

Профессиональная образовательная автономная  
некоммерческая организация  
**АКАДЕМИЯ ИНФОРМАЦИОННЫХ  
СИСТЕМ И КРЕАТИВНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

**Одобрено**  
Педагогическим советом  
академии  
от «09» февраля 2026 г.  
(протокол № 1)

**Утверждаю**  
Директор академии  
приказ от «09» февраля 2026 г. № 5



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

НАИМЕНОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ: **Физическая культура**

КОД СПЕЦИАЛЬНОСТИ: 42.02.01 Реклама

**Москва 2026**

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и одобрена предметно- цикловой комиссией общегуманитарных, социально-экономических и математических дисциплин **ПО АНО "АКИСИТ"**

Протокол №1 «09» февраля 2026 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 42.02.01 Реклама, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от «21» июля 2023 г. № 552

Организация-разработчик: **ПО АНО "АКИСИТ"**

## СОДЕРЖАНИЕ

стр.

<b>1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2 СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>
<b>4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>13</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Рабочая программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППСЗ) по специальности 42.02.01 Реклама (базовая подготовка).

Дисциплина Физическая культура входит в социально- гуманитарный цикл.

## 1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины

**Цель** изучения дисциплины – формирование понимания важности роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, необходимости здорового образа жизни, необходимости использования физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

### **Перечень компетенций, формируемых при освоении дисциплины**

**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 8.** Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

**ОК 9.** Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

**ОК 10.** Владеть основами предпринимательской деятельности и особенностями предпринимательства в профессиональной деятельности.

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

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

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

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

**Воспитательная цель** изучения дисциплины – формирование у обучающихся способностей к саморазвитию личности, готовой к самостоятельной профессиональной деятельности, способной адаптироваться к современным условиям развития общества; воспитание активного гражданина с высокой духовно-нравственной культурой и патриотизма.

### Планируемые личностные результаты

Таблица 1

Личностные результаты реализации программы воспитания	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	ЛР 1
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	ЛР 9
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.	ЛР 11

### 1.3. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 122 часа, в том числе: обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 122 часа; самостоятельная работа обучающегося 0 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Очное обучение

Таблица 2

Вид учебной работы	Объем часов
По плану (всего)	122
С преподавателем (всего)	122
Самостоятельная работа студента (всего)	0
Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет	

## 2.1. Тематический план и содержание дисциплины Очное обучение

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические и самостоятельные работы обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>				
<b>Тема 1.1. Роль физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии личности студента.</b>	<b>Содержание учебного материала Лекция</b>		4	ОК 2, ОК 3 ОК 6, ОК 8, ОК 9 ОК 10 ЛР 1, ЛР 9, ЛР 11
	1	Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Социальные функции физической культуры. Физическая культура в структуре профессионального образования. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы ее определяющие. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).		
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>				
<b>Тема 2.1. Основы техники спортивной ходьбы.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2	ОК 2, ОК 3 ОК 6, ОК 8, ОК 9 ОК 10 ЛР 1, ЛР 9, ЛР 11
	1	Ознакомление с техникой спортивной ходьбы. А*		
	2	Обучение технике спортивной ходьбы. А*		
	3	Совершенствование техники спортивной ходьбы. А*		
			4	
	1	Обучение технике движение ног и рук при спортивной ходьбе.	2	
2	Обучение технике спортивной ходьбы в целом.	2		
<b>Тема 2.2. Техника бега на короткие дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		4	ОК 2, ОК 3 ОК 6, ОК 8, ОК 9 ОК 10 ЛР 1, ЛР 9, ЛР 11
	1	Ознакомление с техникой бега на короткие дистанции. А*		
	2	Обучение технике бега на короткие дистанции. А*		
	3	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. А*		
			4	
	1	Обучение технике бега по прямой дистанции.	1	
	2	Обучение технике низкого старта, стартового разгона и финиширования.	1	
3	ГТО. Совершенствование техники бега на дистанции 100м.	1		

	3	Подготовить доклад: «Выдающиеся спортсмены РФ в беге на короткие дистанции».	1	
<b>Тема 2.3. Техника бега на средние дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Ознакомление с техникой бега на средние дистанции. А*	6	
	2	Обучение техники бега на средние дистанции. А*		
	3	Совершенствование техники бега на средние дистанции. А*		
			6	
	1	Обучение техники бега на средние дистанции по прямой.	2	
	2	Обучение техники бега с высокого старта, стартового разгона и финиширования в беге на средние дистанции.	2	
3	Совершенствование техники бега на дистанции 1000м (юноши), 500м (девушки).	2		
<b>Тема 2.4. Техника бега на длинные дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Ознакомление с техникой бега на длинные дистанции. А*	6	
	2	Обучение техники бега на длинные дистанции. А*		
	3	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. А*		
			6	
	1	Обучение техники бега на длинные дистанции по прямой.	2	
	2	Обучение техники бега с высокого старта, стартового разгона и финиширования в беге на длинные дистанции.	2	
3	ГТО. Совершенствование техники бега на дистанции 3000м (юноши), 2000м (девушки)	2		
<b>Тема 2.5. Техника прыжка в длину с места.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Ознакомление с техникой прыжка в длину с места. А*	2	
	2	Обучение техники прыжка в длину с места. А*		
	3	Совершенствование техники прыжка в длину с места. А*		
			2	
	1	Обучение техники прыжка в длину с места.	1	
2	ГТО. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	1		
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>				
<b>Тема 3.1. Техника перемещений.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Ознакомление с техникой перемещений в баскетболе. А*	4	
	2	Обучение техники различным видам перемещений. А*		
			4	
1	Обучение техники основных видов перемещений (бег, рывок, прыжки, остановки, повороты).	4		
<b>Тема 3.2. Техника владения мячом. Ловля и ведения мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Ознакомление с техникой ловли и ведения мяча. А*	2	
	2	Обучение техники ловли и ведения мяча. А*		
	3	Совершенствование техники ловли и ведения мяча. А*		

ОК 2,  
ОК 3  
ОК 6,  
ОК 8,  
ОК 9  
ОК 10  
ЛР 1,  
ЛР 9,  
ЛР 11

ОК 2,  
ОК 3  
ОК 6,  
ОК 8,  
ОК 9  
ОК 10  
ЛР 1,  
ЛР 9,  
ЛР 11

			2	
	1	Обучение техники ловли мяча двумя руками. Обучение техники ведения мяча.	1	
	2	Обучение техники ловли мяча одной рукой.	1	
<b>Тема 3.3. Техника владения мячом. Передача мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		4	ОК 2, ОК 3 ОК 6, ОК 8, ОК 9 ОК 10 ЛР 1, ЛР 9, ЛР 11
	1	Ознакомление с техникой передачей мяча. А*		
	2	Обучение техники передачи мяча. А*		
	3	Совершенствование техники передачи мяча. А*		
			4	
	1	Обучение техники передачи одной, двумя руками сверху.	2	
2	Обучение техники передачи мяча двумя руками от груди. Обучение техники передачи одной, двумя руками снизу.	2		
<b>Тема 3.4. Техника владения мячом. Броски мяча в кольцо.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2	ОК 2, ОК 3 ОК 6, ОК 8, ОК 9 ОК 10 ЛР 1, ЛР 9, ЛР 11
	1	Ознакомление с техникой бросков мяча. А*		
	2	Обучение техники бросков мяча. А*		
	3	Совершенствование техники броска мяча. А*		
			2	
	1	Обучение техники броска мяча в кольцо двумя руками от груди.	1	
	2	Обучение техники броска мяча в кольцо двумя руками сверху. Обучение техники броска мяча в кольцо одной рукой сверху.	0,5	
4	Обучение техники броска мяча в кольцо в прыжке.	0,5		
<b>Раздел 4. Волейбол</b>				
<b>Тема 4.1. Техника перемещений.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		4	ОК 2, ОК 3 ОК 6, ОК 8, ОК 9 ОК 10 ЛР 1, ЛР 9, ЛР 11
	1	Ознакомление с техникой перемещений в волейболе. А*		
	2	Обучение техники различным видам перемещений в волейболе. А*		
			4	
1	Обучение техники основных видов перемещений (бег, шаги, прыжки, скачки, падения).	4		
<b>Тема 4.2. Техника передачи мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2	ОК 2, ОК 3 ОК 6, ОК 8, ОК 9 ОК 10 ЛР 1, ЛР 9, ЛР 11
	1	Ознакомление с техникой верхней и нижней передачи мяча двумя руками. А*		
	2	Обучение техники верхней и нижней передачи мяча двумя руками. А*		
	3	Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча двумя руками. А*		
			2	
	1	Обучение техники верхней и нижней передачи мяча двумя руками.	0,5	
3	Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча двумя руками.	0,5		

	2	Изучение судейских жестов.	0,5	
	3	Подготовить доклад «История развития волейбольного клуба Динамо Москва».	0,5	
<b>Тема 4.3 .Техника верхней прямой подачи.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	
	1	Ознакомление с техникой верхней прямой подачи. А*		
	2	Обучение техники верхней прямой подачи. А*		
	3	Совершенствование техники верхней прямой подачи. А*		
			<b>2</b>	
	1	Обучение техники верхней прямой подачи.	1	
2	Закрепление техники верхней прямой подачи, в ходе учебной игры.	1		
<b>Тема 4.4. Техника нападающего удара.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	
	1	Ознакомление с техникой нападающего удара. А*		
	2	Обучение техники нападающего удара. А*		
			<b>2</b>	
	1	Обучение техники нападающего удара.	1	
	2	Обучение техники нападающего удара из различных зон площадки.	1	
<b>Тема 4.5.Техника защитных действий.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	
	1	Ознакомление с техникой защиты. А*		
	2	Обучение основным элементами техники защиты (блокирование, прием мяча). А*		
			<b>2</b>	
	1	Обучение техники блокирования.	1	
	2	Обучение техники приема подачи.	1	
<b>Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b>				
<b>Тема 5.1. Упражнения для укрепления мышц глаз.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	
	1	Ознакомление с упражнениями для укрепления мышц глаз. А*		
	2	Совершенствование упражнений для мышц глаз. А*		
			<b>2</b>	
	1	Ознакомление с упражнениями для глаз по методу Э.С. Аветисова.	1	
	2	Ознакомление с упражнениями для глаз по методу Бэйтса.	1	
<b>Тема 5.2. Упражнения для укрепления мышц спины.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	
	1	Упражнения для развития мышц спины. А*		
	2	Упражнения для расслабления мышц спины. А*		
			<b>2</b>	
	1	Обучение упражнениям для укрепления мышц спины в динамическом режиме.	0,5	
	2	Обучение упражнениям для укрепления мышц спины в статическом	0,5	

**ОК 2,  
ОК 3  
ОК 6,  
ОК 8,  
ОК 9  
ОК 10  
ЛР 1,  
ЛР 9,  
ЛР 11**

		режиме.	
	3	Обучение упражнениям для расслабления мышц спины.	0,5
	4	Обучение основным элементам самомассажа спины.	0,5
<b>Тема 5.3. Упражнения для развития физического качества гибкость.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>
	1	Ознакомление с физическим качеством, гибкость. А*	
	2	Обучение технике выполнения упражнений для развития гибкости. А*	
			<b>2</b>
	1	Обучение технике выполнения упражнений для развития гибкости верхнего плечевого пояса.	1
	2	Обучение технике выполнения упражнений для развития гибкости нижнего плечевого пояса.	0,5
	3	Обучение технике выполнения упражнений для развития гибкости спины.	0,5
<b>Тема 5.4. Упражнения для расслабления.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>
	1	Ознакомление с методиками на расслабления. А*	
	2	Йога, как средство расслабления. А*	
	3	Дыхательная гимнастика, как средство расслабления. А*	
			<b>2</b>
	1	Обучение технике выполнения упражнений на расслабление.	0,5
	2	Обучение технике выполнения упражнений из йоги для расслабления.	0,5
	3	Обучение технике выполнения дыхательной гимнастики, как средство для расслабления.	0,5
4	Аутотренинг, как средство расслабление.	0,5	
<b>Тема 5.5. Упражнения для укрепления мышц ног.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>
	1	Ознакомление с техникой выполнения упражнений для укрепления мышц ног. А*	
	2	Совершенствование техники выполнения упражнений для укрепления мышц ног. А*	
			<b>4</b>
	1	Ознакомление с техникой выполнения упражнений для укрепления мышц передней части бедра.	2
	2	Ознакомление с техникой выполнения упражнений для укрепления мышц задней части бедра.	1
	3	Ознакомление с техникой выполнения упражнений для укрепления мышц внутренней части бедра.	1
<b>Тема 5.6. Упражнения для укрепления мышц рук.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>
	1	Ознакомление с техникой выполнения упражнений для укрепления мышц рук. А*	
	2	Совершенствование техники упражнений для укрепления мышц рук. А*	

			<b>2</b>	
1	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц плеча.		1	
2	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц предплечья.		0,5	
3	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц кисти.		0,5	
<b>Всего:</b>			<b>122</b>	

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

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

Для реализации программы учебной дисциплины должно быть предусмотрено следующее материально-техническое обеспечение:

При реализации образовательных программ используются информационные технологии, технические средства, а также информационно – телекоммуникационные сети, обеспечивающие передачу по линиям связи информации, взаимодействие обучающихся и педагогического состава. Формирование учебно-методического и информационного обеспечения образовательного процесса осуществляется с помощью программного обеспечения «Среда электронного обучения ЗКЛ». Для реализации дисциплины с применением электронного обучения и дистанционных технологий используется рабочее место преподавателя: персональный компьютер (ноутбук), имеющий доступ к информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Для обучения по программе с применением электронного обучения и дистанционных технологий обучающийся должен иметь персональный компьютер (ноутбук), оснащенный микрофоном, аудиокolonками и (или) наушниками, имеющий доступ к информационно-телекоммуникационной сети Интернет.

#### **3.2. Реализация элементов практической подготовки**

Практическая подготовка при реализации учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) организуется путем проведения практических занятий, практикумов, лабораторных работ и иных аналогичных видов учебной деятельности, предусматривающих участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

Практическая подготовка может включать в себя отдельные занятия лекционного типа, которые предусматривают передачу учебной информации обучающимся, необходимой для последующего выполнения работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

#### **3.3. Воспитательная составляющая программы**

Воспитательная система в академии направлена на формирование и развитие интеллектуальной, культурной, творческой, нравственной личности обучающегося, будущего специалиста, сочетающего в себе профессиональные знания и умения, высокие моральные и патриотические качества, обладающего правовой и коммуникативной культурой, активной гражданской позицией.

#### **3.4. Особенности организации обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Адаптация рабочей программы дисциплины проводится при реализации адаптивной образовательной программы (при предоставлении индивидуальной программы реабилитации или абилитации (ИПРА) инвалида разрабатывается в соответствии с его потребностями) – в целях обеспечения права инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на получение профессионального образования, создания необходимых для получения среднего профессионального образования условий, а также обеспечения достижения обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья результатов формирования практического опыта.

#### **3.5. Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**

Применяемые при реализации рабочей программы формы и методы контроля проводятся с учетом ограничения здоровья обучающихся.

Целью текущего контроля является своевременное выявление затруднений и отставания

обучающегося с ограниченными возможностями здоровья и внесение коррективов в учебную деятельность.

Форма промежуточной аттестации устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).

При проведении промежуточной аттестации обучающемуся предоставляется время на подготовку к ответу, увеличенное не более чем в три раза от установленного для подготовки к ответу обучающимся, не имеющим ограничений

### 3.6. Информационное обеспечение обучения

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

#### а) Основная литература

1. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/106205>

2. Зайцева, И. П. Физическая культура и спорт : учебник для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 427 с. — ISBN 978-5-4488-1631-4, 978-5-4497-2129-7. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/129198>

#### б) Дополнительная литература

1. Физическая культура и спорт в современных профессиях : учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небрятенко. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст : электронный // ЭБС PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/116615>

2. Мельникова, Ю. А. Физическая культура и спорт в вузе: инклюзивный подход : учебно-методическое пособие / Ю. А. Мельникова, И. Г. Таламова, Е. С. Стоцкая. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2021. — 92 с. — ISBN 978-5-91930-187-5. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/130290>

#### в) Периодические издания

Журнал «Вестник спортивной науки»

Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63664.html> (неограниченный доступ)

### Интернет-ресурсы

1. Электронно-библиотечная система: <http://www.iprbookshop.ru>
2. Доступ обучающимся в электронную информационно-образовательную среду

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных ресурсов сети Интернет**

Наименование
--------------

Операционная система Microsoft Windows
Microsoft Office 2010 (Word, Excel, Power Point и др.)
Электронно-библиотечная система «Консультант студента» <a href="https://www.studentlibrary.ru">https://www.studentlibrary.ru</a>
Единое окно доступа к информационным ресурсам: <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a> .
Российская государственная библиотека <a href="http://rsl.ru/">http://rsl.ru/</a>
Университетская электронная библиотека In Folio <a href="http://www.infoliolib.info/">http://www.infoliolib.info/</a>
Мир энциклопедий <a href="http://www.encyclopedia.ru/">http://www.encyclopedia.ru/</a>
Сайт «Всё для студента» <a href="https://www.for-stydents.ru">https://www.for-stydents.ru</a>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Текущий контроль успеваемости и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий. Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме дифференцированного зачёта.

Результаты обучения (усвоенные знания, освоенные умения)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>Знает:</b> - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.</p> <p><b>Умеет:</b> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p><b>Формы контроля обучения:</b> - практические задания по работе с информацией – домашние задания проблемного характера – ведение календаря самонаблюдения. Оценка подготовленных обучающимися фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха. Оценка результатов выполнения тестирования физической подготовленности обучающихся по видам спорта. Оценка результатов выполнения комплексов дыхательной, коррекционной гимнастики.</p>

Методы оценки результатов:

- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая оценка;
- 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 обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.

**Спортивные игры.**

Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование).

Оценка технико-тактических действий обучающихся в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм.

Оценка выполнения обучающимся функций судьи. Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию

	<p>физического качества средствами спортивных игр.</p> <p><b>Атлетическая гимнастика.</b></p> <p>Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия.</p> <p>Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств. Оценка результатов выполнения практического задания по разделам теоретического задания: написания докладов.</p>
--	--