2 Совершенствование техники бега на 300м.		
	ПЗ 3 Совершенствование техники бега на 500м.		
	ПЗ 4 Техника бега по дистанции (беговой цикл)		
	ПЗ 5 Развитие физических качеств		
	ПЗ 6 Контрольная работа		
	<b>10</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> - Развитие физических качеств: сила, выносливость, скоростная выносливость; - Выполнение комплекса физических упражнений; - Определение уровня собственного здоровья		
<b>РАЗДЕЛ 2</b>			
<b>ВОЛЕЙБОЛ: НИЖНЯЯ, ВЕРХНЯЯ ПРЯМАЯ ПОДАЧА</b>			
Тема 2.1 Техника нижней, верхней прямой подачи, техника прямого нападающего удара	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>	ОК 06,  ОК 08
	1. Техника нижней, верхней прямой подачи и приёма после неё		
	<b>Практические занятия</b>		
	ПЗ 7 Отработка техники нижней прямой подачи и приёма после неё		
	ПЗ 8 Отработка техники верхней прямой подачи и приёма после неё		
	ПЗ 9 Развитие физических качеств в волейболе		
	ПЗ 10 Техника прямого нападающего удара		
	ПЗ 11 Техника нападающего удара, блокирование нападающего удара		
ПЗ 12 Специальная физическая подготовка			
	<b>20</b>		

	ПЗ 13 Тактика игры в учебной игре		
	ПЗ 14 Техника верхней прямой подачи по зонам		
	ПЗ 15 Учебная игра		
	ПЗ 16 Контрольная работа		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> - Развитие физических качеств: ловкость, координация, сила, прыгучесть; - Выполнение комплекса физических упражнений; - Определение уровня собственного здоровья; - Правила игры (волейбол);		
<b>РАЗДЕЛ 3 ГИМНАСТИКА: ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ МИНУТКИ</b>		<b>10</b>	
Тема 3.1 Физические упражнения с учётом профессии	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 06, ОК 08
	1. Средства физической культуры и спорта в обеспечении здоровья, устойчивости к различным условиям внешней среды. Техника безопасности и охрана труда на занятиях.	2	
	2. физкультурные минутки с учётом профессии.		
	<b>Практические занятия</b>		
	ПЗ 17 Развитие физических качеств в гимнастике		
	ПЗ 18 Ознакомление с комплексами физкультурных минуток с учётом профессии		
	ПЗ 19 Работа на тренажерах и с отягощением	8	
	ПЗ 20 Контрольная работа		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> - Развитие физических качеств: гибкость, координация - Выполнение комплекса физических упражнений; - Определение уровня собственного здоровья		
<b>РАЗДЕЛ 4 БАСКЕТБОЛ: БРОСОК МЯЧА НА 2 ШАГА</b>		<b>14</b>	
Тема 4.1 Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение - 2 шага – бросок в кольцо,	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 06, ОК 08
	1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение - 2 шага - бросок».		
	<b>Практические занятия</b>	14	
	ПЗ 21 Совершенствование техники владения мячом		
	ПЗ 22 Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места		

правила игры.	ПЗ 23 Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок в кольцо»		
	ПЗ 24 Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
	ПЗ 25 Индивидуальные и командные действия игроков в защите.		
	ПЗ 26 Применение правил игры в баскетбол в учебной игре		
	ПЗ 27 Контрольная работа		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> - Развитие физических качеств: ловкость, координация, быстрота, прыгучесть, сила; - Выполнение комплекса физических упражнений; - Определение уровня собственного здоровья; - Правила игры (баскетбол);		
<b>РАЗДЕЛ 5 КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА: ТАКТИКА И ТЕХНИКА БЕГА</b>		<b>12</b>	ОК 06, ОК 08
Тема 5.1 Тактика и техника бега по пересеченной местности (спуски, подъемы)	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	
	1. Техника бега по дистанции		
	<b>Практические занятия</b>		
	ПЗ 28 Равномерная тренировка (средняя скорость) до 6-7 км		
	ПЗ 29 Бег по пересечённой местности до 5 км.		
	ПЗ 30 Темповый бег		
	ПЗ 31 Спортивные и подвижные игры		
	ПЗ 32 Контрольная работа		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> - Развитие физических качеств: сила, выносливость, скоростная выносливость; - Выполнение комплекса физических упражнений; - Определение уровня собственного здоровья			
	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>2</b>	
	<b>Итого 3 курс</b>	<b>68</b>	
	<b>4 Курс</b>		
<b>РАЗДЕЛ 1 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА БЕГ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ</b>		<b>12</b>	
Тема 1.1 Бег на длинные дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Оздоровительные системы физических упражнений, массовый спорт. Техника безопасности и охрана труда.	<b>2</b>	

	1. Техника бега по дистанции		ОК 06, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		
	ПЗ 1 Разучивание комплексов специальных упражнений		
	ПЗ 2 Техника бега по дистанции (беговой цикл)		
	ПЗ 3 Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)	10	
	ПЗ 4 Техника бега на дистанции 2000 м, 3000 м.		
	ПЗ 5 Контрольная работа		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> - Развитие физических качеств: сила, выносливость, скоростная выносливость; - Выполнение комплекса физических упражнений; - Определение уровня собственного здоровья		
<b>РАЗДЕЛ 2 ВОЛЕЙБОЛ: ТАКТИКА ИГРЫ</b>		<b>12</b>	
Тема 2.1 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Совершенствование техники владения волейбольным мячом		ОК 06, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		
	ПЗ 6 Совершенствование техники приема и передач мяча		
	ПЗ 7 Совершенствование тактики игры в защите и нападении		
	ПЗ 8 Совершенствование отдельных элементов техники и судейства в учебной игре		
	ПЗ 9 Совершенствование техники подачи мяча на точность по ориентирам на площадке		
	ПЗ 10 Учебная игра с применением изученных положений		
ПЗ 11 Контрольная работа.	12		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> - Развитие физических качеств: ловкость, координация, сила, прыгучесть; - Выполнение комплекса физических упражнений; - Определение уровня собственного здоровья; - Правила игры (волейбол);		
<b>РАЗДЕЛ 3 ГИМНАСТИКА: ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОГОТОВКА</b>			
Тема 3.1 Профессионально- прикладная физическая	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	
	1. Производственной гимнастики с учётом специальности		ОК 06,
	<b>Практические занятия</b>	8	
	ПЗ 12 Закрепление типовых комплексов упражнений физкультурной паузы и физкультурной		

подготовка с учетом специальности	минутки с учётом специальности.		ОК 08
	ПЗ 13 Закрепление комплексов упражнений производственной гимнастики с учётом специальности		
	ПЗ 14 Круговая тренировка на 5 - 6 станций		
	ПЗ 15 Контрольная работа		
	<b><i>Самостоятельная работа обучающихся</i></b> - Развитие физических качеств: гибкость, координация - Выполнение комплекса физических упражнений; - Определение уровня собственного здоровья		
	<b><i>Промежуточная аттестация</i></b>	<b>2</b>	
	<b><i>Итого 4 курс</i></b>	<b>34</b>	
<b><i>Всего</i></b>	<b>170</b>		

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса:

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля;
- стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы

#### **Спортивный зал**

*Оборудование:*

- шведская стенка;
- перекладина;
- гимнастические маты;
- гимнастические скамейки;
- канат;
- волейбольная сетка;
- волейбольные стойки;
- баскетбольные щиты

*Инвентарь:*

- гантели;
- эспандеры;
- гимнастические палки;
- скакалки;
- бадминтон;
- набивные мячи;
- волейбольные мячи;
- макет волейбольной площадки;
- баскетбольные мячи;
- макет баскетбольной площадки.

#### **Открытый стадион широкого профиля**

*Оборудование:*

- перекладина;
- рукоход;
- футбольные ворота;
- волейбольные стойки;
- яма для прыжков в длину;
- мегафон.

#### **Тренажерный зал**

*Оборудование:*

- беговая дорожка;
- тренажёры для развития различных групп мышц;
- степ.платформа;
- массажёр.

*Технические средства обучения:*

- телевизор;
- DIVIDI плеер;
- музыкальный центр.

*Инвентарь:*

- гири;
- штанги;
- блины;
- гантели;
- отягощения;
- гимнастический коврик;
- учебные фильмы.

#### **Стрелковый тир**

*Оборудование:*

- лежаки; столы; стулья.

*Инвентарь:*

- пневматическая винтовка.

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

#### ***Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы***

##### **ОСНОВНЫЕ ИСТОЧНИКИ:**

1. Решетников Н.В. Физическая культура. Учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования. - М.: Издательский центр «Академия», 2014.

##### **ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИСТОЧНИКИ:**

2. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
3. Евсеев Ю. И. Физическое воспитание — Ростов н/Д, 2010.
4. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь : учебник / В.И. Ильинич - М: Гардарики УИЦ: 2010 - 366 с.
5. Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие — М., 2010.
6. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова — 3-е изд. — М., 2013.

##### **ИНТЕРНЕТ- РЕСУРСЫ:**

7. [www.fizkult – ura.ru](http://www.fizkult – ura.ru)
8. [www.prosv.ru](http://www.prosv.ru)
9. [www.herzen – ffk.vy1.ru](http://www.herzen – ffk.vy1.ru)
10. [www.unit-orel.ru](http://www.unit-orel.ru)
11. [www.msun.ru](http://www.msun.ru)
12. [www.firo.ru](http://www.firo.ru)
13. [www.firo.ru/progr/spo/080114.doc](http://www.firo.ru/progr/spo/080114.doc)
14. [www.ru/wikipedia.org](http://www.ru/wikipedia.org)
15. [www.neuch.ru](http://www.neuch.ru)
16. [www.referat.ru](http://www.referat.ru)



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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Формы и методы оценки</i>
<p><b>Умения:</b></p> <p><b>У1</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей ;</p> <p><b>У2</b> применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p><b>У3</b> пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).</p>	<p><i>Правильность, полнота выполнения заданий, точность формулировок, точность расчетов, соответствие требованиям</i></p> <p><i>Адекватность, оптимальность выбора способов действий, методов, техник, последовательностей действий и т.д.</i></p> <p><i>Точность оценки</i></p> <p><i>Соответствие требованиям инструкций, регламентов</i></p> <p><i>Рациональность действий и т.д.</i></p> <p><i>Правильное выполнение заданий в полном объеме</i></p>	<p><b>Текущий контроль:</b></p> <p>- оценка заданий для внеаудиторной (самостоятельной) работы</p> <p>- экспертная оценка демонстрируемых умений, выполняемых действий в процессе практических занятий</p> <p><b>Промежуточная аттестация</b></p> <p>- экспертная оценка выполнения практических занятий</p>
<p><b>Знания:</b></p> <p><b>З1</b> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p><b>З2</b> основы здорового образа жизни;</p> <p><b>З3</b> условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);</p> <p><b>З4</b> средства профилактики перенапряжения</p>	<p><i>Полнота ответов, точность формулировок, не менее 70% правильных ответов.</i></p> <p><i>Не менее 75% правильных ответов.</i></p> <p><i>Актуальность темы, адекватность результатов поставленным целям, полнота ответов, точность формулировок, адекватность применения профессиональной терминологии</i></p> <p><i>Полнота ответов, точность формулировок, не менее 70% правильных ответов.</i></p> <p><i>Не менее 75% правильных ответов</i></p>	<p><b>Текущий контроль при проведении:</b></p> <p>- тестирования;</p> <p>- оценки результатов внеаудиторной (самостоятельной) работы (сообщений теоретической части проектов, учебных исследований и т.д.)</p> <p><b>Промежуточная аттестация</b></p> <p>в форме дифференцированного зачета по учебной дисциплине</p>

