

Департамент образования и науки К
Государственное бюджетное профессиона
учреждение
«Курганский государственный кол

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04 Физическая культура

для специальностей

21.02.05 Земельные отношения

Базовый уровень подготовки

Курган 20

Программа учебной ~~разработки~~ на основе государственного образовательного стандарта образования – (ФДЭЕЕСПО) специальность 19.03.05 – Земельно-имущественные отношения

Организациработчик:

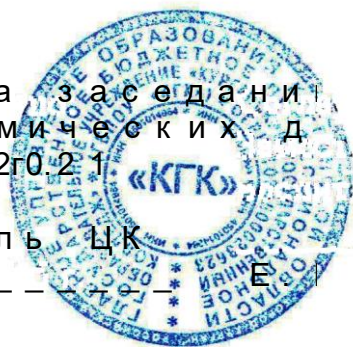
ГБПОУ Курганский государственный колледж»

Разработчик:

Волкова Лилия, Андреевна ГБПОУ Курганский государственный колледж»

Одобрена на заседании
ЦК учебно-методических
дисциплин
№ 9 от 08.05.2021 г.

Председатель ЦК



Утверждена:
Заместитель директора



Т. Б

© Волкова Лилия Андреевна, ГБПОУ КГК
© Курган, 2021

СОДЕРЖАНИЕ

	с т р .
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта. Земельно-имущественные отношения.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: инициативный курс в рамках цикла

1.3. Цели планируемые результаты освоения

В результате освоения дисциплины решаются следующие задачи:
- формирование у студентов устойчивых мотивов и интереса к занятиям физической культурой и спортом, в отношении к своему здоровью, целостности и гармоничности развития качеств, творческом использовании средств физической культуры в формировании здорового образа жизни;

- развитие физических качеств и способностей, возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- воспитание бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;

- овладение технологиями современных оздоровительных направлений, обогащение индивидуального опыта физической культуры;

- освоение системы знаний о значении физической культуры в формировании здорового образа жизни и социальном благополучии;

- приобретение компетенций, позволяющих применять знания в различных формах занятий физической культурой и спортом;

- овладение навыками творческого сотрудничества в различных формах занятий физическими упражнениями.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

- использовать физическую культуру в качестве средства укрепления и развития здорового образа жизни, достижения профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

- о роли физической культуры в общекультурном развитии человека;

- основы здорового образа жизни

<p align="center">Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)</p>	<p align="center">Код личностных результатов реализации программы воспитания</p>
Осознающий себя гражданином и за	ЛР 1
Проявляющий активную гражданскую приверженность принципам демократии, экономически активный и участвующий в территориальном самоуправлении, добровольчества, продуктивно участвующий в деятельности общественной	ЛР 2
Соблюдающий нормы правопорядка, сл гражданского общества, обеспече свобод граждан России. Лояльный представителей субкультур, отл деструктивным и девиантным поведе неприятие и предупреждающий еяц окружающих	ЛР 3
Демонстрирующий приверженность исторической памяти на основе лю малой родине, принятию тра, многонационального российского нар	ЛР 5
Проявляющий уважение к людям готовность к социальной поддержке движениях	ЛР 6
Осознающий приоритетную ценность уважающий собственную и чужую ситуацию во всех формах деятельности.	ЛР 7
Проявляющий и демонстрирующий у различных этнокультурных, социал иных групп. Сопричастный к сох трансляции культурных традици многонационального российского г	ЛР 8
Соблюдающий и пропагандирующий безопасного образа жизни, спор преодолевающий зависимости от ал веществ, азартных игр и психодол устойчивость в ситуативнослож меняющихся ситуациях	ЛР 9

2. СТРУКТУРА СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебн

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка	236
Обязательные аудиторные учебные занятия	118
в том числе:	
практические занятия	116
теоретические занятия	2
Внеаудиторная самостоятельная работа	118
<p><u>Легкая атлетика:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники бега 2. Совершенствование техники бега 3. Кроссовая подготовка 4. Имитация техники метания грана 5. Совершенствование техники бега 6. Совершенствование техники прыж <p><u>Гимнастика:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование комплекса упражнений на координации 2. Совершенствование комплекса уп 3. Совершенствование комплекса упра 4. Совершенствование комплекса уп 5. Совершенствование комплекса упражнений на палкой <p><u>Лыжная подготовка</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники попере 2. Совершенствование техники одно 3. Совершенствование техники конь 4. Совершенствование техники одновременного 5. Совершенствование техники выско 6. Совершенствование техники попере 7. Совершенствование техники выско <p><u>Атлетическая гимнастика</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение упражнений для мышц вер 2. Выполнение упражнений для мыш 3. Выполнение упражнений для мыш 4. Выполнение упражнений со штан 	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированных зачетов	3, 4, 5, 6 семестры

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Уровень усвоения	Объем часов
1	2	3	4
	3 СЕМЕСТР		34
Тема 1. Теоретические сведения	Физическая культура в ССУЗ. Техника бега культурой.	1,2	2
	Легкая атлетика		12
Тема 2. Бег на короткие дистанции.	Практическое занятие. Техника безопасности бега на короткие дистанции 100, 200, 400 м. (а) стартовый разгон в) бег по дистанции. Контрольные тесты.	1,2,3	2
Тема 3. Контрольное упражнение 100 м	Практическое занятие. Эстафетный бег. Техника низкого старта. Бег по повороту 200 м. Повторный бег с максимальной скоростью. Техника передачи эстафетной палочки: в движении и в покое. Эстафетный бег 4 х 100 м.	1,2,3	2
Тема 4. Бег на короткие дистанции.	Практическое занятие. Бег 2*60 м, 2*100 м. - техника бега на короткие дистанции и скоростно-выносливость.	1,2,3	2
Тема 5. Контрольное упражнение 800 м юноши, девушки	Практическое занятие. Бег на средние дистанции 800 м, 1000 м, 1500 м повороту, финиш. ОРУ, СБУ и специально подготовленные упражнения. Контрольные тесты.	1,2,3	2
Тема 6. Бег на длинные дистанции	Практическое занятие. Бег на длинные дистанции техника, тактика бега на длинные дистанции повороту, финиширование. ОРУ, СБУ и специально подготовленные упражнения.	1,2,3	2

<p>Тема 7. Контрольное упражнение юноши, 2-д</p>	<p>Практическое занятие. Техника, тактика б тесты.</p>	<p>1,2,3</p>	<p>2</p>
<p>Самостоятельная работа обучающихся 1. Совершенствование техники бега на короткие дистанци 2. Совершенствование техники бега на средние дистанци 3. Совершенствование техники прыжков в длину 4. Совершенствование кроссовой подготовки 5. Имитация технаинкаит ьметания г 6. Совершенствование техники бега на длинные дистанци</p>			<p>14</p>
<p>Спортивные игры: Баскетбол.</p>			<p>10</p>
<p>Тема 8. Техника пере и броски мяч</p>	<p>Практическое занятие. Броски мяча с места дистанции, в прыжк технических приемов нападения. Ловля мяча передачи мяча</p>	<p>1,2,3</p>	<p>2</p>
<p>Тема 9. Техника вла овладения мя</p>	<p>Практическое занятие. Броски мяча на месте, в движе После двух шагов. Техника передвижений, в защитных действий (передвижения, овладени Тактика нападения «Передай мяч игра. Контрольные тесты.</p>	<p>1,2,3</p>	<p>2</p>
<p>Тема 10. Техничес тактические взаимодейств защите и нап</p>	<p>Практическое занятие. Технические и такти нападении. Индивидуальные дейс Техника передвижений, владения мячом (нап (передвижения, овладение мячом). Быстрый Зонная за</p>	<p>1,2,3</p>	<p>2</p>
<p>Тема 11. Техничес тактические взаимодейств нападении.</p>	<p>Практическое занятие. Быстрый прорыв по ц Совершенствование умений и навыков в учеб Контрольные тесты.</p>	<p>1,2,3</p>	<p>2</p>

Тема 12. Технические тактические взаимодействия в защите.	Практическое занятие. Совершенствование учебной игре, навыки судейства. Учебная игра.	1,2,3	2
Самостоятельная работа по атлетической гимнастике:			10
1.	Выполнение упражнений для мышц верхней конечности		
2.	Выполнение упражнений для мышц туловища		
3.	Выполнение упражнений для мышц нижнего плечевого пояса		
4.	Выполнение упражнений со штангой и гантелями		
Гимнастика			10
Тема 13. Строевые упражнения перестроения	Практическое занятие. Совершенствование строевых упражнений. Организация мест занятий. Самостраховка. Строевые упражнения, посвященные движению), КУГ. Построение в колонну по двое перестроение из одной шеренги в две и обратно. Контрольные тесты.	1,2,3	2
Тема 14. Упражнения на равновесие	Практическое занятие. Упражнения на равновесие на носках, повороты в приседе, танцевальные приставные шаги правым и левым боком, скрестное равновесие на одной (ласточка), махи с прыжком. Контрольные тесты.	1,2,3	2
Тема 15. Акробатические упражнения	Практическое занятие. Акробатические упражнения вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок на руках, кувырок назад в упор на лопатках, кувырок в упор на лопатках сзади, кувырок в упор на лопатках сзади в упор на лопатках сзади. Контрольные тесты.	1,2,3	2
Тема 16. Упражнения в перекладине	Практическое занятие. Упражнения в перекладине: поперек, махом и силой; подъем махом вперед ноги врозь правой (левой) перемахом ноги врозь правой (левой). Разгибание в упоре.	1,2,3	2

	вперед (назад). Контрольные тесты.		
Тема 17. Дифференцированный зачет	Практическое занятие. Подъемы махом вперед упора на руках, из седа ноги врозь махом разгибом, соскок махом вперед с поворотом махом назад, соскок ноги врозь Контрольн	1,2,3	2
Самостоятельная работа обучающихся:			10
1.	Совершенствование комплекса упражнений для развития		
2.	Совершенствование комплекса упражнений для развития		
3.	Совершенствование комплекса упражнений для развития		
4.	Совершенствование комплекса упражнений со скакалкой		
5.	Совершенствование комплекса упражнений с гимнастич		
4 СЕМЕСТР			42
Лыжная подготовка			20
Тема 18. Подбор лыжного инвентаря. Классические ходы.	Практическое занятие. Техника безопасности (бесшажный лыжный ход, одновременный односкоростной вариант), одновременный двухшажный	1,2	2
Тема 19. Классические ходы	Практическое занятие. Одновременный бесшажный лыжный ход (основной и скоростной вариант), одновременный двухшажный лыжный ход	1,2,3	2
Тема 20. Классические ходы	Практическое занятие. Одновременный одношажный лыжный ход (основной и скоростной вариант), одновременный двухшажный лыжный ход.	1,2,3	2
Тема 21. Переход с одноклассический ход на другой	Практическое занятие. Переход с одновременными свободными движениями рук, «прямой переход попеременных ходов на одновременные: попеременный и одновременный. Элементы тактики лыжных гонок. Контрольные	1,2,3	2
Тема 22. Коньковые ходы.	Практическое занятие. Полуконьковый ход. Коньковый ход с махами руками. Коньковый двухшажный коньковый ход.	1,2,3	2

Тема 23. Коньковые лыж ходы.	Практическое занятие. Одновременный однош	1,2,3	2
Тема 24. Коньковые лыж ходы.	Практическое занятие. Попеременный конько	1,2,3	2
Тема 25. Переходы	Практическое занятие. Переходы с одного кон тесты.	1,2,3	2
Тема 26. Горная техни	Практическое занятие. Техника преодоления ступаящим шагом, беговым шагом. Подъем жойг	1,2,3	2
Тема 27. Горная техни	Практическое занятие. Техника спуска: выс стойка. Техника торможения: торможение «п поворотов: поворот переступания епмо, в «рп параллельных лыжах.	1,2,3	2
Самостоятельная работа обучающихся			20
1. Совершенствование техники попеременного двухшажног 2. Совершенствование техники одновременного одношажно 3. Совершенствование техники конькового хода 4. Совершенствование техники попеременного одношажного хо 5. Совершенствование техники одновременного двухшажно 6. Совершенствование техники спусков и подъемов 7. Совершенствование техники торможений и поворотов			
Спортивные игры: Волейбол.			22
Тема 28. Техника пере и владение м	Практическое занятие. Техника безопасност соревнований и судейства. Стойки, выпады, двойным шагом, скачком, прыжками, пад выполнением приемов нападения и защиты. П двумя сверху после передвижения, двумя св сверху в прыжке, двумя сверху назад (за г прыжк чередование способов передач.	1,2,3	2
Тема 29.	Практическое занятие. Нападающий, отбиван	1,2,3	2

Техника владения мячом. Напад удар.	сверху в опоре, двумя сверху в прыжке, двумя (одной сверху в опоре); нападающие удары (одной сверху в опоре); атакующие удары (по ходу разбега переводом, с поворотом туловища, боковой, линии, после прыжка и чередование способов игра. Контрольные тесты.		
Тема 30. Техника овладения мячом. Блокирование мяча.	Практическое занятие. Блокирование (одной ногой после передвижения и с помощью ног). Контрольные тесты.	1,2,3	2
Тема 31. Техника владения мячом. Поддача мяча.	Практическое занятие. Нижняя подача мяча «свечой», верхняя прямая подача, верхняя подача мяча. Контрольные тесты.	1,2,3	2
Тема 32. Прием мяча.	Практическое занятие. Прием мяча: двумя сверху в прыжке, двумя сверху в падении, одной снизу в падении, одной снизу в падении в сторону последующим скольжением. Контрольные тесты.	1,2,3	2
Тема 33. Передачи мяча.	Практическое занятие. Передачи мяча: двумя сверху вперед, двумя сверху назад (за голову), двумя сверху назад (за спину), двумя сверху вперед. Контрольные тесты.	1,2,3	2
Тема 34. Поддачи мяча.	Практическое занятие. Нижняя подача мяча «свечой», верхняя прямая подача, верхняя подача мяча. Контрольные тесты.	1,2,3	2
Тема 35. Техника передвижения.	Практическое занятие. Стойки, выпады, падения шагом, скачком, прыжками, падениями, сочленением приемов нападения и защиты.	1,2,3	2

Тема 36. Нападающий у	Практическое занятие. Нападающий, отбиван сверху в опоре, двумя сверху в прыжке, дв передвижения).	1,2,3	2
Тема 37. Тактика игры нападении.	Практическое занятие. Тактика игры в напа, передачи игрока первой линии; система нап игрока задней линии; система нападения с	1,2,3	2
Тема 38. Дифференцированны й зачет	Практическое занятие. Тактика игры в 2-2 щи система трех защитников (2-1-3), страховка крайним защитником Учебна	1,2,3	2
Самостоятельная работа по атлетической гимнастике:			22
1.	Выполнение упражнений для мышц верхнего плечевого пояса		
2.	Выполнение упражнений для мышц туловища		
3.	Выполнение упражнений для мышц нижнего плечевого		
4.	Выполнение упражнений со штангой и гантелями		
5 СЕМЕСТР			22
Легкая атлетика			16
Тема 39. Требования к при занятиях физкультурой	Практическое занятие. Техника безопасности на заняти атлетике, гимнастике, спортивной гимнастикой дистанции 100, 200, 400 м.	1,2,3	2
Тема 40. Бег на корот дистанции.	Практическое занятие. Техника безопасно метании. Бег на короткие дистанции 100, 200, 400 м. б) стартовый разгон в) бег по дистанции 100 м с низкого старта. Контрольные тесты.	1,2,3	2
Тема 41. Бег на корот дистанции.	Практическое занятие. Техника низкого ст повороту 200 м. Повторный бег. Контрольные тесты. выносливости. Техника передачи эстафетно эстафетной палочки: а) на месте б) в движении в) в движении н	1,2,3	2

	4 х 100 м. Контрольные тесты.		
Тема 42. Бег на дистанции.	Практическое занятие. Бег на короткие дистанции: а) низкий старт б) стартовый разгон в) бег по дистанции г)	1,2,3	2
Тема 43. Прыжки в длину разбега	Практическое занятие. Прыжки в длину, высокие прыжки «согнув ноги». Техника прыжка в длину: а) разбег б) приземление. Контрольные тесты.	1,2,3	2
Тема 44. Контрольное упражнение прыжок в длину с разбега	Практическое занятие. Прыжок в длину с разбега: а) разбег б) отталкивание в) фаза полета г) приземление. Контрольные тесты.	1,2,3	2
Тема 45. Бег на средние дистанции.	Практическое занятие. Бег на средние дистанции 800 м, 1000 м, 1500 м, 2000 м. Повороты, финиширование. Контрольные тесты. Бег на средние дистанции.	1,2,3	2
Тема 46. Контрольное упражнение 500 м, 1000 м	Практическое занятие. Бег на средние дистанции 500 м, 1000 м. Старт, финиширование. Контрольные тесты. Бег на средние дистанции 500, 1000 м.	1,2,3	2
Самостоятельная работа обучающихся			16
1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции 2. Совершенствование техники бега на средние дистанции 3. Совершенствование техники прыжка в длину 4. Совершенствование кроссовой подготовки 5. Имитация техники метания гранаты 6. Совершенствование техники бега на длинные дистанции			
Гимнастика			6
Тема 47. Акробатическое упражнение	Практическое занятие. Акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, к	1,2,3	2

упражнения	на руках, кувырок назад в полушпагат, кув сторону (колесо). Мост из попожтнйқастюя руках, на руках, на лопатках. Контрольные		
Тема 48. Упражнения в перекладине	Практическое занятие. Упражнения в висе н упор, махом и силой; подъем мах впередр ноги врозь правой (левой) перемахом ноги врозь правой (левой). Размахивание изгиба вперед (назад).	1,2,3	2
Тема 49. Дифференцированны й зачет	Практическое занятие. Подъемы махом вперед и упора на руках, из седа ноги врозь кувyro разгибом, соскок махом вперед с поворотом махом назад, сосккюнтфопильвыез тесты.	1,2,3	2
Самостоятельная работа обучающихся:			6
1. Совершенствование комплекса упражнений для развити			
2. Совершенствование комплекса упражнений для развити			
3. Совершенствование комплекса упражнений для развити			
4. Совершенствование комплекса упражнений со скакалко			
5. Совершенствование комплекса упражнений с гимнастич			
6 СЕМЕСТР			20
Лыжная подготовка			14
Тема 50. Классические	Практическое занятие. Одноврймждыйодвошр одношажный лыжный ход (основной и скорост двухшажный лыжный ход. Попеременный двухш	1,2,3	2
Тема 51. Переход с од	Переход с одновременнперемеждые: напереход со движений рук, «прямой переход», переход классического ходов на одновременные: переход без шага, хода на другой тактики лыжных гонок. Контрольные тесты.	1,2,3	2
Тема 52. Конько влыжны	Практическое занятие. Полуконьковий ход. Коньковий ход с махами руками. Коньковий двухшажный коньковий ход.	1,2,3	2
Тема 53.	Практическое занятие. Одновременный одношажный к	1,2,3	2

Коньковые лыжи	коньковый ход. Переходы с одного конькового хода.		
Тема 54. Горная техника	Практическое занятие. Техника преодоления ступающим, шаговым шагом. Подъем «полупелос	1,2,3	2
Тема 55. Горная техника	Практическое занятие. Техника спуска: выстойка. Техника торможения: торможение «п поворотов: поворот переступанием, «плугом», параллельных лыжах.	1,2,3	2
Тема 56. Контрольное упражнение; 3 км.	Практическое занятие. Прохождение «миди»	1,2,3	2
Самостоятельная работа обучающихся			14
1. Совершенствование техники попеременного двухшажного 2. Совершенствование техники одновременного одношажного 3. Совершенствование техники конькового хода 4. Совершенствование техники попеременного одношажного 5. Совершенствование техники одновременного двухшажного хо 6. Совершенствование техники спусков и подъемов 7. Совершенствование техники торможений и поворотов			
Спортивные игры: Волейбол.			6
Тема 57. Техника передачи и владения мячом	Практическое занятие по технике безопасности на занятии соревнований и судейства. Стойки, выпады, двойным шагом, скачком, прыжками, падения с выполнением приемов нападения двумя сверху после передвижения, двумя сверху в прыжке, двумя сверху назад (за прыжке, чередование способов передач.	1,2,3	2
Тема 58. Прием мяча	Практическое занятие. Прием мяча: двумя с выпадом, двумя снизу после передвижения, на спину, одной снизу в падении в сторону	1,2,3	2

	последующим же и в стрелочном чередовании сп... зависимости от направления и скорости пол... тесты.		
Тема 59. Дифференцированны й зачет	Практическое занятие. Нижняя прямая подача «свечой», верхняя прямая подача, верхняя Контрольные тесты.	1,2,3	2
Самостоятельная работа обучающихся			6
1. Выполнение упражнений для мышц верхнего плечевого			
2. Выполнение упражнений для мышц туловища			
3. Выполнение упражнений для мышц нижнего плечевого пояса			
4. Выполнение упражнений со штангой и гантелями			
Всего:			236

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины требует спортивного зала, лыжной трассы, ваттосадион

Оборудование учебного кабинета:

Легкая атлетика: секундомер, прыжковые ямы, 500 г гантели, теннисные мячи для большого тенниса, бейсбольные палочки, маты, стойки и планка для

Баскетбол: мячи баскетбольные, набивные мячи

Волейбол: сетка волейбольная, стойки для волейбола

Гимнастика: брусья параллельные, брусья для гимнастические, гимнастические скамейки, канат гимнастический, перекладина, навесные перекладины

Лыжная подготовка: лыжные палки, лыжные ботинки

Атлетическая гимнастика: комплексное оборудование для штанги и гантели.

Технические средства обучения: компьютерный центр, принтер, доска

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень информационных источников литературы

Основные источники

1. Бароненко, З. Д. Вред и физическая культура. Л.: А. Рапопорт, д. , - М.: Р. Альфа, 2010.
2. Барчуков, И. С. Теория и методика физической культуры. М.: ФОРУМ, 2011.
3. Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник. М.: Академия, 2013.
4. Григорович, Е. С. Физическая культура: учебник. Минск, - 2009 г.
5. Лях, В. И. Физическая культура. М.: Просвещение, 2011.
6. Решетников, Н. В. Физическая культура: учебник. Решетников, Ю. Д. М.: Киевский центр Академии

Дополнительные источники

1. Абрамова, Г. С. Возрастная физиология. М.: Физкультура и спорт, 1987.
2. Белова, В. К. Валеология: здоровый образ жизни. М.: Физкультура и спорт, 1999.
3. Жук, М. Н. Подвижные игры. М.: Физкультура и спорт, 1990.
4. Завьялов, И. Н. Стретчинг в баскетболе. М.: Физкультура и спорт, 1999.
5. Колбанов, В. В. Валеология. М.: Физкультура и спорт, 1998.
6. Лазарев, К. В. Практикум по валеологии в средних педагогических учебных заведениях. М.: Физкультура и спорт, 1999.
7. Мименко, Б. И. Настольная книга учителя физкультуры. М.: Физкультура и спорт, 1999.
8. Фомин, Н. А. Физиологические основы двигательной активности. М.: Физкультура и спорт, 1991.
9. Дубровский, В. И. Сухопутный спорт для инвалидов. М.: Физкультура и спорт, 1998.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ

Контроль и оценка результатов освоения преподавателем в процессе проведения практических работ, тестирования, выполнения заданий обучающимися, проектов, исследований.

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы контроля
В результате освоения обучающийся должен уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения профессиональных результатов.	Эффективно освоить физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения профессиональных результатов.	Дифференцированные зачеты, тестирование, самостоятельная работа, разноуровневые задания.
В результате освоения обучающийся должен уметь выполнять роль физической культуры в общекультурном, профессиональном развитии человека, основы здорового образа жизни.	Эффективно при рациональных двигательных формах профессиональной деятельности; эффективно пользоваться средствами физической культуры.	Контрольные тесты, зачеты.