

Приложение \_\_\_\_\_  
к программе СПО  
специальности  
08.02.11 «Управление, эксплуатация и  
обслуживание  
многоквартирного дома»

**Рабочая программа учебной дисциплины**  
**ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Екатеринбург, 2023**

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... 6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... 12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....14

## 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1. Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 08.02.11 «Управление, эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома»

### 1.2. Цели и задачи учебной дисциплины:

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

#### - Личностные результаты:

ЛР 01. Осознание российской гражданской идентичности, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов Российской Федерации (герб, флаг, гимн);

ЛР 02. Осознание гражданской позиции как активного и ответственного члена российского общества, понимающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

ЛР 03. Готовность к служению Отечеству, его защите;

ЛР 04. Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

ЛР 05. Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

ЛР 06. Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям; (Подпункт в редакции, введенной в действие с 7 августа 2017 года приказом Минобрнауки России от 29 июня 2017 года N 613);

ЛР 07. Обладать навыками сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

ЛР 08. Обладать нравственным сознанием и поведением на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

ЛР 09. Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

ЛР 10. Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

ЛР 11. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-

оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

ЛР 12. Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

ЛР 13. Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

ЛР 14. Сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

ЛР 15. Ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

### **Общие компетенции:**

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках».

Особое значение дисциплина «Физическая культура» имеет при формировании общих и профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для сохранения и укрепления здоровья в процессе будущей профессиональной деятельности

Умения	Знания	Код ОК, ПК
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной	ОК08, ПК 3.5

двигательных функций в профессиональной деятельности; Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.	деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности при выполнении Средства профилактики перенапряжения Способы реализации собственного физического развития	
---	---	--

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 2.1 Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
<b>Объем образовательной программы (всего)</b>	<b>74</b>
<b>Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем (всего)</b>	
В том числе:	
теоретическое обучение	10
практические занятия	54
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>8</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</b>	<b>2</b>

## 2.1. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Уровень освоения	Коды: ЛР, ОК
<b>РАЗДЕЛ 1. ОБЩАЯ ПОДГОТОВКА</b>		<b>2</b>		
<b>Тема 1.1</b> <b>Значение физкультуры и спорта в повседневной жизни студентов</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Правила внутреннего распорядка в Екатеринбургском монтажном колледже. Основы антикоррупционной политики в РФ. Государственные символы России (герб, флаг, гимн) история возникновения и значение. Техника безопасности. Правила поведения студентов в спортивном зале, на стадионе. Общая физическая подготовка. Тестирование на уровень физической подготовленности	2	1	ЛР01-ЛР15, ОК01-ОК09
<b>РАЗДЕЛ 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА И ОФП</b>		<b>22</b>		
<b>Тема 2.1</b> <b>Легкая атлетика и ОФП. Общие положения.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Общая физическая подготовка. Техника бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование.	2	1	ЛР01-ЛР15, ОК01-ОК09
<b>Тема 2.2</b> <b>Легкая атлетика и ОФП</b>	<b>Практическое занятие:</b> 1. Кроссовая подготовка. Техника бега: старт, стартовое ускорение, бег на различных участках. Спортивная игра футбол, баскетбол	2	2	ЛР01-ЛР15, ОК01-ОК09
<b>Тема 2.3</b> <b>Легкая атлетика и ОФП</b>	<b>Практическое занятие:</b> 1. Общая физическая подготовка: подтягивание, отжимание. Техника бега на средние дистанции. Спортивная игра футбол.	2	2	ЛР01-ЛР15, ОК01-ОК09
<b>Тема 2.4</b> <b>Легкая атлетика и ОФП</b>	<b>Практическое занятие:</b> 1. Техника бега на короткие дистанции. Прыжки в длину с места: специальные упражнения прыгуна в длину; подготовительные упражнения. Спортивная игра футбол, волейбол.	2	2	ЛР01-ЛР15, ОК01-ОК09
<b>Тема 2.5</b> <b>Легкая атлетика и</b>	<b>Практическое занятие:</b> Кроссовая подготовка. Развитие силы, выносливости. Спортивная игра			ЛР01-ЛР15,

<b>ОФП</b>	1.	футбол, баскетбол.	4	2	ОК01-ОК09
<b>Тема 2.6 Легкая атлетика и ОФП</b>	<b>Практическое занятие:</b>				
	1.	Техника бега на короткие дистанции. Прыжки в длину с места. Спортивная игра футбол, волейбол.	2	2	ЛР01-ЛР15, ОК01-ОК09
<b>Тема 2.7 Легкая атлетика и ОФП</b>	<b>Практическое занятие:</b>				
	1.	Техника бега на короткие и средние дистанции. Силовая подготовка спортсмена (брусья).	2	2	ЛР01-ЛР15, ОК01-ОК09
<b>Тема 2.8 Легкая атлетика и ОФП</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>				
	1.	Отработка упражнений для сдачи зачета.	2	2	ЛР01-ЛР15, ОК01-ОК09
<b>Тема 2.9 Прием зачетов по легкой атлетике и ОФП</b>	<b>Практическое занятие:</b>				
	1.	Сдача контрольных нормативов: Бег на короткие дистанции. Подтягивание. Прыжок в длину с места.	2	2	ЛР01-ЛР15, ОК01-ОК09
<b>Тема 2.10 Прием зачетов по легкой атлетике и ОФП</b>	<b>Практическое занятие:</b>				
	1.	Сдача контрольных нормативов: Бег на средние дистанции. Отжимание. Прыжок в длину с места.	2	2	ЛР01-ЛР15, ОК01-ОК09
<b>РАЗДЕЛ 3. ВОЛЕЙБОЛ</b>			<b>16</b>		
<b>Тема 3.1 Волейбол. Общие положения.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>				
	1.	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Волейбольная стойка. Эффективное применение правил игры в волейбол.	2	1	ЛР01-ЛР15, ОК01-ОК09
<b>Тема 3.2 Совершенствование техники игры в волейбол</b>	<b>Практическое занятие:</b>				
	1.	Приём и передача мяча сверху, снизу. Приём и передача мяча вперед, над собой. Отработка нижней боковой подачи.	2	2	ЛР01-ЛР15, ОК01-ОК09
<b>Тема 3.3 Совершенствование техники игры в волейбол</b>	<b>Практическое занятие:</b>				
	1.	Техника перемещения волейболистов. Верхняя передача мяча. Нижняя передача мяча. Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Учебная игра в волейбол.	2	2	ЛР01-ЛР15, ОК01-ОК09

<b>Тема 3.4</b> <b>Совершенствование техники игры в волейбол</b>		<b>Практическое занятие:</b>	2	2	ЛР01-ЛР15, ОК01-ОК09
	1.	Обучение верхней и нижней передачи в средней и низкой стойке. Техника нижней прямой и боковой подачи. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.			
<b>Тема 3.5</b> <b>Совершенствование техники игры в волейбол</b>		<b>Практическое занятие:</b>	2	2	ЛР01-ЛР15, ОК01-ОК09
	1.	Совершенствование техники приема/передачи мяча в парах: сверху, снизу, двумя руками. ОФП волейболиста.			
<b>Тема 3.6</b> <b>Совершенствование техники игры в волейбол</b>		<b>Практическое занятие:</b>	2	2	ЛР01-ЛР15, ОК01-ОК09
	1.	Совершенствование техники приема мяча с подачи. Отработка верхней и нижней подачи мяча. Нижняя боковая подача. Учебная игра в волейбол.			
<b>Тема 3.7</b> <b>Совершенствование техники игры в волейбол</b>		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	2	2	ЛР01-ЛР15, ОК01-ОК09
	1.	Отработка упражнений для сдачи зачета.			
<b>Тема 3.8</b> <b>Прием зачетов по волейболу</b>		<b>Практическое занятие:</b>	2	2	ЛР01-ЛР15, ОК01-ОК09
	1.	Зачет: передача/прием мяча в парах (верхняя, нижняя передача). Зачет: нижняя прямая подача. Зачет: боковая прямая подача. Учебная игра в волейбол.			
<b>РАЗДЕЛ 4. БАСКЕТБОЛ</b>			<b>12</b>		
<b>Тема 4.1</b> <b>Баскетбол. Общие положения.</b>		<b>Содержание учебного материала:</b>	2	1	ЛР01-ЛР15, ОК01-ОК09
	1.	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Основные стойки баскетболиста. Эффективное применение правил игры в баскетбол.			
<b>Тема 4.2</b> <b>Совершенствование техники игры в баскетбол</b>		<b>Практическое занятие:</b>	2	2	ЛР01-ЛР15, ОК01-ОК09
	1.	Техника ведения мяча. Прием/передача мяча. Отработка техники передачи мяча в парах в движении. Отработка штрафных бросков. Учебная игра в баскетбол.			
<b>Тема 4.3</b> <b>Совершенствование</b>		<b>Практическое занятие:</b>			ЛР01-ЛР15,
	1.	Совершенствование техники приема/передачи мяча. Техника ведения мяча			

техники игры в баскетбол		на 2 шага с броском в кольцо. Отработка трех очкового броска. Учебная игра в баскетбол.	2	2	ОК01-ОК09
<b>Тема 4.4</b> Совершенствование техники игры в баскетбол		<b>Практическое занятие:</b>			
	1.	Техника передачи мяча от груди, сверху в прыжке. Техника ведения мяча с поворотом на 180 градусов. Отработка штрафных бросков. ОФП баскетболиста. Учебная игра в баскетбол.	2	2	ЛР01-ЛР15, ОК01-ОК09
<b>Тема 4.5</b> Совершенствование техники игры в баскетбол		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>			
	1.	Отработка упражнений для сдачи зачета.	2	2	ЛР01-ЛР15, ОК01-ОК09
<b>Тема 4.6</b> Прием зачетов по баскетболу		<b>Практическое занятие:</b>			
	1.	Зачет: ведение 2 шага –бросок. Зачет: передача/прием мяча. Зачет: штрафные броски. Зачет: передача двух мячей.	2	2	
<b>РАЗДЕЛ 5. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА</b>			<b>20</b>		
<b>Тема 5.1</b> Атлетическая подготовка. Общие положения		<b>Содержание учебного материала:</b>			
	1.	История создания отечественной атлетической гимнастики. Требования безопасности при работе на тренажерах. Тестирование физической подготовки обучающихся.	2	1	ЛР01-ЛР15, ОК01-ОК09
<b>Тема 5.2</b> Атлетическая гимнастика		<b>Практическое занятие:</b>			
	1.	Общеразвивающая физическая подготовка. Техника выполнения упражнений на тренажерах. Учебная игра в настольный теннис.	2	2	ЛР01-ЛР15, ОК01-ОК09
<b>Тема 5.3</b> Атлетическая гимнастика		<b>Практическое занятие:</b>			
	1.	Общая физическая подготовка. Техника выполнения упражнений с отягощениями (гиря, штанка, гантели). Учебная игра в настольный теннис.	2	2	ЛР01-ЛР15, ОК01-ОК09
<b>Тема 5.4</b> Атлетическая гимнастика		<b>Практическое занятие:</b>			
	1.	Общая физическая подготовка. Техника упражнений со штангой: жим лежа, приседание, становая тяга. Упражнения на тренажерах.	2	2	ЛР01-ЛР15, ОК01-ОК09
<b>Тема 5.5</b> Атлетическая гимнастика		<b>Практическое занятие:</b>			
	1.	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие силы и выносливости. Гимнастика: кувырок вперед, стойка на лопатках.	2	2	ЛР01-ЛР15, ОК01-ОК09

<b>Тема 5.6</b> <b>Атлетическая гимнастика</b>		<b>Практическое занятие:</b>			
	1.	Общая физическая подготовка. Техника упражнений со штангой: жим лежа, приседание, становая тяга. Упражнения на тренажерах.	2	2	ЛР01-ЛР15, ОК01-ОК09
<b>Тема 5.7</b> <b>Атлетическая гимнастика</b>		<b>Практическое занятие:</b>			
	1.	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие силы. Упражнения с гантелями, гирей. Упражнения на тренажерах.	2	2	ЛР01-ЛР15, ОК01-ОК09
<b>Тема 5.8</b> <b>Атлетическая гимнастика</b>		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>			
	1.	Отработка упражнений для сдачи зачета.	2	2	ЛР01-ЛР15, ОК01-ОК09
<b>Тема 5.9</b> <b>Прием зачета по атлетической гимнастике</b>		<b>Практическое занятие::</b>			
	1.	Прием контрольных нормативов: гиря, подтягивание на перекладине, отжимание.	2	2	ЛР01-ЛР15, ОК01-ОК09
<b>Тема 5.10</b> <b>Прием зачета по атлетической гимнастике</b>		<b>Практическое занятие:</b>			
	1.	Прием контрольных нормативов: Штанга- жим лежа. Приседание со штангой.	2	2	ЛР01-ЛР15, ОК01-ОК09
<b>Дифференцированный зачет</b>			<b>2</b>		
			<b>Всего:</b>	<b>74</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

Реализация учебного предмета требует наличия спортивного комплекса: спортивный зал, открытый стадион широкого профиля, стрелковый тир.

##### ***Оборудование спортивного зала:***

###### ***Легкоатлетический сектор:***

1. Беговая дорожка
2. Место для прыжков в длину
3. Сектор для метания гранат
4. Эстафетные палочки
5. Секундомеры

###### ***Игровая площадка (баскетбольная):***

1. Щит
2. Кольца
3. Сетки для колец
4. Мячи баскетбольные
5. Секундомер

###### ***Игровая площадка (волейбол):***

1. Сетка
2. Стойки
3. Мячи волейбольные

###### ***Общая физическая подготовка***

1. Скамейка гимнастическая
2. Стенка гимнастическая
3. Перекладина
4. Брусья
5. Штанга
6. Скакалка
7. Стол для настольного тенниса, ракетки, мячи

###### ***Оборудование спортивной площадки широкого профиля:***

1. Площадка 30\*50
2. Ворота
3. Ограждение
4. Сетка для ворот
5. Раздевалка

###### ***Место для стрельбы из пневматического оружия***

- мишенное поле (пулеулавливатель);
- пневматические винтовки – МР-512;
- мишени №8, 94
- коврики, столы и стулья;
- рабочее место преподавателя (стол, стул);

## **3.2 Информационное обеспечение реализации программы**

### **3.2.1. Печатные издания**

#### **Основные источники:**

1. Кузнецов, В.С. Физическая культура (спо) / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: КноРус, 2016. - 224 с.
2. Малейченко, Е.А. Физическая культура. Лекции: Учебное пособие / Е.А. Малейченко и др.
3. - М.: Юнити, 2016. - 208 с.
4. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения: Учебное пособие / Л.Н. Гелецкая, Д.А. Шубин, И.Ю. Бирдигулова. - М.: Инфра-М, 2015. - 472 с.

#### **Дополнительные источники:**

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие для сред. проф. образования. -М.: Альфа-М, 2003/1
2. Петров П.К. Физическая культура: Курсовые. -М.: Владос, 2003/1
3. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. -М.: Тера-Спорт, 2000/1
4. Физическая подготовка: Учебное пособие. -М.: ВЗ, 2002/3
5. Решетников Н.Е. Физическая культура: Учебное пособие для ССУЗов.-2-е изд.-М.: Академия, 2004/2,2008/3
6. Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта: Учебное пособие для ВУЗов. -М.: Академия, 2002/1
7. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: Учебное пособие. -М.: Академия, 2004/1
8. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): Учебник для ВУЗов.-2-е изд., стереотип. -М.: Владос, 2001/1
9. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учебник для вузов.-М.: Академия, 2002/1
10. Ильиных В.И. Физическая культура спорта. -М.: Гардарики, 2004/1
11. Лукьяненко В.П. Физическая культура: Основы знаний.-М.: Советский, 2003/1
12. Матвеев А.П. Экзамен по физической культуре: Вопросы и ответы.-М.: Владос, 2003/1
13. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. - Ростов-н/Д: Феникс, 2002/1
14. Решетников Н.Е. Физическая культура: Учебн. пособие для ССУЗов М.: Академия, 2008

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

<b>Результаты обучения</b> (освоенные умения, усвоенные знания)	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Умения:</b>	
Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики	Выполнение контрольных упражнений и контрольных нормативов;
Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	Выполнение контрольных упражнений и контрольных нормативов;
Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	Выполнение контрольных упражнений и контрольных нормативов;
Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	Выполнение контрольных упражнений и контрольных нормативов;
Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки	Выполнение контрольных упражнений и контрольных нормативов;
Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	Выполнение контрольных упражнений и контрольных нормативов;
Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	Выполнение контрольных упражнений и контрольных нормативов;
<b>Знания:</b>	
Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	Индивидуальные задания, рефераты, доклады
Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	Индивидуальные задания, рефераты, доклады
Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	Индивидуальные задания, рефераты, доклады

### ***Критерии оценки:***

Результаты освоения учебной программы, освоения компетенций определяются оценками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

«Отлично» - за глубокое и полное овладение содержанием учебного материала, в котором студент легко ориентируется, умение связывать теорию с практикой, решать практические задачи, умение высказывать и обосновывать свои суждения, грамотное, логическое изложение ответа, качественное внешнее оформление /для письменной формы/.

«Хорошо» - за полное освоение материала, владение понятийным аппаратом, ориентацию в изученном материале, осознанное применение знаний для решения практических задач, грамотное изложение ответа, но содержание и форма ответа имеет некоторые неточности.

«Удовлетворительно» – студент обнаруживает знание и понимание основных положений учебного материала, но излагает его неполно, непоследовательно, допускает неточности в определении понятий, в применении знаний для решения практических задач, не умеет доказательно обосновать свои суждения.

«Неудовлетворительно» – студент имеет разрозненные бессистемные знания, не умеет выделять главное и второстепенное, допускает ошибки в определении понятий, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал, не может применять знания для решения практических задач.