

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого»

ГУМАНИТАРНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

УТВЕРЖДАЮ
Директор колледжа


(подпись) Л.Н. Мозуль
« 31 » августа 2020 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность
40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Квалификация выпускника: юрист
(базовая подготовка)

Согласовано:

Начальник отдела СПО

(подпись) Г.М. Шульц
« 31 » августа 2020 г.

Заместитель директора по УМ и ВР

(подпись) А.П. Капустина
« 31 » августа 2020 г.

Разработчик:

Преподаватель ГЭК НовГУ

(подпись) О.Г. Петров
« 18 » августа 2020 г.

Рассмотрена:

Предметной (цикловой) комиссией
общеобразовательных, общегума-
нитарных, социально-
экономических, математических и
естественнонаучных дисциплин

Протокол № 1
от «31» августа 2020 г.

Председатель предметной (цикло-
вой) комиссии



(подпись)

Н.Х. Фёдорова
(Ф.И.О.)

Разработана на основе Федерального го-
сударственного образовательного стан-
дарта по специальности среднего про-
фессионального образования 40.02.01
Право и организация социального обес-
печения

приказ Министерства образования и нау-
ки РФ от «12» мая 2014 г. № 508

СОДЕРЖАНИЕ

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
1.1 Область применения рабочей программы	4
1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы	4
1.3 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:	4
1.4 Перечень формируемых компетенций:	4
1.5 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:	4
 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	5
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины	6
 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	14
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	14
3.2. Информационное обеспечение обучения.....	14
 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
 5 ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ.....	17

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 40.02.01. Право и организация социального обеспечения.

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной дисциплиной в общем гуманитарном и социально-экономическом цикле.

1.3 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной 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 Перечень формируемых компетенций:

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 команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

1.5 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 244 часа, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 122 часа;
- самостоятельной работы обучающегося 122 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	244
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	122
в том числе:	
лекции	4
практические занятия	118
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	122
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета, 6 семестр</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

«Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретическая часть. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		4	
Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления физкультуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.	1	2
	Содержание учебного материала Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вращивание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.	1	2
	Содержание учебного материала Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, ее влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия.	2	2

	Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.		
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		206	
Тема 2.1 Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости координационных способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.	-	1,2
	Практическое занятие №1 Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.	6	
	Практическое занятие №2 Подвижные игры различной интенсивности.	8	
	Самостоятельная работа №1 Выполнение комплексов физических упражнений на развитие плечевого пояса	4	
	Самостоятельная работа №2 Выполнение комплексов физических упражнений на развитие гибкости	4	
	Самостоятельная работа №3 Выполнение комплексов физических упражнений на развитие общей выносливости	4	
	Самостоятельная работа №4 Выполнение комплексов физических упражнений на развитие мышц ног	4	
Тема 2.2 Легкая атлетика	Содержание учебного материала	-	

	Техники бега на короткие, средние и низкие дистанции, бега по прямой и виражу. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.		2
	Практическое занятие №3 Овладение техникой бега на короткие, средние и низкие дистанции.	4	
	Практическое занятие №4 Бег по прямой и виражу.	4	
	Практическое занятие №5 Овладение техникой эстафетного бега.	4	
	Практическое занятие №6 Овладение техникой прыжка в длину.	4	
	Практическое занятие №7 Овладение техникой прыжка в высоту	4	
	Практическое занятие №8 Овладение техникой спортивной ходьбы	4	
	Самостоятельная работа №5 Тест на определение уровня физической подготовленности студентов.	4	
	Самостоятельная работа №6 Контрольные упражнения для определения уровня развития силы.	4	
	Самостоятельная работа №7 Подбор комплекса упражнений для прыжков в длину	6	
	Самостоятельная работа №8 Подбор комплекса упражнений для прыжков в высоту	6	
	Самостоятельная работа №9 Тест на определение уровня знаний по теме «Лёгкая атлетика».	3	
Тема 2.3 Баскетбол	Содержание учебного материала Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.	-	2
	Практическое занятие №9 Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча.	2	

	Практическое занятие №10 Ловля мяча. Броски мяча.	2	
	Практическое занятие №11 Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите.	2	
	Практическое занятие №12 Индивидуальные, групповые и командные действия игроков.	2	
	Практическое занятие №13 Двусторонняя игра.	2	
	Самостоятельная работа №10 Подбор комплекса упражнений ОФП для разминки игры в баскетбол	4	
	Самостоятельная работа №11 Имитация выполнения изученных элементов в баскетболе	6	
	Самостоятельная работа №12 Тест на определение уровня знаний по теме «Баскетбол»	3	
Тема 2.4 Волейбол	Содержание учебного материала Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра	-	2
	Практическое занятие №14 Перемещение по площадке. Поддача мяча.	2	
	Практическое занятие №15 Прием и передачи мяча	2	
	Практическое занятие №16 Нападающие удары. Блокирование нападающего удара.	2	
	Практическое занятие №17 Страховка у сетки. Тактика игры в защите, в нападении.	2	
	Практическое занятие №18 Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков	2	
	Практическое занятие №19 Учебная игра.	2	

	Самостоятельная работа №13 Подбор комплекса упражнений ОФП для разминки перед игрой в волейбол	6	
	Самостоятельная работа №14 Имитация выполнения подачи мяча.	6	
	Самостоятельная работа №15 Имитация блокирования в прыжке	4	
	Самостоятельная работа №16 Тест на определение уровня знаний по теме «Волейбол»	2	
Тема 2.5 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересеченной местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прохождение дистанций до 5 км (девушки) и до 10 км (юноши).	-	2
	Практическое занятие №20 Разучивание элементов техники лыжных ходов	2	
	Практическое занятие №21 Техника переменного двухшажного хода, полуконькового, конькового ходов.	2	
	Практическое занятие №22 Передвижение по пересеченной местности.	2	
	Практическое занятие №23 Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.	2	
	Практическое занятие №24 Прохождение дистанции: девушки – 5 км, юноши – 10 км	2	
	Самостоятельная работа №17 Отработка умений проходить дистанции.	6	
	Самостоятельная работа №18 Подбор комплекса упражнений для самостоятельной разминки лыжника	6	
	Самостоятельная работа №19 Тест на определение уровня знаний по теме «Лыжная подготовка»	4	

Тема 2.6 Аэробика	Содержание учебного материала Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками. Техника выполнения движений в аэробике: общая характеристика степ - аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах аэробики. Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений. Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.	-	2
	Практическое занятие №25 Техника выполнения движений в аэробике	2	
	Практическое занятие №26 Техника выполнения движений в шейпинге	2	
	Практическое занятие №27 Овладение техникой выполнения упражнений ритмической гимнастики, упражнений на развитие гибкости.	2	
	Практическое занятие №28 Овладение техникой выполнения упражнений со скакалкой.	2	
	Практическое занятие №29 Овладение техникой выполнения упражнений без предмета.	2	
	Практическое занятие №30 Овладение техникой выполнения упражнений силовой направленности, акробатических элементов.	4	
	Самостоятельная работа № 20 Отработка умений выполнять гимнастические упражнения со скакалкой	4	
	Самостоятельная работа № 21 Отработка умений выполнять гимнастические упражнения с гимнастической палкой	4	
	Самостоятельная работа № 22 Отработка умений выполнять гимнастические упражнения с лентой	4	
	Самостоятельная работа № 23 Составление комплексов упражнений по гимнастике.	6	
	Самостоятельная работа № 24 Тест на определение уровня знаний по теме «Гимнастика»	2	
Тема 2.7 Атлетическая гимна-	Содержание учебного материала	-	2,3

стика	Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных групп. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.		
	Практическое занятие №31 Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы.	4	
	Практическое занятие №32 Упражнения со свободными весами	4	
	Практическое занятие №33 Упражнения с собственным весом.	4	
	Практическое занятие №34 Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп.	4	
Раздел 3 Профессионально-прикладная физическая подготовка		34	
Тема 3.1 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным	-	2

	заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП		
	Практическое занятие №35 Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	8	
	Практическое занятие №36 Формирование профессионально значимых физических качеств.	6	
	Практическое занятие №37 Проведение студентом комплексов профессионально - прикладной физической культуры.	4	
	Самостоятельная работа № 25 Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность юриста служащего в течение дня, в свободное время	4	
	Самостоятельная работа № 26 Выполнение комплексов упражнений для шеи	4	
	Самостоятельная работа № 27 Выполнение комплексов упражнений для грудного отдела позвоночника	4	
	Самостоятельная работа № 28 Выполнение комплексов упражнений для грудного отдела позвоночника	4	
Итого:		244	

Для характеристики уровня усвоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по 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 универсального спортивного зала, тренажерного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

-баскетбольные, волейбольные мячи, сетки, стойки, оборудование для силовых упражнений, гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры.

Для занятия лыжным спортом: лыжный инвентарь.

Технические средства обучения:

-музыкальный центр, колонки, компьютер с лицензионным программным обеспечением;

-многофункциональный принтер; мультимедийный проектор.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1.Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/bcode/448769>

Дополнительные источники:

1.Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Высшее образование). Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/bcode/453244>

2.Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 246 с. — (Профессиональное образование). Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/bcode/453845>.

3.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, 2020. — 531 с. — (Профессиональное образование). Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/bcode/456667>

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, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/bcode/456546>

5.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, 2019. — 793 с. — (Профессиональное образование). Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/bcode/442509>

6.Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 148 с. — (Профессиональное образование). Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/bcode/456955>

7.Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство

Юрайт, 2020. — 113 с. — (Профессиональное образование). Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/bcode/456547>

Программное обеспечение

Наименование программного продукта	Обоснование для использования (лицензия, договор, счёт, акт или иное)	Дата выдачи
Microsoft Windows 7 Professional	Dreamspark (Imagine) № 370aef61-476a-4b9f-bd7c-84bb13374212	30.04.2015
Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 500-999. Node 1 year Educational Renewal License	Договор №148/ЕП(У)20-ВБ, 1С1С-200914-092322-497-674	11.09.2020
Microsoft Office 2013 Standard	Open License № 62018256	31.07.2016
Подписка Microsoft Office 365	свободно распространяемое для вузов	-
Adobe Acrobat	свободно распространяемое	-
Zoom	Договор №363/20/90/ЕП(у)20-ВБ	04.06.2020
Zoom	свободно распространяемое	-

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

Наименование ресурса	Договор	Срок договора
Профессиональные базы данных		
База данных «Электронно-библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ» https://www.biblio-online.ru	Договор № 71/ЕП (У) 19 от 25.12. 2019	01.01.2020-31.12.2020
	Договор № 4431/05/ЕП(У)21 от 17.03.2021	31.12.2021
	Договор № 256СЛ/11-2020 от 17.03.2021	01.01.2021-31.12.2021

Интернет-ресурсы:

1. www.lib.sportedu.ru
2. www.school.edu.ru
3. <http://www.infosport.ru/minsport/>

Перечень методических рекомендаций, разработанных преподавателем:

- 1 Методические рекомендации по практическим занятиям
- 2 Методические рекомендации по организации и выполнению самостоятельной работы.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Промежуточная аттестация в виде зачёта в 3, 5 семестре; в виде дифференцированного зачёта в 4 семестре.

Итоговая аттестация в виде дифференцированного зачёта в 6 семестре.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Коды формируемых профессиональных и общих компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	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 команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.	Методы оценки результатов: - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. Лёгкая атлетика. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. Спортивные игры. Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, подачи, передачи, жонглирование). Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. Аэробика (девушки) Оценка техники выполнения комбинаций и связок. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия Атлетическая гимнастика (юноши) Оценка техники выполнения Лыжи.

		Оценка техники ходьбы ППФП в достижении высоких профессиональных результатов. Оценка эффективности ППФП Формы контроля обучения: – практические задания по работе с информацией – домашние задания проблемного характера Оценка подготовленных студентов фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
--	--	--

5 ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ

№	Номер и дата распорядительного документа о внесении изменений	Дата внесения изменений	Ф.И.О. лица, ответственного за изменение	Подпись	Номер и дата распорядительного документа о принятии изменений