

**Департамент образования Вологодской области
бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Вологодской области
«ВОЛОГОДСКИЙ СТРОИТЕЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора БПОУ ВО
«Вологодский строительный колледж»
№ 255 -УД от 20 июня 2017 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(базовая подготовка)**

2017г.

Рабочая программа учебной дисциплины **ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) специальности среднего профессионального образования (далее СПО) **09.02.04. Информационные системы (по отраслям)**

Организация-разработчик:

БПОУ ВО «Вологодский строительный колледж»

Разработчики:

Корепина Е.А., преподаватель

Белякова И.В., преподаватель

Рассмотрена на заседании предметно-цикловой комиссии общеобразовательных дисциплин и рекомендована для внутреннего использования, протокол № 9 от «23» мая 2017г

Председатель ПЦК

С.Л. Малкова

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС специальности **09.02.04 Информационные системы (по отраслям)**

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл ОГСЭ.00.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов,
самостоятельной работы обучающегося 168 часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>336</i>
Аудиторная учебная работа (обязательные учебные часы),	<i>168</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>168</i>
контрольные работы	
Внеаудиторная (самостоятельная) работа (всего),	<i>168</i>
<i>Промежуточная аттестация в форме 5 зачетов и 1 дифференцированного зачета</i>	

2.2. Результаты освоения учебной дисциплины

Результатом освоения программы учебной дисциплины является овладение обучающимися общими (ОК) компетенциями:

ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3.	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность
ОК 6.	Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура

Первый год обучения -132 часа

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа студентов	Объем часов	Уровень усвоения
Введение.	Содержание учебного материала	4/4	
	Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.		
	Практическое задание	4	1
	Техника безопасности. Определение уровня физической подготовленности студентов	4	1-2
	Самостоятельная работа	4	
	1.Реферат (презентация) на заданную тему. 2.Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.	4	
Раздел 1. Легкая атлетика		14/14	
Тема 1.1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Содержание учебного материала	6	
	Техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения		
	Практическое задание	6	2
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	2	
	Техника низкого старта; старты и стартовые ускорения;	2	
	Эстафетный бег, техника передачи эстафетной палочки. Развитие выносливости	2	
Тема 1.2. Совершенствование техники длительного бега	Содержание учебного материала	8	
	Старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок		
	Практическое задание	8	
	Бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы)	2	
	Техника бега на средние дистанции	2	
	Техника бега на длинные дистанции	2	
	Контрольные нормативы по легкой атлетике	2	
	Самостоятельная работа	14	
1.Реферат (презентация) на заданную тему. 2.Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.	14		

Тема 1.3 Гимнастика	Содержание учебного материала	8/10	
	Общеразвивающие (ОРУ) упражнения без предметов, ОРУ упражнения с предметами, ОРУ у гимнастической стенки. Группировки, перекаты, кувырок вперед и назад. Акробатическая комбинация из 5-6 элементов.		
	Практическое задание	8	
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой.	2	
	Общеразвивающие (ОРУ) упражнения без предметов		
	Общеразвивающие (ОРУ) упражнения с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой	2	
	Группировки, перекаты, кувырки, равновесие	2	
	Акробатическая комбинация из 5-6 элементов.	2	
Самостоятельная работа	10		
1. Доклад (презентация) на заданную тему. 2. Составление комплекса упражнений на заданную тему	10		
Раздел 2. Спортивные игры		36/38	
Тема 2.1. Баскетбол	Содержание учебного материала	18	2-3
	Техника безопасности игры.. Технические приемы игры: передвижения, остановки, повороты, передача мяча, броски в корзину, ведение мяча, финты. Техника игры в защите: стойки, передвижения. Техника овладения мячом: перехватывание, вырывание, выбивание, накрывание мяча. Техника игры в нападении и защите, индивидуальные действия, командные действия		
	Практическое задание	18	
	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока	2	
	Ловля и передача мяча двумя руками от груди; одной, двумя руками сверху, снизу; от плеча	4	
	Ловля и передача двумя руками от груди в движении. Прием передача одной рукой от плеча в движении.	4	
	Броски в кольцо: одной рукой от плеча с места, двумя руками сверху в движении	2	
	Отработка обманных движений, финтов и обыгрывания.	2	
	Тактика игры в защите. Индивидуальные тактические действия в защите	2	
Тактика игры в нападении. Индивидуальные тактические действия в нападении	2		
Тема 2.2. Волейбол	Содержание учебного материала	18	
	Техника игры стойки передвижения. Поддача мяча через сетку, нижняя прямая поддача, нижняя боковая поддача прием мяча после подачи. Верхняя прямая поддача, верхняя боковая поддача, верхняя передача мяча, нижний прием и нижняя передача. Прямой нападающий удар,		

	блокирование. Тактика игры в нападении: индивидуальные действия (выбор места, тактика подачи, тактика нападающего удара)		2-3
	Практическое задание	18	
	Отработка подачи мяча: нижняя прямая подача, нижняя боковая подача	2	
	Отработка подачи мяча: верхняя прямая подача, верхняя боковая подача	2	
	Техника приема мяча после подачи	2	
	Передача мяча сверху, снизу, с боку одной, двумя руками	4	
	Прием передача двумя руками сверху снизу в движении.	2	
	Прямой нападающий удар, блокирование	2	
	Тактика игры в нападении :стойки, передвижения, исходные положения	2	
	Отработка навыков игры «Волейбол»	2	
	Самостоятельная работа 1. Реферат (презентация) на заданную тему 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	38	
Промежуточная аттестация	Зачет, 1 и 2 семестр	4	

Второй год обучения -114 часов

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа студентов	Объем часов	Уровень усвоения
Введение.	Содержание учебного материала	4/4	
	Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.		
	Практическое задание	4	1
	Техника безопасности на занятиях физической культурой Определение уровня физической подготовленности студентов	4	1-2
	Самостоятельная работа	4	
	1.Реферат (презентация) на заданную тему. 2.Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.	4	
Раздел 1. Легкая атлетика		22/20	
Тема 1.1	Содержание учебного материала	4	

Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения		2
	Практическое задание	4	
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	2	
	Техника низкого старта; старты и стартовые ускорения; Эстафетный бег, техника передачи эстафетной палочки. Развитие выносливости	2	
Тема 1.2. Совершенствование техники длительного бега	Содержание учебного материала	8	
	Старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок		
	Практическое задание	8	
	Бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы)	2	
	Техника бега на средние дистанции	2	
	Техника бега на длинные дистанции	4	
	Самостоятельная работа	10	
1.Реферат (презентация) на заданную тему. 2.Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.	10		
Тема 1.3 Гимнастика	Содержание учебного материала	10	
	Общеразвивающие (ОРУ) упражнения без предметов, ОРУ упражнения с предметами, ОРУ у гимнастической стенки. Группировки, перекаты, кувырок вперед и назад. Стойки. Опорные прыжки		
	Практическое задание	10	
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой.	2	
	Общеразвивающие (ОРУ) упражнения без предметов	2	
	Общеразвивающие (ОРУ) упражнения с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой	2	
	Группировки, перекаты, кувырки, равновесия.	2	
	Акробатическая комбинация из 5-6 элементов.	2	
	Самостоятельная работа	10	
1. Доклад (презентация) на заданную тему. 2. Составление комплекса упражнений на заданную тему	10		
Раздел 2. Спортивные игры		28/30	
Тема 2.1.	Содержание учебного материала	14	

Баскетбол	Техника безопасности игры.. Технические приемы игры: передвижения, остановки, повороты, передача мяча, броски в корзину, ведение мяча, финты. Техника игры в защите: стойки, передвижения. Техника овладения мячом: перехватывание, вырывание, выбивание, накрывание мяча. Техника игры в нападении и защите, индивидуальные действия, командные действия		
	Практическое задание	14	2-3
	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока	2	
	Прием, передача мяча двумя руками от груди; одной, двумя руками сверху, снизу; от плеча	2	
	Прием передача двумя руками от груди в движении.	2	
	Прием передача одной рукой от плеча в движении	2	
	Броски в кольцо: одной рукой от плеча, двумя руками сверху	2	
	Отработка обманных движений, финтов и обыгрывания	2	
	Тактика игры в защите. Индивидуальные тактические действия в защите	2	
Тактика игры в нападении. Индивидуальные тактические действия в нападении	2		
Тема 2.2. Волейбол	Содержание учебного материала	14	2-3
	Техника безопасности игры. Техника игры: стойки передвижения. Подача мяча через сетку, нижняя прямая подача, нижняя боковая подача прием мяча после подачи. Верхняя прямая подача, верхняя боковая подача, верхняя передача мяча, нижний прием и нижняя передача. Прямой нападающий удар, блокирование. Тактика игры в нападении: индивидуальные действия (выбор места, тактика подачи, тактика нападающего удара)		
	Практическое задание	14	
	Техника приема мяча после подачи	2	
	Передача мяча сверху, снизу, с боку одной, двумя руками	2	
	Прием передача двумя руками сверху снизу в движении.	2	
	Прямой нападающий удар, блокирование	2	
	Тактика игры в нападении : стойки, передвижения, исходные положения	2	
	Отработка навыков игры «Волейбол»	4	
	Самостоятельная работа 1. Реферат (презентация) на заданную тему 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	33	
Промежуточная аттестация	Зачет, 3 и 4 семестр	3	

Третий год обучения -90 часов

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа студентов	Объем часов	Уровень усвоения
Введение.	Содержание учебного материала	2/2	
	Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.		
	Практическое задание		1
	Техника безопасности. Определение уровня физической подготовленности студентов	2	1-2
	Самостоятельная работа		
	1. Реферат (презентация) на заданную тему. 2. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.	2	
Раздел 1. Легкая атлетика		15/17	
Тема 1.1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Содержание учебного материала	2	
	Техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения		
	Практическое задание	2	
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника низкого старта; старты и стартовые ускорения;	2	
	Эстафетный бег, техника передачи эстафетной палочки. Развитие выносливости	2	
Тема 1.2. Совершенствование техники длительного бега	Содержание учебного материала	6	
	Старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок		2
	Практическое задание	6	
	Бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы)	2	
	Техника бега на средние дистанции	2	
	Техника бега на длинные дистанции	2	
	Самостоятельная работа		
1. Реферат (презентация) на заданную тему 2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	10		
Тема 1.3 Гимнастика	Содержание учебного материала	7	
	Общеразвивающие (ОРУ) упражнения без предметов, ОРУ упражнения с предметами, ОРУ у		

	гимнастической стенки. Группировки, перекаты, кувырок вперед и назад. Стойки. Акробатическая комбинация		
	Практическое задание	7	
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Общеразвивающие (ОРУ) упражнения без предметов	2	
	Общеразвивающие (ОРУ) упражнения с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой	2	
	Группировки, перекаты, кувырки, равновесие. Акробатическая комбинация из 5-6 элементов	3	
	Самостоятельная работа		
	1. Доклад (презентация) на заданную тему. 2. Составление комплекса упражнений на заданную тему	7	
	Зачет	2	
Раздел 2. Спортивные игры		26/26	
Тема 2.1. Баскетбол	Содержание учебного материала	12	
	Техника безопасности игры. Технические приемы игры: передвижения, остановки, повороты, передача мяча, броски в корзину, ведение мяча, финты. Техника игры в защите: стойки, передвижения. Техника овладения мячом: перехватывание, вырывание, выбивание, накрывание мяча. Техника игры в нападении и защите, индивидуальные действия, командные действия		
	Практическое задание	12	
	Прием, передача мяча двумя руками от груди; одной, двумя руками сверху, снизу; от плеча	4	
	Прием передача двумя руками от груди в движении. Прием передача одной рукой от плеча в движении	4	2-3
	Тактика игры в защите. Индивидуальные тактические действия в защите	2	
	Тактика игры в нападении. Индивидуальные тактические действия в нападении	2	
Тема 2.2. Волейбол	Содержание учебного материала	12	
	Техника безопасности игры. Подача мяча через сетку, нижняя прямая подача, нижняя боковая подача прием мяча после подачи. Техника игры стойки передвижения. Верхняя прямая подача, верхняя боковая подача, верхняя передача мяча, нижний прием и нижняя передача. Прямой нападающий удар, блокирование. Тактика игры в нападении: индивидуальные действия (выбор места, тактика подачи, тактика нападающего удара)		
	Практическое задание	12	
	Отработка подачи мяча: нижняя прямая подача, нижняя боковая подача	2	2-3
	Отработка подачи мяча: верхняя прямая подача, верхняя боковая подача	4	

	Прямой нападающий удар, блокирование	2	
	Тактика игры в нападении: стойки, передвижения, исходные положения	2	
	Отработка навыков игры «Волейбол».	2	
	Самостоятельная работа		
	1. Реферат (презентация) на заданную тему 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	26	
	Дифференцированный зачет	2	

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 ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса:

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;

Оборудование учебного спортивного комплекса

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
- щиты;
- ворота;
- корзины;
- сетка, стойки, антенны;
- скакалки;
- гимнастическая перекладина;
- шведская стенка;
- гимнастические маты;
- секундомеры;
- лыжная база;
- лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.);
- учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;

Оборудование для контроля и оценки действий:

- комплект для занятий гимнастикой;
- комплект для занятий легкой атлетикой;
- комплект оборудования для занятий спортивными играми; подвижными играми;
- комплект для занятий атлетической гимнастикой;
- комплект для занятий лыжной подготовкой.

Дидактические средства обучения:

- таблицы;
- схемы;
- учебные пособия;
- методические рекомендации.

Технические средства обучения:

- ноутбук.

Средства телекоммуникации:

- доступ в сеть Интернет.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Карпушин Б.А. **Педагогика физической культуры** [Электронный ресурс]: учебник/ Карпушин Б.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2013.— 303 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/57754.html>.— ЭБС «IPRbooks»
2. Решетников Н.В., Кислицын Э.Л. **Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных учебных заведений - 5 издание**, Изд. Ц. "Академия" 2012-176с.
3. Виноградов П.А. **Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству** [Электронный ресурс]/ Виноградов П.А., Царик А.В., Окуньков Ю.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Спорт, 2016.— 234 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63650.html>.— ЭБС «IPRbooks»
4. Врублевский Е.П. **Легкая атлетика. Основы знаний (в вопросах и ответах)** [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Врублевский Е.П.— Электрон. текстовые данные.— М.: Спорт, 2016.— 240 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55556.html>.— ЭБС «IPRbooks»
5. **Спорт высших достижений. Спортивная гимнастика** [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Л.А. Савельева [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Человек, 2014.— 148 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27600.html>.— ЭБС «IPRbooks»
6. Мелентьева Н.Н. **Обучение классическим лыжным ходам** [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Мелентьева Н.Н., Румянцева Н.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Спорт, 2016.— 216 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55561.html>.— ЭБС «IPRbooks»
7. Лепёшкин В.А. **Баскетбол. Подвижные и учебные игры** [Электронный ресурс]/ Лепёшкин В.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2013.— 100 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40769.html>.— ЭБС «IPRbooks»
8. Готовцев Е.В. **Баскетбол** [Электронный ресурс]: вариативная часть физической культуры. Учебно-методическое пособие для студентов и преподавателей/ Готовцев Е.В., Войтович Д.И., Петько В.А.— Электрон. текстовые данные.— Воронеж: Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016.— 99 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/59110.html>.— ЭБС «IPRbooks»
9. Фомин Е.В. **Волейбол. Начальное обучение** [Электронный ресурс]/ Фомин Е.В., Булыкина Л.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Спорт, 2015.— 88 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43904.html>.— ЭБС «IPRbooks»
10. Голомазов С.В. **Футбол. Закономерности игры и тенденции развития техники** [Электронный ресурс]: методическое пособие/ Голомазов С.В., Чирва Б.Г.— Электрон. текстовые данные.— М.: ТВТ Дивизион, 2013.— 44 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/20724.html>.— ЭБС «IPRbooks»

11. Мавроматис В.Д. **Применение бадминтона в оздоровительной физической культуре студентов строительных вузов** [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Мавроматис В.Д.— Электрон. текстовые данные.— СПб.: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2012.— 60 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/19029.html>.— ЭБС «IPRbooks»
12. **Фитнес и физическая культура** [Электронный ресурс]: методические указания/ — Электрон. текстовые данные.— Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013.— 44 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22630.html>.— ЭБС «IPRbooks»

Дополнительные источники:

1. Методические указания к практическим работам по дисциплине ОГСЭ.04.Физическая культура, 2017г.
2. Методические рекомендации по организации внеаудиторной самостоятельной работы студентов по дисциплине ОГСЭ.04.Физическая культура, 2017г.

Интернет - ресурсы:

1. Физическая культура студента [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://www.cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/
2. Журнал «Культура здоровой жизни» [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://www.kzg.narod.ru/>
3. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://sait-gto.ru>
5. Нормы ГТО. Форма доступа: <http://www.gto-normy.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, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, освоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
- использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	- формализованное наблюдение выполнения практических тестов на практических занятиях, экспертная оценка соответствия результатов - формализованного наблюдения заданным критериям на дифференцированном зачете.
Знания:	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	- формализованное наблюдение за деятельностью студента в процессе освоения программы учебной дисциплины в виде текущего контроля и на дифференцированном зачете; - экспертная оценка соответствия результатов формализованного наблюдения заданным критериям на дифференцированном зачете
- основы здорового образа жизни	- формализованное наблюдение за деятельностью студента в процессе освоения программы учебной дисциплины в виде текущего контроля и на дифференцированном зачете; - экспертная оценка соответствия результатов формализованного наблюдения заданным критериям на дифференцированном зачете; - оценка эффективности решения тестовых заданий и выполнения практического тестирования на дифференцированном зачете