

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Загвоздина Любовь Генриховна
Должность: Директор
Дата подписания: 21.03.2022 09:12:18
Уникальный программный ключ:
8ea9eca0be4f6fdd53da06ef676b3f826e1460eb

Автономная некоммерческая организация
профессионального образования
«Челябинский колледж Комитент»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУДБ.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для профессий социально-экономического профиля
программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих

2021 г.

ОДОБРЕНА

На заседании ЦМК «Общеобразовательных дисциплин»

Протокол № 6 от 30.08.2021 г.

Составлена в соответствии с ФГОС СОО, утверждённым приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 (с изменениями на 11 декабря 2020 г.), ФГОС среднего профессионального образования, профилем профессионального образования

Председатель ЦМК:

Составитель:

- преподаватель ЦМК общеобразовательных дисциплин» Челябинского колледжа Комитент»

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----------|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | стр. 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 6 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 14 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 15 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУДБ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы:

Программа общеобразовательной учебной дисциплины ОУДБ.05 «Физическая культура» предназначена для изучения и занятий физической культурой для профессий социально-экономического профиля, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

Учебная дисциплина ОУДБ.05 «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих **целей**:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов**:

- **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной ак-

тивности с профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

– потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

– приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

– формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

– готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

– способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

– способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

– формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

- ***метапредметных:***

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

- ***предметных:***

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

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

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- 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, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | <i>Объем часов</i> |
|--|---------------------------|
| Объем учебной нагрузки (всего) | <i>175</i> |
| в том числе: | |
| практические занятия | <i>118</i> |
| <i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i> | |

2.2. Тематически план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Уровень освоения |
|---|---|-------------|------------------|
| Введение | Содержание учебного материала | 2 | |
| | Основные понятия. Физическая культура и спорт; физическое воспитание, самовоспитание и самообразование; ценности физической культуры, ценностное отношение и ориентация, физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность, психофизическая и профессионально-прикладная физическая подготовка. | | 1 |
| Раздел 1. Методико–практические занятия | | 34 | |
| Тема 1.1. Физические способности человека и их развитие | Содержание учебного материала | 2 | |
| | Физические способности (качества), методические принципы, коррекция телосложения и функциональной подготовленности, акцентирование и комплексное развитие физически качеств. Знакомство с методикой развития силы, скоростных способностей, выносливости, гибкости. | | 2 |
| | Практические занятия | 8 | |
| | Развитие силы, скоростных способностей, выносливости, гибкости, координационных способностей. | | |
| Тема 1.2. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. | Содержание учебного материала | 2 | |
| | Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП); профиограмма специалиста; прикладные физические, психофизические и специальные знания; прикладные умения и навыки; прикладные виды спорта. Знакомство с методикой выполнения физических упражнений профессионально-прикладной гимнастики. | | 2 |
| | Практическое занятие | 8 | |
| | Физические упражнения профессионально-прикладной гимнастики (упражнения без предметов и с предметами, на гимнастической стенке, скамейке, лестнице, канатах, бревне и др.). | | |
| Тема 1.3. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий | Содержание учебного материала | 2 | |
| | Профилактика, реабилитация, стрессовое состояние. Профилактика травматизма. Правила профилактики травматизма. | | 2 |
| | Практическое занятие | 2 | |

| | | | |
|---|--|-----------|---|
| физическими упражнениями и спортом. | Знакомство с правилами профилактики спортивного травматизма. Оказание первой (доврачебной) помощи пострадавшему. | | |
| Тема 1.4. Направленность средств, методов и форм физического воспитания. | Содержание учебного материала | 2 | 2 |
| | Физическая подготовка, двигательная активность, развитие физических качеств, уровень физической подготовленности, психофизические качества и свойства личности, вредные привычки, оздоровительные системы, виды спорта, профессионально-прикладная физическая подготовка. Методика использования различных методов и средств в профессионально-прикладной физической подготовке. | | |
| | Практическое занятие | 8 | |
| | Использование различных методов и средств профессионально-прикладной физической подготовки. | | |
| Раздел 2. Легкая атлетика. | | 34 | |
| Тема 2.1. Оздоровительное, прикладное значение легкой атлетики. | Содержание учебного материала | 2 | 2 |
| | Легкая атлетика: ходьба, бег, прыжки, метания, методика их выполнения. | | |
| | Практическое занятие | 8 | |
| | Знакомство с характеристиками всех видов легкой атлетики. | | |
| Тема 2.2. Изучение техники бега на короткие дистанции. | Содержание учебного материала | 2 | 2 |
| | Бег на короткие дистанции от 30 до 400м. Методика техники бега: начало бега (старт), стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование. | | |
| | Практическое занятие | 4 | |
| | Бег на короткие дистанции от 30 до 400м. | | |
| Тема 2.3. Специальные упражнения бегуна | Содержание учебного материала | 2 | 2 |
| | Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, прыжковой бег, бег приставными шагами, ускорение. Методика беговых упражнений. | | |
| | Практическое занятие | 4 | |
| | Освоение специальных беговых упражнений. | | |
| Тема 2.4. Переменный и повторный бег. | Содержание учебного материала | 2 | 2 |
| | Переменный и повторный бег. Методика освоения переменного и повторного бега. Фарт- | | |

| | | | |
|--|---|-----------|---|
| | лек. | | |
| | Практическое занятие | 4 | |
| | Освоение переменного и повторного бега. | | |
| Тема 2.5. Эстафетный бег. Оздоровительный бег. Марш – бросок. | Содержание учебного материала | 2 | |
| | Эстафетный бег и его виды. Правило передачи эстафетной палочки, бег по отрезкам дистанции. | | 2 |
| | Оздоровительный бег. Правила проведения оздоровительного бега. Марш-бросок – военно-прикладной вид спорта. Правила проведения марш-бросков. | | |
| | Практическое занятие | 4 | |
| | Освоение эстафетного бега. Проведение оздоровительного бега. Организация марш – броска. | | |
| Раздел 3. Волейбол | | 32 | |
| Тема 3.1. Сущность и характеристика игры, подготовка волейболиста | Содержание учебного материала | 2 | |
| | Сущность и характеристика игры в волейбол, правила игры, техника приемов и передач, подачи мяча, тактика игры. Судейство игры. Специальная физическая подготовка волейболиста: стойка, передвижения, шаги, бег, прыжки. | | 2 |
| | Практическое занятие | 4 | |
| | Изучение правил игры в волейбол и судейства. Освоение специальной физической подготовки волейболиста. | | |
| Тема 3.2. Верхняя передача мяча. Нижние передачи и приемы мяча. | Содержание учебного материала | 2 | |
| | Верхняя передача мяча двумя руками: вперед, над собой и назад; длинные, короткие, укороченные, низкие, высокие, близкие и отдаленные передачи. Правила верхней передачи мяча. Нижние передачи и приемы мяча. Правила нижней передачи мяча. Технические приемы остановки мяча в игре | | 2 |
| | Практическое занятие | 4 | |
| | Освоение верхней передачи двумя руками. Освоение нижней передачи и приемы мяча. | | |
| Тема 3.3. Поддачи: нижние, верхние и боковые. | Содержание учебного материала | 2 | |
| | Поддачи: нижние, верхние и боковые. Правила техники всех видов подач: устойчивая стой- | | 2 |

| | | | |
|---|---|------------------|---|
| | ка, выполнение всех видов подач в игровых ситуациях. | | |
| | Практическое занятие | 4 | |
| | Отработка подач: нижних, верхних и боковых. | | |
| Тема 3.4. Нападающие удары: прямые и боковые. Блокирование и страховка | Содержание учебного материала | 2 | |
| | Нападающие удары, контроль скорости полета мяча, силы удара. Правила выполнения стойки игрока, готовящегося к блокированию. Правила проведения блокировки. Организация страховки в игре. | | 2 |
| | Практическое занятие | 4 | |
| | Отработка нападающих ударов: прямых и боковых. Блокирование и страховка | | |
| Тема 3.5. Тактика защиты на задней линии. Организация двусторонней игры. | Содержание учебного материала | 2 | |
| | Тактика защиты на задней линии Правила выбора места для защитных действий. Правила разработки тактики защитных действий. Организация двусторонней игры. Правила игры, изменениях в правилах судейства, размеры площадки, высота сетки. Учебная игра | | 2 |
| | Практическое занятие | 6 | |
| | Изучение тактики защиты на задней линии. Организация двусторонней учебной игры. | | |
| Раздел 4. Баскетбол | | <u>36</u> | |
| Тема 4.1. Сущность и характеристика игры в баскетбол. Специальные упражнения в движении с мячом. | Содержание учебного материала | 2 | |
| | История возникновения и сущность игры в баскетбол, технические и тактические приемы игры, их характеристика. Правила игры в баскетбол. Судейство игры. | | 2 |
| | Специальные упражнения в движении: передвижение, повороты, обманные движения с мячом и без мяча. | | |
| | Практическое занятие | 4 | |
| | Изучение правил игры в баскетбол и судейства. Изучение специальных упражнений в движении. | | |
| Тема 4.2. Техника ловли мяча. Передача мяча | Содержание учебного материала | 2 | |
| | Техника ловли мяча. Правила передвижения на площадке в различных ситуациях и построениях при ловле мяча: двумя руками, держание баскетбольного мяча, ловля мяча одной | | 2 |

| | | | |
|---|--|---|---|
| | рукой. Передача мяча. Правила выполнения передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками снизу, передачи одной рукой от плеча, одной и двумя руками над головой и с отскоком мяча от пола. | | |
| | Практическое занятие | 4 | |
| | Изучение техники ловли мяча. Освоение передач мяча. | | |
| Тема 4.3. Ведение мяча (дриблинг). Броски мяча в корзину | Содержание учебного материала | 2 | 2 |
| | Ведение мяча (дриблинг). Применение техники ведения мяча: с высоким и низким отскоком от пола, с изменением направления, без зрительного контроля (за счет периферийного зрения), с финтами. Броски мяча в корзину. Техника бросков: бросок двумя руками от груди, двумя руками снизу, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, одной рукой сверху, «крючком». | | |
| | Практическое занятие | 4 | |
| Освоение правил ведения мяча. Отработка бросков мяча в корзину. | | | |
| Тема 4.4. Защитные стойки. Система личной защиты. | Содержание учебного материала | 2 | 2 |
| | Защитные стойки, передвижения. Правила выполнения защитных действий в движении: в парах, в тройках со сменой мест. Технические приемы: рывки, повороты и остановки, передвижение без мяча или с мячом, перехватывание, выбивание и выравнивание мяча, противодействие при бросках в корзину. Система личной защиты. Защитник, защита, взаимодействие игроков на одно кольцо, на два кольца с применением личной защиты. Правила организации защиты. | | |
| | Практическое занятие | 4 | |
| Освоение защитных стоек, передвижений. Организация системы личной защиты | | | |
| Тема 4.5. Комбинации с заслонами. Система зонной защиты | Содержание учебного материала | 2 | 2 |
| | Комбинации с заслонами: внутренний заслон, наружный заслон, заслон с сопровождением. Правила организации заслонов. Понятие зоны, трехсекундная зона. Использование игры в нападении против зоны: «быст- | | |

| | | | |
|---|--|-----------|---|
| | рый прорыв» и броски с дальних дистанций. | | |
| | Практическое занятие | 4 | |
| | Изучение организации заслонов. Построение системы зонной защиты. | | |
| Тема 4.6. Система смешанной защиты. Меры предосторожности игры в баскетбол. | Содержание учебного материала | 2 | |
| | Система смешанной защиты. Правила организации смешанной защиты в двусторонней игре. Меры предосторожности при игре в баскетбол. | | 2 |
| | Практическое занятие | 4 | |
| | Организация системы смешанной защиты. Учебная игра. | | |
| Раздел 5. Общая физическая подготовка | | 34 | |
| Тема 5.1. Физические способности человека Физические упражнения, их роль в воспитании физических качеств человека. | Содержание учебного материала | 2 | |
| | Физические способности человека. Понятие о профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП). Методика оценки физических способностей: скорости, выносливости, ловкости, гибкости, прыгучести. Физические упражнения, их роль в воспитании физических качеств человека. Проявление физических качеств во всех видах спорта. Воспитание физических способностей на уроках физического воспитания. | | 2 |
| | Практическое занятие | 4 | |
| | Оценка и развитие физических способностей человека. Физические упражнения, их роль в воспитании физических качеств. | | |
| Тема 5.2. Упражнения с отягощением. | Содержание учебного материала | 2 | |
| | Значение и виды упражнений с отягощением. Систематичность занятий. Составление упражнений с отягощением. Методика обучения. | | 2 |
| | Практическое занятие | 2 | |
| | Выполнение упражнений с отягощением. | | |
| Тема 5.3. Упражнения на брусках, перекладине. | Содержание учебного материала | 2 | |
| | Упражнения на брусках, перекладине. Виды упражнений и методика их выполнения. Подводящие упражнения различной степени трудности. Подтягивание на перекладине, брусках, приседания. | | 2 |
| | Практическое занятие | 4 | |

| | | | |
|--|---|-------------------|---|
| | Выполнение упражнений на брусьях, перекладине. | | |
| Тема 5.4. Упражнения в парах на гимнастических стенках, скамейках. | Содержание учебного материала | 2 | |
| | Упражнения в парах на гимнастических стенках, скамейках. Включение их в разминку. Правила выполнения упражнений в парах на гимнастических стенках, скамейках, со скамейками. | | 2 |
| | Практическое занятие | 4 | |
| | Выполнение упражнений в парах на гимнастических стенках, скамейках. | | |
| Тема 5.5. Эстафеты с предметами и без предметов | Содержание учебного материала | 2 | |
| | Характеристика эстафет с предметами и без предметов. Методика организации различных эстафет. | | 2 |
| | Практическое занятие | 4 | |
| | Проведение эстафет. | | |
| Тема 5.6. Подвижные и спортивные игры. | Содержание учебного материала | 2 | |
| | Характеристика подвижных и спортивных игр. Методика их организации и проведения. Включение на занятиях спортивных и подвижных игр для решения задач профессионально - прикладной физической подготовки. | | 2 |
| | Практическое занятие | 4 | |
| | Организация и проведение подвижных и спортивных игр. | | |
| <i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i> | | <u>3</u> | |
| <u>Всего:</u> | | <u>175</u> | |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. Условия реализации учебной дисциплины

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины осуществляется в спортивном зале, на открытом стадионе широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование и спортивный инвентарь:

Гимнастический инвентарь:

- гимнастические скамейки;
- брусья параллельные;
- штанга;
- гантели;
- стенки гимнастические;
- маты гимнастические;
- палки гимнастические;
- скакалки;

Легкоатлетический инвентарь:

- секундомеры;
- стойки финишные;
- рулетка металлическая;
- эстафетные палочки;

Инвентарь для спортивных игр:

- мячи баскетбольные;
- мячи волейбольные;
- мячи футбольные;
- щиты баскетбольные с кольцами;
- сетки волейбольные;
- ворота для игры в футбол;
- насосы;
- свистки судейские;
- стойки для обводки;
- часы секундомеры;
- шахматные часы.

Технические средства обучения:

специализированный программно-аппаратный комплекс педагога:

- персональный компьютер с предустановленным программным обеспечением;

- интерактивное оборудование;
- оборудование для тестирования знаний учащихся.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Андрюхина, Т.В. Физическая культура: 10-11 класс. Электронная форма учебника / Т.В. Андрюхина, Н.В. Третьякова; ред. М.Я. Виленский. – Москва: Русское слово, 2017. – 200 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioschool.ru/index.php?page=book&id=472873> – ISBN 978-5-00092-902-5.

Дополнительные источники:

1. Усаков, В.И. Физическая подготовка юношей к службе в армии: учебное пособие: [12+] / В.И. Усаков. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2016. – 181 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioschool.ru/index.php?page=book&id=452842> – Библиогр.: с. 145-146. – ISBN 978-5-4475-7202-0. – DOI 10.23681/452842.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, выполнения нормативов, сдачи зачетов, выполнение контрольных заданий.

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|---|--|
| <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | <p>Текущий контроль: тестирование, оценивание практических занятий, выполнение нормативов, контрольных заданий</p> <p>Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет</p> |
| <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни | |