

Частное образовательное учреждение высшего образования  
«Санкт-Петербургский университет технологий управления и экономики»

---

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор

С.В. Авдашкевич

«30» июля 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебной дисциплины  
**БУД.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность СПО:	38.02.07 Банковское дело
Форма обучения:	очная, заочная
Уровень образования, необходимый для приема на обучение по ППСЗ:	основное общее образование
Профиль получаемого профессионального образования:	социально-экономический

Санкт-Петербург  
2022

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС СОО, на основе примерной программы ОУД «Физическая культура».

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.07 Банковское дело.

## **1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

учебная дисциплина входит в учебный цикл: общеобразовательная подготовка.

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

Освоение содержания обеспечивает достижение студентами результатов:

*личностных:*

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

*метапредметные:*

- 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 и 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;

*предметные:*

- 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).

#### **1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 117 часов, в том числе:

*очная форма обучения*

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;

*заочная форма обучения*

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 6 часов;

самостоятельной работы обучающегося 111 часов;

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

#### 2.1.1. Очная форма обучения

Вид учебной работы	Объем часов	Семестр	
		1	2
<b>Максимальная учебная нагрузка обучающегося (всего)</b>	117	51	66
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося (всего)</b>	117	51	66
В том числе:			
Лекционные занятия (ЛЗ)	-	-	-
Лабораторные работы (ЛР)	-	-	-
Практические занятия, семинары (ПЗ)	117	51	66
Контрольные работы (КР)	-	-	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (СР)</b>	-	-	-
<b>Форма промежуточной аттестации<sup>1</sup></b>	ДЗ	3	ДЗ

#### 2.1.2. Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Объем часов	Семестр	
		1	2
<b>Максимальная учебная нагрузка обучающегося (всего)</b>	117	58	59
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося (всего)</b>	6	2	4
В том числе:			
Обзорные, установочные занятия (ЛЗ)	2	2	-
Лабораторные работы (ЛР)	-	-	-
Практические занятия, семинары (ПЗ)	4	-	4
Контрольные работы (КР)	-	-	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (СР)</b>	111	56	55
<b>Форма промежуточной аттестации<sup>1</sup></b>	ДЗ	3	ДЗ

<sup>1</sup> Формы промежуточной аттестации (ДЗ – дифференцированный зачет, З – зачет, Э – экзамен) указываются в соответствии с учебным планом. Если в семестре не предусмотрена промежуточная аттестация, в соответствующей ячейке таблицы указывается «–» (другие формы контроля в таблице не указываются).

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов							Уровень освоения <sup>2</sup>	
		Очная форма			Заочная форма					
		Всего	в том числе			Всего	в том числе			
ЛЗ	ПЗ + ЛР + КР		СР	ЛЗ	ПЗ + ЛР + КР		СР			
<b>Раздел 1. Основы здорового образа жизни.</b>						2	2			
<b>Тема 1.1. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями. Здоровье человека, его ценность и значимость. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Двигательная активность. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и	-	-	-	-	2	2	-	-	1,2

<sup>2</sup> 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)

	спортом по результатам показателей контроля. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности. Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.									
	<b>Самостоятельная работа:</b>				-					
<b>Раздел 2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</b>		<b>30</b>	<b>-</b>	<b>30</b>	<b>-</b>	<b>30</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>28</b>	<b>1,2,3</b>
<b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>1,2</b>
	<b>Практические занятия</b> Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м; бег по прямой с различной скоростью.			10				2	8	
	<b>Самостоятельная работа</b>				-					
<b>Тема 2.2. Бег на средние дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>3</b>
	<b>Практические занятия</b> Кроссовая подготовка: равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).			10				-	10	
	<b>Самостоятельная работа</b>				-					
<b>Тема 2.3. Прыжковые упражнения.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>1,2</b>
	<b>Практические занятия</b> Прыжки в длину с места; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания «ножницы».			10				-	10	
	<b>Самостоятельная работа</b>				-					
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>		<b>14</b>		<b>14</b>		<b>12</b>			<b>12</b>	
<b>Тема 3.1. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>		<b>14</b>		<b>12</b>			<b>12</b>	
	<b>Практические занятия</b> Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и			14					12	

	производственной гимнастики.									
	<b>Самостоятельная работа</b>									
<b>Раздел 4. Спортивные игры</b>		<b>42</b>	-	<b>42</b>	-	<b>42</b>	-	-	<b>42</b>	<b>1,2,3</b>
<b>Тема 4.1. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>	-	<b>14</b>	-	<b>14</b>	-	-	<b>14</b>	<b>1,2</b>
	<b>Практические занятия</b> Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование.			14				-	14	
	<b>Самостоятельная работа</b>				-					
<b>Тема 4.2. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>	-	<b>14</b>	-	<b>14</b>	-	-	<b>14</b>	<b>2,3</b>
	<b>Практические занятия</b> Ловля и передача мяча, ведение. Техника бросков мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). Техника передачи мяча (приемы овладения мячом). Прием техники защита перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание.			14				-	14	
	<b>Самостоятельная работа</b>				-					
<b>Тема 4.3. Ручной мяч</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>	-	<b>14</b>	-	<b>14</b>	-	-	<b>14</b>	<b>1,2</b>
	<b>Практические занятия</b> Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с отскоком от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, скрестное перемещение.			14				-	14	
	<b>Самостоятельная работа</b>				-					
<b>Раздел 5. Виды спорта по выбору</b>		<b>29</b>	-	<b>29</b>	-	<b>29</b>	-	-	<b>29</b>	<b>1,2,3</b>
<b>Тема 5.1. Ритмическая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	-	<b>10</b>	-	<b>10</b>	-	-	<b>10</b>	<b>1,2</b>
	<b>Практические занятия</b> Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26—30 движений.			10				-	10	
	<b>Самостоятельная работа</b>				-					
<b>Тема 5.2. Атлетическая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	-	<b>10</b>	-	<b>10</b>	-	-	<b>10</b>	<b>1,3</b>
	<b>Практические занятия</b> Выполнение упражнений атлетической гимнастики. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп.			10				-	10	
	<b>Самостоятельная работа</b>				-					



<b>Тема 5.3. Спортивная аэробика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>9</b>	<b>-</b>	<b>9</b>	<b>-</b>	<b>9</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>9</b>	<b>2</b>	
	<b>Практические занятия</b> Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа (четырёхкратное непрерывное исполнение). Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.			9					-		9
	<b>Самостоятельная работа</b>				-						
Дифференцированный зачет		<b>2</b>		<b>2</b>		<b>2</b>		<b>2</b>			
<b>Всего:</b>		<b>117</b>	<b>-</b>	<b>117</b>	<b>-</b>	<b>117</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>111</b>		

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

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

Для реализации учебной дисциплины требуются специальные помещения:

- Спортивный зал:

стенка гимнастическая, перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической, гимнастические скамейки, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг., утяжелители, штанги с комплектом различных отягощений, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, скакалки, мячи набивные, гимнастические коврики, мячи для пилатеса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания, мячи для метания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, секундомеры, кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи футбольные, конусы для разметки полей и трасс, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, тумбы "Старт-Финиш", "Поворот", рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры. .

Учебная аудитория для проведения лекционных занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенная специальной мебелью, компьютером с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду, техническими средствами обучения, лицензионным программным обеспечением: операционная система MS Windows, пакет офисных программ Microsoft Office, антивирусная программа.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенное специальной мебелью, компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду, лицензионным программным обеспечением: операционная система MS Windows, пакет офисных программ MS Office, антивирусная программа.

#### **3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение**

**Основная литература:**

1. Андрияшина Т.В. Физическая культура: учебник для 10—11 классов общеобразовательных организаций / Т.В. Андрияшина, Н.В. Третьякова. – Москва: Русское слово, 2020. – 176 с. – ISBN 978-5-00092-902-5. – URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/374162/reading>.

2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849>

3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233>

### **Дополнительная литература:**

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488234>
2. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Е. Ловягина [и др.]; под редакцией А. Е. Ловягиной. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 338 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00690-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491409>
3. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 793 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10350-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495252>
4. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10352-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495253>
5. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры: учебное пособие для среднего профессионального образования / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 531 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12100-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495386>

### **Периодические издания**

1. Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация [Электронный ресурс]: журнал. — Режим доступа: [https://www.elibrary.ru/title\\_about\\_new.asp?id=61045](https://www.elibrary.ru/title_about_new.asp?id=61045)
2. Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт [Электронный ресурс]: журнал. — Режим доступа: [https://www.elibrary.ru/title\\_about\\_new.asp?id=35932](https://www.elibrary.ru/title_about_new.asp?id=35932)
3. Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: журнал. — Режим доступа: [https://www.elibrary.ru/title\\_about\\_new.asp?id=56927](https://www.elibrary.ru/title_about_new.asp?id=56927)

### **Базы данных и информационные справочные системы:**

1. ibooks.ru: электронно-библиотечная система [Электронный ресурс]: профессиональная база данных <https://ibooks.ru>
2. Электронно-библиотечная система СПБУТУиЭ: электронно-библиотечная система [Электронный ресурс]: профессиональная база данных <http://libume.ru/>
2. Юрайт: электронно-библиотечная система [Электронный ресурс]: профессиональная база данных <https://urait.ru/>
3. eLibrary.ru: научная электронная библиотека [Электронный ресурс]: профессиональная база данных <http://elibrary.ru/>
4. КиберЛенинка: научная электронная библиотека [Электронный ресурс]: информационная справочная система. <https://cyberleninka.ru/>

5. Лань: электронно-библиотечная система [Электронный ресурс]: профессиональная база данных <https://e.lanbook.com>
6. Теория и методика физического воспитания и спорта [Электронный ресурс]: информационная справочная система. <https://www.fizkulturai sport.ru/>
7. Спортивное чтение [Электронный ресурс]: информационная справочная система. <http://sportfiction.ru>
8. Спортивная Россия [Электронный ресурс]: информационная справочная система. <https://infosport.ru/>

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>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).</p>	<p>Оценка результатов практических занятий, Оценка результатов тестирования</p> <p>Оценка рефератов, Выполнение дополнительных тренировок по собственной инициативе обучающихся</p>

Фонд оценочных средств представлен в Приложении 1