

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»
Университетский колледж

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность 44.02.06 Профессиональное обучение (по отраслям)

Профиль Экономика и бухгалтерский учет

Составитель (и): Преподаватель высшей
квалификационной категории Л. В. Фролова
Преподаватель первой
квалификационной категории В. М. Филиппов

Проректор по образовательной
деятельности А. С. Кривоногова

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1 Область применения программы

Программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности СПО 44.02.06 Профессиональное обучение (по отраслям).

Рабочая программа дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки по специальности 44.02.06 Профессиональное обучение (по отраслям)).

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина СГ.04 Физическая культура относится к профессиональной подготовке и является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 44.02.06 Профессиональное обучение (по отраслям).

Предшествующей дисциплиной является ОД.9 Физическая культура в рамках среднего общего образования.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Цель дисциплины:

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

– понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

– знание научно – биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

– формирование мотивационно – ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

– овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

– приобретение личного опыта и повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально – прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;

– создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно–спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных целей.

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

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

– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

– пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности / профессии.

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

– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

– основы здорового образа жизни;

– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;

– правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Применение данной программы направлено на формирование элементов основных видов профессиональной деятельности (ВПД) в части освоения соответствующих общих (ОК) и профессиональных (ПК) компетенций.

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

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

ПК 2.3. Осуществлять организационно-педагогическую поддержку общественной, научной, творческой и спортивной активности обучающихся.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|--|--------------------|
| Максимальная учебная нагрузка | 148 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка | 148 |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение | 10 |
| практические занятия | 138 |
| Самостоятельная работа | 0 |
| Промежуточная аттестация проводится в форме 3-7 семестр дифференцированного зачета | |

2.2. Тематический план и содержание дисциплины СГ.04 «Физическая культура»

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч. |
|---|--|---|
| 1 | 2 | 3 |
| Раздел 1. Лёгкая атлетика | | 32 |
| Тема 1. Средства физической культуры | Содержание Средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности. Зоны риска физического здоровья воспитателя. Средства профилактики перенапряжения, стресса | 10 |
| Тема 2. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики | Содержание В том числе практических занятий Практическое занятие 1. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики. Бег по пересечённой местности. Совершенствование техники специально беговых упражнений. | 4 |
| Тема 3. Бег на короткие дистанции | Содержание В том числе практических занятий Практическое занятие 2. Бег на короткие дистанции. Старт из разных И.п. Совершенствование техники выполнения специально беговых упражнений. Развитие скоростных качеств. Бег 100 метров | 4 |
| Тема 4. Прыжки в длину с разбега | Содержание В том числе практических занятий Практическое занятие 3. Отработка техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение подводящих упражнений | 4 |
| Тема 5. Метание мяча | Содержание В том числе практических занятий Практическое занятие 4. Совершенствование техники метания малого мяча. Метание небольших предметов до 80-100 гр. на дальность. Метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Метание мяча с места в цель и с разбега на дальность. | 2 |

| | | |
|--|--|-----------|
| Тема 6. Спортивная ходьба | Содержание | 2 |
| | В том числе практических занятий | |
| | Практическое занятие 5. Упражнения, способствующие овладению техникой спортивной ходьбы. Прохождение дистанции 400 м. | |
| Тема 7. Эстафетный бег | Содержание | 2 |
| | В том числе практических занятий | |
| | Практическое занятие 6. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафета 4x100 м. Бег в командах | |
| Тема 8. Бег на средние и длинные дистанции | Содержание | 2 |
| | В том числе практических занятий | |
| | Практическое занятие 7. Упражнения, способствующие овладению техникой бега на средние дистанции. Совершенствование техники высокого старта. Бег с высокого старта и финиширование. Бег 1000 метров на время | |
| Тема 9. Подвижные игры элементами лёгкой атлетики | Содержание | 2 |
| | В том числе практических занятий | |
| | Практическое занятие 8. Подвижные игры с элементами бега, прыжками и эстафеты. Организация и проведение подвижных игр | |
| Раздел 2. Спортивные игры (Баскетбол.) | | 10 |
| Тема 10. Передвижение, остановки, повороты | Содержание | 2 |
| | В том числе практических занятий | |
| | Практическое занятие 9. Перемещение в стойке, остановка, повороты, ускорение. Овладение комбинациями передвижений. Передвижение в нападении и в защите | |
| Тема 11. Передачи мяча | Содержание | 2 |
| | В том числе практических занятий | |
| | Практическое занятие 10. Освоение передачи мяча отскоком от площадки, от груди, из – за головы, от плеча на месте и в движении. Овладение передачей мяча правой, левой рукой снизу. | |
| Тема 12. Ведения мяча | Содержание | 2 |
| | В том числе практических занятий | |
| | Практическое занятие 11. Совершенствование техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойках левой, правой рукой с изменением направления движения и скорости с сопротивлением и без сопротивления защитника, с изменением высоты отскока. | |

| | | |
|--|---|-----------|
| Тема 13. Бросок в корзину | Содержание | 2 |
| | В том числе практических занятий | |
| | Практическое занятие 12. Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении после ловли и ведения. Освоение техники штрафного броска. Действия защитников при штрафных бросках и разыгрывании спорных мячей. | |
| Тема 14. Индивидуальные, групповые и командные действия | Содержание | 2 |
| | В том числе практических занятий | |
| | Практическое занятие 13. Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите. Овладение личной защиты на своей половине площадки и по всей площадке. Двухсторонняя игра. | |
| Раздел 3. Лыжная подготовка | | 10 |
| Тема 15. Строевые упражнения с лыжами | Содержание | 2 |
| | В том числе практических занятий | |
| | Практическое занятие 14. Строевые упражнения с лыжами. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Поворот переступанием вокруг носков лыж. Поворот махом на два счета, прыжком. | |
| Тема 16. Классические хода | Содержание | 2 |
| | В том числе практических занятий | |
| | Практическое занятие 15. Освоение техники классических ходов: скользящего шага, попеременного двухшажного хода; одновременных ходов: одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного хода. | |
| Тема 17. Переходы с хода на ход в классических ходах | Содержание | 2 |
| | В том числе практических занятий | |
| | Практическое занятие 16. Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные хода. Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы: одновременно -одношажный, одновременно двухшажный, бесшажный ход. | |
| Тема 18. Преодоление препятствий и подъемов в гору. Торможение. | Содержание | 2 |
| | В том числе практических занятий | |
| | Практическое занятие 17. Совершенствование техники передвижения на лыжах, преодоления препятствий. Подъем в гору: скользящим ходом, ступающим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой». Совершенствование техники торможения | |
| Тема 19. | Содержание | 2 |
| | В том числе практических занятий | |

| | | |
|--|--|-----------|
| Проведение соревнований по лыжным гонкам | Практическое занятие 18. Проведения соревнований по лыжным гонкам в группе на дистанцию 2-5км. | |
| | Практическое занятие 19. Прохождение дистанции 2 км. на лыжах без учета времени | |
| Раздел 4. Гимнастика | | 6 |
| Тема 20. Физические упражнения | Содержание | 2 |
| | В том числе практических занятий | |
| | Практическое занятие 20. ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой с предметами и без предметов. | |
| | Практическое занятие 21. Составление комплексов упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. Выполнение комплексов гимнастических упражнений на различные группы мышц. | |
| Тема 21. | Содержание | 2 |
| Современные оздоровительные виды гимнастики | В том числе практических занятий | |
| | Практическое занятие 22. Освоение комплексов танцевальной аэробики, освоение комплексов атлетической гимнастики с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки. | |
| Тема 22. Акробатика | Содержание | 2 |
| | В том числе практических занятий | |
| | Практическое занятие 23. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок вперед, стойка на лопатках, «мостик» из положения стоя с помощью и самостоятельно. Выполнение комбинации из нескольких элементов. | |
| | Практическое занятие 24. Оценка техники выполнения акробатической комбинации из 6-8 элементов | |
| Раздел 5. Лёгкая атлетика | | 10 |
| Тема 23. Бег на короткие дистанции | Содержание | 2 |
| | В том числе практических занятий | |
| | Практическое занятие 25. Совершенствование техники бега на короткие дистанции 100 – 200 м. Низкий старт, старт из разных И. П.. Старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиш. Отработка всех этапов бега. | |

| | | |
|---|--|-----------|
| Тема 24. Кроссовая подготовка | Содержание | 2 |
| | В том числе практических занятий | |
| | Практическое занятие 26. Выполнение спец. беговых упражнений, совершенствование техники бега на выносливость, развитие общей выносливости | |
| | Практическое занятие 27. Кросс по пересеченной местности 2000м | |
| Тема 25. Прыжки в длину. | Содержание | 2 |
| | В том числе практических занятий | |
| | Практическое занятие 28. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой прыжка в длину с разбега. | |
| Тема 26. Эстафетный бег | Содержание | 2 |
| | В том числе практических занятий | |
| | Практическое занятие 29. Совершенствование техники эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки на месте и в движении | |
| Тема 27. Подвижные игры и эстафеты | Содержание | 2 |
| | В том числе практических занятий | |
| | Практическое занятие 30. Игры преимущественно с бегом: «К своим флажкам», «Гуси-лебеди», «Два Мороза», «Команда быстроногих», «Вызов номеров». Игры преимущественно с прыжками: «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде», «Волк во рву», эстафета. Бег 100 метров | |
| Раздел 6. Гимнастика | | 16 |
| Тема 28. Упражнения дыхательной гимнастики | Содержание | 2 |
| | В том числе практических занятий | |
| | Практическое занятие 31. Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексов дыхательных упражнений | |
| Тема 29. Стрейтчинг | Содержание | 2 |
| | В том числе практических занятий | |
| | Практическое занятие 32. Выполнение общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой с предметами и без предметов. Комплекса упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. | |
| | Практическое занятие 33. Выполнение упражнений для развития гибкости. Комплекс гимнастических упражнений на укрепление мышц живота и спины. | |

| | | |
|--|--|-----------|
| Тема 30. Комплекс упражнений на развитие силы выносливости | Содержание | 2 |
| | В том числе практических занятий | |
| | Практическое занятие 34. Освоение комплексов аэробики, степ-аэробики. | |
| Тема 31. Комплекс упражнений на развитие координации движений | Содержание | 2 |
| | В том числе практических занятий | |
| | Практическое занятие 35. Выполнение комплекса упражнений для развития координации движений. Подбор упражнений для развития координации движений детей дошкольного возраста. | |
| Тема 32. Комплекс упражнений с использованием тренажеров | Содержание | 4 |
| | В том числе практических занятий | |
| | Практическое занятие 36. Освоение комплексов с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки. | |
| Тема 33. Фитнес аэробика | Содержание | 4 |
| | В том числе практических занятий | |
| | Практическое занятие 37. Выполнения комплекса фитнес аэробики. Составление и демонстрация комплекса индивидуальной тренировки. | |
| Раздел 7. Лыжная подготовка | | 10 |
| Тема 34. Попеременный двухшажный ход | Содержание | 4 |
| | В том числе практических занятий | |
| | Практическое занятие 38. Совершенствование техники строевых упражнений с лыжами. Повороты на месте: махом правой наружу, махом левой наружу, поворот прыжком. Совершенствование техники скользящего шага, попеременного двухшажного хода. Работа рук на месте и в движении. | |
| Тема 35. Одновременные ходы | Содержание | 2 |
| | В том числе практических занятий | |
| | Практическое занятие 39. Передвижение на лыжах. Одновременные ходы: бесшажный, одновременно - одношажный, одновременно - двухшажный ход. Имитация на месте и в движении одновременного бесшажного хода, одновременно - одношажного, одновременно – двухшажного хода. | |

| | | |
|--|--|-----------|
| Тема 36. Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный | Содержание | 2 |
| | В том числе практических занятий | |
| | Практическое занятие 40. Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный ход и переход с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы: одновременно одношажный, одновременно двухшажный, бесшажный ход. | |
| Тема 37. Подвижные игры и эстафеты на лыжах. | Содержание | 2 |
| | В том числе практических занятий | |
| | Практическое занятие 41. Передвижение на лыжах классическими и коньковыми ходами по пересечённой местности 2-5 км. Проведение подвижных игр с элементами лыжной подготовки. Подвижные игры: «Нарисуй солнышко», Накаты», «Сороконожки», «Команда быстроногих». | |
| Раздел 8. Спортивные игры (Волейбол) | | 24 |
| Тема 38. Техника передвижения волейболиста. | Содержание | 4 |
| | В том числе практических занятий | |
| | Практическое занятие 42. Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений. Выполнение перемещений с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Упражнения в парах, в тройке. | |
| Тема 39. Прием и передача мяча. | Содержание | 4 |
| | В том числе практических занятий | |
| | Практическое занятие 43. Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: верхняя и нижняя передача мяча и прием. Подготовительные упражнения. Подводящие упражнения. Специальные упражнения. Передачи в парах на месте. Упражнения во встречных колоннах. | |
| Тема 40. Подача мяча | Содержание | 4 |
| | В том числе практических занятий | |
| | Практическое занятие 44. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам). | |
| Тема 41. Техника игры в волейбол | Содержание | 4 |
| | В том числе практических занятий | |
| | Практическое занятие 45. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам). | |

| | | |
|--|---|-----------|
| Тема 42. Двухсторонняя игра. | Содержание | 4 |
| | В том числе практических занятий | |
| | Практическое занятие 46. Двухсторонняя игра: правила судейства, судейские жесты. | |
| Тема 43. Подвижные игры с элементами волейбола. | Содержание | 4 |
| | В том числе практических занятий | |
| | Практическое занятие 47. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игры, способствующие совершенствованию навыков передачи мяча: «Эстафеты у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч среднему». | |
| | Практическое занятие 48. Оценка техники элементов игры в волейбол. Выполнение передач и подач. | |
| Раздел 9. Легкая атлетика | | 12 |
| Тема 44. Бег на короткие дистанции. | Содержание | 4 |
| | В том числе практических занятий | |
| | Практическое занятие 49. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой бега на короткие дистанции. Бег с низкого старта по прямой. Бег по повороту, бег с низкого старта по повороту, ускорение в конце поворота с переходом к бегу по прямой. Финиширование. | |
| Тема 45. Бег на длинные дистанции | Содержание | 4 |
| | В том числе практических занятий | |
| | Практическое занятие 50. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой бега на длинные дистанции. Бег со средней скоростью с сохранением правильности осанки и работы рук. Бег по повороту с выбеганием на прямую, вбегание с прямой в круг, бег по виражу 3-4 раза. 4.Бег с высокого старта. | |
| Тема 46. Челночный бег | Содержание | 4 |
| | В том числе практических занятий | |
| | Практическое занятие 51. Совершенствование техники челночного бега. Проведение подвижных игр и эстафет на занятиях легкой атлетикой. Игры с бегом: «Рывок за мячом», «Сумей догнать», «Наступления», «Гонка с выбыванием». Игры с прыжками: «Челнок», «Кто выше?», «Перемена мест». Игры с метанием: «Пушкاري», «От щита в поле», «Мяч через сетку». | |
| | Практическое занятие 52. Проведение подвижной игры с элементами л/а | |
| Раздел 10. Гимнастика | | 24 |
| Тема 47. Общеразвивающи | Содержание | 4 |
| | В том числе практических занятий | |

| | | |
|--|--|------------|
| е упражнения с предметами. | Практическое занятие 53. Выполнение ОРУ с обручами, со скакалкой, с гимнастической палкой, с помпонами (пипидастры). Выполнение упражнений для профилактики нарушений осанки. | |
| Тема 48. Оздоровительная гимнастика | Содержание | 4 |
| | В том числе практических занятий | |
| | Практическое занятие 54. Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы упражнений осанки и плоскостопия | |
| Тема 49. Базовая аэробика | Содержание | 4 |
| | В том числе практических занятий | |
| | Практическое занятие 55. Освоение комплексов базовой аэробики, основных шагов, дыхательной гимнастики. | |
| Тема 50. Танцевальная аэробика. | Содержание | 4 |
| | В том числе практических занятий | |
| | Практическое занятие 56. Освоение комплексов танцевальной аэробики, дыхательной гимнастики. | |
| Тема 51. Степ аэробика | Содержание | 4 |
| | В том числе практических занятий | |
| | Практическое занятие 57. Освоение комплексов степ аэробики, основных шагов. | |
| Тема 52. Фитбол аэробика | Содержание | 4 |
| | В том числе практических занятий | |
| | Практическое занятие 58. Освоение комплексов футбол аэробики, развитие физических качеств. | |
| Промежуточная аттестация | | |
| Всего: | | 148 |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация дисциплины СГ.04 «Физическая культура» требует наличия: открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, спортивного зала, стрелкового тира.

Оборудование спортивного зала: баскетбольные щиты, футбольные ворота, волейбольные стойки, мячи: для баскетбола, для волейбола, для футбола, конусы для проведения эстафет, гимнастический конь, скакалки, шведская стенка, гимнастические скамейки, маты, теннисные мячи, стол для игры в настольный теннис, боксерский ринг, боксерские груши, защита для рук и ног (бокс), гимнастические обручи, тренажеры, медицинские мяч, планка для прыжков в высоту, степ-платформа, секундомер электронный, счетчик судейский, манишки, гриф гантельный, утяжелитель универсальный, барьер для легкой атлетики, пневматическая винтовка.

Элементы полосы препятствий: ров, лабиринт, забор с наклонной доской, разрушенный мост, разрушенная лестница, стенка с двумя проломами, окоп для стрельбы и метания гранат. Спортивный зал, тренажерный зал, тренажеры, спортивный инвентарь.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь 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.

Основная учебная литература:

1. Бишаева, Альбина Анатольевна. Физическая культура : учебник [для среднего профессионального образования] / А. А. Бишаева. - 6-е изд., стер. - Москва : Академия , 2020. - 312, [1] с. – Текст : непосредственный.

2. 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 // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106205.html>

Дополнительная учебная литература:

1. Рубин, В. С. Разделы теории и методики физической культуры : учебное пособие / В. С. Рубин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 104 с. — ISBN 978-5-8114-4976-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/136171>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

| <i>Результаты обучения</i> | <i>Критерии оценки</i> | <i>Методы оценки</i> |
|---|--|---|
| Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины | | |
| <p><u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования и системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p> | <p>понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p> | <p>Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта</p> |
| Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины | | |
| <p><u>Уметь:</u> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.</p> | <p>использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.</p> | <p>Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.</p> |