

***Приложение 3***

к ОПОП СПО по специальности  
15.02.15 Технология металлообрабатывающего  
производства

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

Саратов, 2021

Рабочая программа учебной дисциплины разработана соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 15.02.15 Технология металлообрабатывающего производства, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 9 декабря 2016 г. №1561 (зарегистрирован в Минюсте России 26 декабря 2016 года N44979).

**Организация-разработчик:** ГАПОУ СО «Саратовский колледж промышленных технологий и автомобильного сервиса».

**Разработчик:** Мясников-Акст М.Ю., преподаватель ГАПОУ СО «СКПТ и АС».

**Рецензент:**

**Внутренний:** Пилипчук Т.М., преподаватель ГАПОУ СО «СКПТ и АС».

**Внешний:** Кузнецова И.С., преподаватель ППК СГТУ имени Гагарина Ю.А.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТРАБОЧЕЙПРОГРАММЫУЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ</b>	
<b>2. ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ</b>	
<b>3. ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>20</b>
<b>КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ</b>	
<b>4. ОСВОЕНИЯ</b>	<b>21</b>
<b>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	

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

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

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы по специальности 15.02.15 «Технологии металлообрабатывающего производства базовой подготовки»

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина общего гуманитарного и социально-экономического цикла

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

В результате усвоения дисциплины обучающийся **должен уметь**:

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

В результате усвоения 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 учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 160 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 160 часов;  
самостоятельной работы обучающегося - часов.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	186
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	186
в том числе:	
лабораторные работы	
практические занятия	170
контрольные работы	
курсовая работа (проект) ( <i>если предусмотрено</i> )	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) ( <i>если предусмотрено</i> )	
<i>Итоговая аттестация в форме зачёта</i>	

## 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) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1.</b> <b>Практический Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>		<b>60</b>	
<b>Тема 1.1.</b> <b>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка:            - легкая атлетика. Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно важными умениями и навыками (сдача нормативов)            - футбол. Основы методики судейства по избранному виду спорта. Учебно-тренировочные занятия            - баскетбол. Методика проведения разминки в учебно-тренировочных занятиях            - волейбол. Основы методики судейства. Учебно-тренировочные занятия            - гимнастика (в том числе атлетическая). Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания. Сдача нормативов            - лыжная подготовка. Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно важными умениями и навыками            - кроссовая подготовка. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП. Учебно-тренировочные занятия. Сдача нормативов</p>	<b>28</b>	<b>2</b>
<b>Тема 1.2.</b> <b>Профилактические, реабилитационные и</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Профилактические, реабилитационные и</p>	<b>30</b>	<b>2</b>

<b>восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом</b>	восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом: - лечебная физкультура; - простейшие методики оценки работоспособности, усталости, работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции; - основы методики самомассажа; - методика корригирующей гимнастики для глаз; - методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью; - методика оценки и коррекции телосложения; - методы контроля за состоянием здоровья и физическим развитием (стандарты, индексы, формулы); - методы регулирования психоэмоционального состояния; - методы релаксации в процессе занятий физическими упражнениями и спортом; - методы проведения производственной гимнастики в заданных условиях		
<b>Зачет</b>	Сдача тестовых нормативов	<b>2</b>	
<b>Раздел 2. Основные виды общей физической подготовки</b>		<b>60</b>	
<b>Тема 2.1.</b> <b>Легкая атлетика.</b> <b>Кроссовая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>  - Правила безопасности во время занятий легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Оказание первой доврачебной помощи при травмах, переломах, растяжениях, ушибах - Техника беговых упражнений (кроссовый бег, бег на короткие, средние и длинные дистанции). Бег с высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Бег 30 и 60 м, эстафетный бег 4' 100 м, 4' 400 м.	<b>12</b>	<b>2</b>

	<p>Бег по пересеченной местности</p> <p>-Техника метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).</p> <p>-Техника бросков набивного мяча 1 кг (девушки) и 2 кг (юноши) из-за головы</p> <p>-Техника выполнения прыжков (прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной)</p>		
<b>Тема 2. 2.Лыжная подготовка</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>- Правила безопасности во время занятий лыжным спортом. Оказание первой доврачебной помощи при травмах и обморожениях</p> <p>-Техника перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий</p> <p>-Техника перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни</p> <p>-Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.</p> <p>Прохождение дистанции 3 км (девушки) и 5 км (юноши).</p>	<b>12</b>	<b>2</b>
<b>Тема 2. 3. Гимнастика</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>- Значение производственной гимнастики для повышения общей и профессиональной работоспособности, с целью профилактики болезней и восстановления организма</p> <p>-Виды производственной гимнастики: вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка, микропауза активного отдыха</p> <p>-Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Комплексы упражнений</p>	<b>16</b>	<b>2</b>

	<p>вводной и производственной гимнастики. Упражнения для коррекции зрения</p> <p>-Комплексы общеразвивающих упражнений: упражнения с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки)</p>		
<b>Тема 2.4.</b> <b>Атлетическая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>	<b>2</b>
	<p>- Атлетическая гимнастика как система физических упражнений, развивающих силу, в сочетании с разносторонней физической подготовкой. Занятия атлетической гимнастикой способствуют развитию силы, выносливости, ловкости, формируют гармоничное телосложение.</p> <p>-Занятия на тренажерах, как средство профилактики гиподинамии. Воздействие занятий на различные части тела, мышечные группы, дыхательную и сердечнососудистую системы</p> <p>- Гигиена самостоятельных занятий атлетической гимнастикой: питание, питьевой режим, гигиена тела, закаливание, одежда для тренировок</p>		
<b>Раздел 3.</b> <b>Спортивные игры</b>		<b>40</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>	<b>2</b>
<b>Тема 3.1.Волейбол</b>	<p>- Соблюдение правил безопасности во время спортивных игр. Оказание первой доврачебной помощи при травмах</p> <p>- Техника игры в волейбол: стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча.</p> <p>- Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Страховка у сетки. Расстановка игроков.</p> <p>- Тактика игры в защите, в нападении.</p> <p>- Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков.</p>		

	Расстановка игроков на площадке и их перемещения в процессе игровых действий. Взаимодействие игроков - Методики и практика судейства. Техника и тактика игры. Правила соревнований.		
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>18</b>	<b>2</b>
<b>Тема 3.2.Баскетбол</b>	- Правила безопасности и основные правила игры в баскетбол. Перемещения по площадке. Ведение мяча - Техника передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку - Техника ловли мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола - Техника бросков мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении - Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. Тактика игры в защите в баскетболе. Двусторонняя игра		
<b>Зачёт</b>		<b>2</b>	
<b>Итого</b>		<b>160</b>	

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

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета: спортивный зал; спортивная площадка; тренажерный кабинет.

Оборудование учебного кабинета:

Спортивный зал – 1 (30x12)

Спортивная площадка – 1 (36x20)

Турник 2-х секционный – 1

Стенка гимнастическая 3-х секционная – 1

Наличие необходимого спортивного инвентаря:

1) брусья гимнастические – 1

2) скамья гимнастическая – 5

3) ворота мини-футбольные – 4

4) кольца баскетбольные – 6

5) сетка волейбольная – 1

6) канат – 1

7) маты спортивные – 9

8) конь гимнастический – 1

- 9) мостик гимнастический – 1
- 10) стол для армрестлинга – 1
- 11) лыжи – 15 пар
- 12) палки лыжные – 15 пар
- 13) ботинки лыжные – 27 пар
- 14) ветровки лыжные – 7
- 15) мяч мини-футбольный – 8
- 16) мяч волейбольный – 4
- 17) мяч баскетбольный – 5
- 18) мяч для метания – 10
- 19) скакалка – 10
- 20) обруч – 6
- 21) гиря 16 кг – 1
- 22) гиря 24 кг – 2
- 23) гантели 3 кг – 6
- 24) гантели 5 кг – 4
- 25) гантели 7 кг – 4
- 26) гантели 10 кг – 4
- 27) гантели 13 кг - 4
- 28) стол для настольного тенниса – 4
- 29) ракетки для настольного тенниса – 12
- 30) сетки для настольного тенниса – 6
- 31) шарики для настольного тенниса – приобретаются по мере необходимости
- 32) дартс – 2
- 33) Стрелы дартс – приобретаются по мере необходимости
- 34) шахматы в спортзале – 3
- 35) шахматы секционные – 8
- 36) шахматы демонстрационные – 1
- 37) часы шахматные – 2
- 38) секундомер – 3
- 39) свисток судейский – 2
- 40) форма мини-футбольная – 8 комплектов
- 41) форма вратарская – 2 комплекта
- 42) перчатки вратарские – 2 пары
- 43) форма спортивная для урочных занятий – 480 комплектов
- 44) кеды для урочных занятий – 400 пар

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

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

#### **Основная литература:**

1. Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-406-08271-3. — URL: <https://book.ru/book/940094>
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А.А. Бишаева. - 7-е изд., стер. - М. : Издательский центр «Академия», 2020. – 320 с. В пер. ISBN 978-5-4468-9406-2

3. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник /М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.- 3-е изд., стер.- Москва: КНОРУС, 2020.- 214с.- (Среднее профессиональное образование). ISBN 978-5-406-07424-4
4. Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2021. — 214 с. — ISBN 978-5-406-08169-3. — URL: <https://book.ru/book/939387>

**Дополнительная литература:**

1. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448840>

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий (согласно приказу № 575 от 08.07.2014г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

### 1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 100 м (с)	14, 6	14, 3	13,8	18, 0	17,6	16,3
2	Бег на 2 км (мин, с)	9, 20	8, 50	7, 50	11, 50	11,20	9, 50
3	Бег на 3 км (мин, с)	15, 10	14, 40	13,10	–	–	–
4	подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13	–	–	–
5	Рывок гири 16 кг	15	25	35	–	–	–

	(кол-во раз)						
6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	–	–	–	11	13	19
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	–	–	–	9	10	16
8	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи см)	6	8	13	7	9	16

**Испытания (тесты) по выбору**

9	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
10	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
11	Поднимания туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин.)	30	40	50	20	30	40
12	Метание спортивного снаряда весом 700 гр. (м)	27	32	38			
13	Метание спортивного снаряда весом 500 гр. (м)				13	17	21
14	Бег на лыжах на 3 км.				19, 15	18, 45	17, 30

	(мин., с)						
15	Бег на лыжах на 5 км.  (мин., с)	25, 40	25, 0	23, 40			
16	Кросс на 3 км по пересеченной местности*				без времени	без времени	без времен и
17	Кросс на 5 км по пересеченной местности*	без времени	без времени	без времени			
18	плавание на 50 м (мин, с)	без времени	без времени	0, 41	без времени	без времени	1, 10
19	стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
20	Из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку дистанция 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
21	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
	Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо	6	7	8	6	7	8

выполнить для получения знака отличия Комплекса **						
--	--	--	--	--	--	--

\* Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками.

2. Требования к оценке знаний и умений - в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

#### Оценка физической подготовленности и двигательных умений юношей

ТЕСТЫ (нормативы)	ОЦЕНКА		
	5	4	3
1. бег 3000 м (мин., с.)	12,30	14,00	Без времени
2. бег на лыжах 5 км (мин., с.)	23, 40	25, 00	25, 40
3. плавание 50 м (с)	0, 41	Без времени	Без времени
4. приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. прыжок в длину с места (см)	230	210	200
6. бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	10	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Челночный бег 3x10 м (с)	8,3	8,0	7,3
10. В висе поднимание ног до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений (из 10 баллов): а) утренней гимнастики; б) производственной гимнастики; в) релаксационной гимнастики.	до 9	до 8	до 7

#### Оценка физической подготовленности и двигательных умений девушек

ТЕСТЫ (нормативы)	ОЦЕНКА		
	5	4	3
1. бег 2000 м (мин., с.)	11,00	13,00	Без времени

2. бег на лыжах 3 км (мин., с.)	19,00	21,00	Без времени
3. плавание 50 м (мин., с.)	1,00	1,20	Без времени
4. приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
5. прыжок в длину с места (см)	190	175	160
6. бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
7. подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
8. челночный бег 3x10 м (с)	9,7	9,3	8,4
9. гимнастический комплекс упражнений (из 10 баллов): а) утренней гимнастики; б) производственной гимнастики; в) релаксационной гимнастики.	до 9	до 8	до 7

#### Основные средства и методы развития двигательных качеств

УПРАЖНЕНИЯ	Число повторений в одной серии	Интервалы отдыха между повторениями
<b>На скорость, ловкость, устойчивость к гипоксии</b>		
1. бег на 30 м с хода	5	20 – 30 с.
2. бег на 30 м со старта	5	20 - 30 с.
3. повторный бег на дистанции 20 – 80 м с максимальной скоростью	4 - 5	2 – 3 мин.
4. повторный бег на дистанции 20 – 80 м в крутую гору (уклон 30 – 45 градусов)	4 - 5	2 – 3 мин.
5. челночный бег 10x10 м	5	20 – 30 с.
6. слаломный бег 15 м ведением баскетбольного мяча	5 - 6	20 – 30 с.
7. бег на месте с максимальной частотой движений	5 - 6	20 – 30 с.
8. подъем на лыжах в гору 20 – 30 м	4 - 5	2 – 3 мин.
9. проплыивание отрезков 10 - 15 м с максимальной скоростью	4 - 5	30 – 40 с.
10. проплыивание отрезков 25 м с максимальной скоростью	4 - 5	1,5 мин.
11. проплыивание отрезков 25 м со скоростью 90% от максимальной	4 - 5	5 – 15 с.

<b>На общую выносливость и устойчивость к гипоксии</b>		
1. повторный бег на дистанции 100 – 200 м со скоростью 90% от максимальной	3 - 4	5 – 8 мин.
2. повторный бег на дистанции 100 – 200 м со скоростью 90% от максимальной в гору (уклон 5 – 10 градусов)	3 - 4	5 – 8 мин.
3. бег на дистанции 200, 300, 400 м с максимальной скоростью	3 - 4	5 – 8 мин.
4. бег на дистанции 200, 300, 400 м с максимальной скоростью в гору (уклон 5 – 10 градусов)	3 - 4	5 – 8 мин.
5. подъем на лыжах в гору 50 – 100 м со скоростью 90% от максимальной (уклон 15 – 45 градусов)	3 - 4	5 – 8 мин.
6. бег 70% интенсивности (400+300+200+100)	4	90 с.
7. бег 90% интенсивности на дистанцию 200 м	3	90 с.
8. проплыивание отрезков 50 м со скоростью 90% от максимальной	4 - 5	10 – 15 с.
<b>Скоростно – силовые и силовые</b>		
1. жим штанги лежа, стоя, из-за головы; толчком от груди; вес штанги или отягощений: 70 – 80 % от МТ 60 – 70 % от МТ 50 – 60 % от МТ	3 – 5 4 – 6 6 – 8	– – –
2. приседания, полуприседания, подскoki со штангой на плечах; вес штанги или отягощений: 70 – 80 % от МТ 60 – 70 % от МТ 50 – 60 % от МТ	3 – 5 4 – 6 6 – 8	– – –
3. подъем штанги на грудь; наклоны со штангой на плечах; вес штанги или отягощений: 70 – 80 % от МТ 60 – 70 % от МТ 50 – 60 % от МТ	2 – 4 3 – 5 4 – 6	– – –
4. подтягивание на перекладине 80 – 90 % от МТ 70 – 80 % от МТ 60 – 70 % от МТ		– – –
5. отжимание в упоре на брусьях 80 – 90 % от МТ 70 – 80 % от МТ 60 – 70 % от МТ		– – –

6. поднимание ног к перекладине; поднимание туловища из положения лежа 80 – 90 % от МТ 70 – 80 % от МТ 60 – 70 % от МТ		- - -
7. метание набивного мяча 2 кг.	6 - 7	5 – 10 с.
8. прыжок в длину (в высоту) с трех шагов	6 - 7	5 – 10 с.
9. прыжок вверх с максимальным усилием	7	-
10. прыжки через препятствия высотой 30 – 40 см.	7	-

**Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта, включают проверку знаний и умений по следующим вопросам:**

- влияние занятий физической культуры на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;
- гигиена занятий физической культурой;
- основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
- основы методики самостоятельных занятий;
- основы истории развития физической культуры и спорта;
- овладения практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладения умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p>В результате усвоения дисциплины обучающийся <b>должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> </ul> <p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<p>Сдача нормативов по физической культуре, участие в спортивно-массовых мероприятиях, зачет, дифференцированный зачет</p>