

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 | Эксплуатация беспилотных авиационных систем | |
| Составитель (и): | Преподаватель высшей квалификационной категории Преподаватель первой квалификационной категории | Л. В. Фролова 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 | <p>Содержание</p> <p>Средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности.</p> <p>Зоны риска физического здоровья воспитателя.</p> <p>Средства профилактики перенапряжения, стресса</p> | 10 |
| Тема 2. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики | <p>Содержание</p> <p>В том числе практических занятий</p> <p>Практическое занятие 1. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики. Бег по пересечённой местности. Совершенствование техники специально беговых упражнений.</p> | 4 |
| Тема 3. Бег на короткие дистанции | <p>Содержание</p> <p>В том числе практических занятий</p> <p>Практическое занятие 2. Бег на короткие дистанции. Старт из разных И.п. Совершенствование техники выполнения специально беговых упражнений. Развитие скоростных качеств. Бег 100 метров</p> | 4 |
| Тема 4. Прыжки в длину с разбега | <p>Содержание</p> <p>В том числе практических занятий</p> <p>Практическое занятие 3. Отработка техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение подводящих упражнений</p> | 4 |
| Тема 5. Метание мяча | <p>Содержание</p> <p>В том числе практических занятий</p> <p>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.</p> | 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> |