ГОСУДАРСТВЕННОЕ РОФЕССИОНАЛЬНОЕ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ЯРОСЛАВСКОЙ ОБЛАСТИ

РОСТОВСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

|  |
| --- |
| «Утверждаю»Директор ГПОУ ЯО Ростовский педагогический колледж\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Рябинкина Н.Б. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО**

**УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА БАЗОВОГО УРОВНЯ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

09.02.07 Информационные системы и программирование

44.02.01. Дошкольное образование

39.02.01. Социальная работа

44.02.04. Педагогика дополнительного образования

44.02.02. Преподавание в начальных классах

53.02.01 Музыкальное образование

РОСТОВ

2022

Рабочая программа учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА специальностей среднего профессионального образования гуманитарного и технического профиля: 44.02.02 Преподавание в начальных классах; 44.02.01 Дошкольное образование; 39.02.01 Социальная работа; 09.02.07 Информационные системы и программирование; 44.02.04 Педагогика дополнительного образования; 53.02.01 Музыкальное образование.

Рабочая программа разработана на основе примерной программы учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА для специальностей среднего профессионального образования, одобренной и утвержденной Департаментом государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Минобрнауки России от 23 июля 2015 года.

Рассмотрена на заседании предметной (цикловой) комиссии общеобразовательных дисциплин и рекомендована к утверждению

Председатель ЦК\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Фадеичева И.В.

**Организация-разработчик:** ГПОУ ЯО Ростовский педагогический колледж

**Разработчики:**

Соловьева Мария Владимировна, Фирсова Алина Сергеевна преподаватели физической культуры Ростовского педагогического колледжа.

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА БАЗОВОГО УРОВНЯ ……………………………………………………2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА БАЗОВОГО УРОВНЯ …………………………………………..………….3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙПРОГРАММЫ……………………….…........4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ………………………………. | стр.491415 |

**1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

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

 Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям:

09.02.07 Информационные системы и программирование

44.02.01. Дошкольное образование

 39.02.01. Социальная работа

 44.02.04. Педагогика дополнительного образования

 44.02.02. Преподавание в начальных классах

53.02.01 Музыкальное образование

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ).

В учебных планах ППССЗ место учебной дисциплины «Физическая культура» — в составе общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для специальностей СПО социально-экономического, гуманитарного и технического профиля.

**1.3.** **Освоение содержания учебной дисциплины обеспечивает достижение студентами следующих результатов**

***Личностных:***

Л1 - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

Л2 - 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;

Л3 − потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
Л4 − приобретение личного опыта творческого использования профессионально- оздоровительных средств и методов двигательной активности;
Л5 − 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;

Л6 − готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

Л7 − способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

Л8 − 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;

Л9 − принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно- оздоровительной деятельностью;

Л10 − умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

ЛР14 –Стремящийся находить и демонстрировать ценностный аспект учебного знания и информации и обеспечивать его понимание и переживание обучающимися

ЛР1 – Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР4 Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа».

ЛР5 Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.

ЛР6 Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.

ЛР8 Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.

ЛР9 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.

ЛР11 Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.

ЛР12 Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.

***Метапредментых:***

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

М2 − готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

М3 − освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии;

М4 − 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;

М5 − формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

М6 − умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

***Предметных:***

П 1− умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

П2 − владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

П3 − владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

П4 − владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

П5 − 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. Освоение содержания учебного предмета физическая культура обеспечивает формирование и развитие универсальных учебных действий в контексте преемственности формирования общих компетенций

|  |  |
| --- | --- |
| Виды универсальных учебныхДействии**Личностные УУД**  самоопределение — личностное, профессиональное, жизненное самоопределение;* смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется. Учащийся должен задаваться вопросом о том, «какое значение, смысл имеет для меня учение», и уметь находить ответ на него;
* нравственно-этическая ориентация — действие нравственно — этического оценивания усваиваемого содержания, обеспечивающее личностный моральный выбор на основе социальных и личностных ценностей.

**Регулятивные УУД** обеспечивают организацию учащимся своей учебной деятельности. К ним относятся следующие:* целеполагание — как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимся, и того, что еще неизвестно;
* планирование — определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий;
* прогнозирование — предвосхищение результата и уровня усвоения; его временных характеристик;
* контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений от него;
* коррекция — внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения ожидаемого результата действия и его реального продукта;
* оценка — выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, оценивание качества и уровня усвоения;
* саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию – выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.

**Познавательные УУД** включают общеучебные, логические действия, а также действия постановки и решения проблем.Общеучебные универсальные действия:* самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели;
* поиск и выделение необходимой информации; применение методов информационного поиска, в том числе с помощью компьютерных средств;
* структурирование знаний;
* осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной и письменной форме;
* выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
* рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;
* смысловое чтение; понимание и адекватная оценка языка средств массовой информации;
* постановка и формулирование проблемы, самостоятельное создание алгоритмов деятельности при решении проблем творческого и поискового характера.
 | Общие компетенции(в соответствии с ФГОС СПО поспециальности)ОК 1 Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интересОК 2 Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качествоОК 3 Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуацияхОК 4 Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развитияОК 5 Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельностиОК 6 Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерамиОК 7 Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процессаОК 8 Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификацииОК 9 Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологийОК 10 Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей |

1.5. Профильная составляющая (направленность) общеобразовательной дисциплины

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. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.

1.6. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальный объем учебной нагрузки обучающегося 176 часов, в том числе:

объем аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;

объем внеаудиторной работы обучающегося 59 часов.

**2. СТРУКТУРА СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| Вид учебной работы | *Объем часов* |
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | *176* |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 117 |
| в том числе: |  |
| лабораторные работы | *-* |
| практические занятия | 117 |
| контрольные работы | *-* |
| курсовая работа (проект)  | *-* |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | *59* |
| в том числе: |  |
| Занятия в спортивных секциях, занятия в тренажерном зале, выполнение упражнений по общей физической подготовке, написание реферативных работ. |  |
| Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет. |  |

 **2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины физическая культура**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем.** | **Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)** | **Объем часов** | **Коды планируемых результатов формированию которых способствует элемент программы** |
|  **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Раздел 1.****Легкая атлетика** |  Студент должен знать/понимать:- требования безопасности на занятиях легкой атлетики; уметь – преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;- выполнять индивидуально подобранные беговые, прыжковые и физические упражнения;- осуществлять соревновательную деятельность по данному виду спорта.  | **30** | Л1, Л4, М2,ЛР14, ЛР12 |
| **Тема 1.1.** **Бег на короткие дистанции** | **Содержание учебного материала** |  |
| Лабораторные работы |  |
| Практические занятия |  |
| Выполнение специальных беговых упражнений на скорость. Отработка техники разворотов . Выполнение челночного бега 3х 10 м |  |  |
| Отработка техники низкого старта. Бег 100м |  |  |
|  |
| Исполнение стартового разгона и эстафетного бега |  |  |
| Бег с ходу. Финиширование. Бег 250 м и 500 м |  |  |
| **Тема 1.2.** **Бег на длинные дистанции** | **Содержание учебного материала** |  |  |
| Лабораторные работы |  |
| Практические занятия |  |
| Отработка техники бега с высокого старта. Бег 1000м |  |  |
| Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1500м |  |  |
| Выполнение упражнений на выносливость. Бег 2000м |  |  |
| Бег 3000м. Отработка финишного рывка. |  |  |
| **Тема 1.3.** **Бег по пересеченной местности** | **Содержание учебного материала** |  |  |
| Лабораторные занятия |  |  |
| Практические занятия |  |
| Усвоение тактики бега по пересеченной местности. Бег 1000м |  |
| Выполнение упражнений на технику дыхания. Бег 3000м |  |
| **Тема 1.4.** **Прыжок в длину** | **Содержание учебного материала** |   |
| Лабораторные работы |  **-** |
| Практические занятия |  |
| Выполнение специальных упражнений для исполнения прыжка в длину с места. |  |  |
| Выполнение тройного прыжка с места |  |  |
|  |
| Отработка техники разбега, отталкивания, полёта и приземления. Выполнение тройного прыжка в шаге. Выполнение нормативов по лёгкой атлетике. |  |  |
| **Тема 1.5.****Совершенствование техники метания в цель и на дальност**ь | **Содержание учебного материала** |  |  |
| Лабораторные работы |  |
| Практические занятия |  |
| Отработка техники метания снарядов. |  |  |
| Метание различных снарядов в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 12-15м. Метание снаряда с места. |  |  |
| Выполнение специальных упражнений. Метание снаряда с разбега. |  |  |
| **Раздел 2.****Лыжная подготовка** | Студент должен знать/понимать:- требования безопасности на занятиях лыжной подготовки;- способы контроля и оценки индивидуального физического развития;уметь – выполнять требования физической и спортивной подготовки;- владеть способами передвижения в зависимости от рельефа местности и условий скольжения;- осуществлять судейство в избранном виде спорта. |  **18** | Л 5, Л6, Л10,М1, ЛР11, ЛР9 |
| **Тема 2.1.** **Техника способов передвижения на лыжах** | **Содержание учебного материала** |   |
| Лабораторные работы  |   |  |
| Практические занятия |  |
|  |
| Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный через один шаг. Отработка техники катания скользящим шагом. |  |
| Переход через один шаг, переход со свободным перемещением рук. Катание на лыжах классическим стилем: девушки 3км, юноши 5 км |  |  |
| Катание на лыжах коньковым ходом: девушки 3км, юноши 5 км |  |  |
| **Тема 2.2.** **Совершение техники подъемов, спусков, поворотов торможения** | **Содержание учебного материала** |  |  |
| Лабораторные работы |  |
| Практические занятия |  |
| Отработка техники катания на лыжах в подъем, на спусках |  |  |
| Отработка техники торможения на спусках |  |  |
| Прохождение поворотов. Отработка техники катания при прохождении поворотов |  |  |
|  |  | Л7, Л8, М3, М4, ЛР8, ЛР9 |
| **Раздел 3.** **Спортивные игры** | Студент должен знать/понимать:- требования техники безопасности по спортивным играм;- формы занятий спортивными играми;уметь-выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия в избранном виде спорта;- осуществлять судейство в избранном виде спорта. | **60** |
| **Тема 3.1.****Баскетбол** | **Содержание учебного материала** |   |
| Лабораторные работы |  **-** |
| Практические занятия | 30 |
| Ведение мяча. Отработка техники передвижения и остановок |  |  |
| Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Передача мяча от груди. Передача на время |  |
| Бросок по кольцу двумя руками сверху. Ведение и бросок на время |  |  |
| Бросок одной рукой сверху. Броски по кольцу на время |  |  |
| Отработка стойки защитника, выбивание и вырывание мяча. Двусторонняя игра |  |  |
| Совершенствование тактики игры |  |  |
| Освоение игровых навыков |  |  |
| **Тема 3.2.** **Волейбол** | **Содержание учебного материала** |  |  |
| Лабораторные работы |  |
| Практические занятия | 30 |
| Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Отработка комбинаций из освоенных элементов техники передвижения |  |  |
| Совершенствование техники подачи мяча, вариантов техники приема и передачи мячаверхней прямой подачи |  |  |
| Отработка вариантов нападающего удара через сетку |  |  |
| Прием мяча сверху |  |  |
| Прием мяча снизу после подачи |  |  |
| Смешанный прием. Передача вперед |  |  |
| Совершенствование техники защитных действий и двусторонней игры |  |  |
| Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей |  |  |
| Освоение игровых навыков |  |   |
| **Раздел 4****Гимнастика** | Студент должен знать/понимать:- правила регулирования физиологической нагрузки и гигиенические условия проведения утренней гимнастикиуметь – составить и провести с группой комплекс утренней гимнастики;- выполнять зачетные комбинации элементов на гимнастических снарядах. | **9** | Л7, Л.8, Л9, М6, ЛР5, ЛР6,ЛР8 |
| **Тема 4.1.****Спортивная гимнастика** | **Содержание учебного материала**Лабораторные работыПрактические занятияТехника выполнения гимнастических упражнений. Комбинации на бревне; по акробатике.- опорные прыжки; лазанье по канату различными приемами.Сдача контрольных нормативов. |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| **Тема4.2.****Ритмическая гимнастика и элементы хатха-йоги** |  |  |  |
|  Занятия индивидуального характера по совершенствованию своих оздоровительных и физических качествСтудент должен знать/понимать:- характеристику упражнений ритмической гимнастики и хатха-йоги в домашних условиях- уметь составлять и выполнять комплексы ритмической гимнастики избирательного воздействия(на силовую выносливость, координацию, подвижность в суставах, выразительность движений)- фиксировать позы хатха-йоги с расслаблением отдельных мышц, мышечных групп и целостного расслабления.**Содержание учебного материала** |  |  |
| Лабораторные работы |  |   |
| Практические занятия |  |  |
|  Танцевально-ритмические и пластические упражнения. Упражнения с предметами. Бег, прыжки, партерные упражнения. Круговая аэробика. |  |  |
|  Тренажеры. Стретчинг. Упражнения хатха-йоги, их особенности.Сдача контрольных нормативов. |  |  |
| Занятия в спортивных секциях. |  |  |
| Примерная тематика курсовой работы (если предусмотрена) |  |  |
| Самостоятельная работа обучающихся  | **59** |  |
|  **Всего** | **176** |  |
|  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

* 1. **Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса; спортивный зал, тренажерный зал, спортивная площадка на улице с элементами полосы препятствий.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр.

Оборудование спортивного зала:

 - шведская стенка,

 - гимнастические скамейки;

 - маты, бревно, канат, козел;

 - столы для настольного тенниса;

- мячи для баскетбола, волейбола, футбола;

- ракетки и мячики для большого тенниса;

- ракетки и воланы для бадминтона;

- ракетки и мячики для настольного тенниса;

- коврики для шейпинга;

- скакалки, гантели, гири;

- тренажеры;

- свистки, секундомеры и т.д.

* 1. **Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: Учебник. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2010.
2. Физическая культура: учеб. пособие / Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л.,

Палтиевич Р.Л. и др. – 10-е изд., стер. – М.: Академия, 2010

Дополнительные источники:

 Гимнастика: Учебник / Журавин М.Л., Загрядская О.В., Казакевич Н.В.; Под ред. Журавина М.Л., Меньшикова Н.К.. – 7-е изд., стер. – М.: Академия, 2010.

1. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: учеб. пособие. – 7-е изд., стер. – М.: Академия, 2010.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. – 8-е изд., стер. – М.: Академия, 2010.

|  |
| --- |
| **Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования по выполнению контрольных нормативов, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий и проектов. |
| **Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| Обучающийся должен уметь:использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Итоговый контроль:- дифференцированный зачетТекущий контроль:- оценивание практических умений по выполнению физических упражнений;- оценивание индивидуальных творческих проектов.Промежуточный контроль:- сдача нормативов. |
| Обучающийся должен знать:- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;- основы здорового образа жизни; |

# **4. Контроль и оценка результатов освоения УЧЕБНОЙ Дисциплины**