

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Агеев Владимир Алексеевич
Должность: Директор
Дата подписания: 30.08.2024 23:29:09
Уникальный программный ключ:
8731da132b41b9d7596147edfefb304425dbdfce

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«Петербургский государственный университет путей сообщения
Императора Александра I»
(ФГБОУ ВО ПГУПС)
Курский ж.д. техникум – филиал ПГУПС**

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по учебно-
воспитательной работе Курского ж.д
техникума филиала ПГУПС
_____ Е..Н. Судаков
«30» августа 2024г.

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

для специальности
09.02.06 Сетевое и системное администрирование

Квалификация – Сетевой и системный администратор
вид подготовки - базовая

Форма обучения - очная

«Общие гуманитарные и социально-
экономические дисциплины»

Протокол № 1 от «30» августа 2024 г.

Председатель _____/Н.В. Абашкина /

Рабочая программа учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413.

Разработчик программы:

Солдатов А.В., преподаватель Курского ж.д. техникума – филиала ПГУПС

Зуев Е.М., преподаватель К Курского ж.д. техникума – филиала ПГУПС

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК	Умения	Знания
ОК 04	организовывать работу коллектива и команды;	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;
	взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;	основы проектной деятельности;
ОК 08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	основы здорового образа жизни;
	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
		средства профилактики перенапряжения;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	164
в т.ч. в форме практической подготовки	154
в т. ч.:	
теоретическое обучение	10
практические занятия	154
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
3 семестр (Лекции – 2 ч, практические – 30 ч.)		32	
Раздел 1. Легкая атлетика.		14	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции	Содержание	8	
	Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	ОК 04, ОК 08.
	Правила техники безопасности на занятиях физической культурой. Методика обучения технике бега на спринтерские дистанции: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	6	ОК 04, ОК 08.
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 1 Тема: Низкий старт Стартовый разгон	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие № 2 Тема: Бег на 100 м, 200м	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие № 3 Тема: Переменный бег на дистанции 200 м.	2	ОК 04, ОК 08.
Тема 1.2. Бег на средние дистанции.	Содержание		
	Методика обучения технике бега на средние дистанции: старт, стартовый разгон. Бег по дистанции, финиширование, бег по прямой и виражу. Методика обучения бега с различной амплитудой движения,	6	ОК 04, ОК 08.
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 4 Тема: Обучение технике бега на средние дистанции.	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие № 5 Тема: Совершенствование техники передвижения по дистанции.	2	ОК 04, ОК 08.
Практическое занятие № 6 Тема: Совершенствование техники передвижения по дистанции.	2	ОК 04, ОК 08.	
Раздел 2. Спортивные игры.		12	
	Содержание	12	ОК 04, ОК 08.

Тема 2.1. Баскетбол	Методика обучения броска мяча с места, двушажной технике и броску в кольцо, методика обучения ведения мяча, передачи мяча. Методика обучения тактики игры в защите и нападении. Разъяснение правил игры, практика судейства.		
	В том числе практических занятий	12	
	Практическое занятие №7 Тема: Техника броска мяча двумя руками от груди.	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №8 Тема: Обучение технике 2х шагов и броска в кольцо.	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №9 Тема: Обучение технике 2х шагов и броска в кольцо.	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №10 Тема: Обучение технике ведения мяча правой и левой рукой.	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №11 Тема: Обучение технике передачи мяча одной, двумя руками от груди, от плеча, с отскоком от пола, в парах, тройках, на месте и в движении.	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №12 Тема: Штрафные броски	2	ОК 04, ОК 08.
Раздел 3. Гимнастика		6	
Тема 3.1. Гимнастика	Содержание	6	ОК 04, ОК 08.
	Методика обучения технике выполнения различных элементов на гимнастических снарядах; методика обучения технике акробатических элементов. Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений с партнером; выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки).		
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие №13 Тема: Обучение технике выполнения акробатических элементов.	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №14 Тема: Обучение технике выполнения акробатических элементов.	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №15 Тема: Обучение упражнениям, развивающие гибкость.	2	ОК 04, ОК 08.
Дифференцированный зачет			
4 семестр (Лекции-2ч, Практические-44 ч)		46	
Раздел 4. Лыжная подготовка		18	
	Содержание	14	

Тема 4.1 Техника ходов.	Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Социально-биологические основы физической культуры.	2	ОК 04, ОК 08.
	Разъяснение правил техники безопасности, подборка инвентаря, правила соревнований методика обучения технике попеременного двухшажного хода, одновременного одношажного хода, конькового хода, переходу с хода на ход.	12	
	В том числе практических занятий	12	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №16 Тема: Равномерное передвижение на лыжах 3 км.	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №17 Тема: Обучение технике попеременного двухшажного хода	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №18 Тема: Обучение технике одновременного одношажного хода.	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №19 Тема: Обучение технике перехода с хода на ход.	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №20 Тема: Равномерное передвижение на лыжах 5 км.	2	ОК 04, ОК 08.
Практическое занятие №21 Тема: Обучение технике конькового хода.	2	ОК 04, ОК 08.	
Тема 4.2. Горнолыжная техника	Содержание		
	Строевые приемы с лыжами и на лыжах, совершенствование техники спусков в низкой, средней и высокой стойках, подъемов.	4	ОК 04, ОК 08.
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №22 Тема: Обучение технике спуска с горы в средней и низкой стойке, торможению «плугом».	2	ОК 04, ОК 08.
Практическое занятие №23 Тема: Обучение технике подъемов в гору разными способами.	2	ОК 04, ОК 08.	
Раздел 2. Спортивные игры		18	
Тема 2.2 Волейбол	Содержание	18	
	Методика обучения передаче мяча двумя руками сверху и снизу, методика обучения подачи мяча: нижняя и верхняя прямая подача, методика обучения нападающего удара, блокирования, разъяснение правил игры, практика судейства		ОК 04, ОК 08.
	В том числе практических занятий	18	
Практическое занятие №24-26 Тема: Обучение технике передачи мяча 2мя руками сверху и снизу в парах, в тройках, через сетку.	6	ОК 04, ОК 08.	

	Практическое занятие №27-29 Тема: Обучение технике верхней и нижней подачи через сетку, по зонам	6	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №30-32 Тема: Обучение технике нападающего удара из 4 и 2 номера с само-набрасывания и с передачи партнера.	6	ОК 04, ОК 08.
Раздел 1. Легкая атлетика		10	
Тема 1.3 Бег по пересеченной местности	Содержание	10	
	Методика обучения технике бега по пересечённой местности. Спуски и подъемы, бег по дистанции в зависимости от условий трассы, финиширование.		ОК 04, ОК 08.
	В том числе практических занятий	10	
	Практическое занятие №33-34 Тема: Бег 1000 м по пересеченной местности	4	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №35-36 Тема: Бег 2000 м по пересеченной местности	4	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №37 Тема: Контрольное тестирование	2	ОК 04, ОК 08.
Дифференцированный зачет			
5 семестр (Лекции-2ч, Практические-24ч)		26	
Раздел 1. Легкая атлетика.		8	
Тема 1.4. Метание гранаты.	Содержание	8	
	Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вработывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Основы здорового образа и стиля жизни.	2	ОК 04, ОК 08.
	Методика обучения технике метания гранаты с разбега. Метание гранаты с разбега в коридор. Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега).	6	ОК 04, ОК 08.
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие №38 Тема: Обучение метанию гранаты с разбега в коридор на дальность. Кроссовая подготовка.	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №39-40Тема: Совершенствование техники метания гранаты на дальность. Кроссовая подготовка.	4	ОК 04, ОК 08.
Раздел 2. Спортивные игры.		8	
	Содержание		

Тема 2.1. Баскетбол.	Методика обучения техники вырывания и выбивания мяча, техники бросков после ведения, тактических действий в нападении в игре баскетбол. Методика обучения тактики нападения быстрым прорывом. Методика обучения штрафным броскам.	8	ОК 04, ОК 08.
	В том числе практических занятий	8	
	Практическое занятие №41-42 Тема: Совершенствование тактических действий в позиционном нападении со сменой мест.	4	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №43-44 Тема: Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, техники бросков после ведения, тактических действий в нападении в игре баскетбол. Учебная игра.	4	ОК 04, ОК 08.
Раздел 5. Атлетическая гимнастика.		10	
Тема 5.1 Общая физическая подготовка.	Содержание		
	Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с экспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Методика обучения прыжкам на скакалке, методика обучения занятий на тренажерах, силовым упражнениям.	10	ОК 04, ОК 08.
	В том числе практических занятий	10	
	Практическое занятие №45-46 Тема: Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки.	4	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №47-48 Тема: Обучение технике прыжков на скакалке.	4	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №49 Тема: Обучение технике упражнений на тренажерах.	2	ОК 04, ОК 08.
Дифференцированный зачет			
6 семестр (Лекции-2ч, Практические-30 ч)		32	
Раздел 4. Лыжная подготовка		12	
Тема 4.1. Техника ходов в лыжном спорте.	Содержание		
	Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокinezия.	2	ОК 04, ОК 08.

	Обучение тактическим действиям в лыжных гонках: распределению сил, лидированию, обгону, финишированию и др. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).	10	ОК 04, ОК 08.
	В том числе практических занятий	10	
	Практическое занятие №50 Тема: Равномерное передвижение на лыжах 3 км.	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №51 Тема: Равномерное передвижение на лыжах 5 км.	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №52 Тема: Обучение технике конькового хода.	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №53 Тема: Совершенствование техники конькового хода.	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №54 Тема: Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).	2	ОК 04, ОК 08.
Раздел 2. Спортивные игры.		20	
Тема 2.2. Волейбол	Содержание	10	
	Совершенствование нападающего удара, блокирования, совершенствование тактических действий в защите и в нападении, практика судейства.		ОК 04, ОК 08.
	В том числе практических занятий	10	
	Практическое занятие №55 Тема: Обучение техники блокирования мяча 2-мя руками. Учебно-тренировочная игра	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №56 Тема: Индивидуальный и групповой блок. Учебно-тренировочная игра	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №57-59 Тема: Совершенствование нападающего удара со второй линии. Учебно-тренировочная игра	6	ОК 04, ОК 08.
Тема 2.3. Футбол	Содержание	10	
	Техника игры: стойки и перемещения игрока, удары по неподвижному и катящемуся мячу, остановки катящегося мяча, ведение мяча, выбивание и отбор мяча, игра вратаря. Тактические действия в нападении и защите: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, групповые взаимодействия игроков без сопротивления и с сопротивлением, варианты тактических систем в нападении и защите.	10	ОК 04, ОК 08.
	В том числе практических занятий	10	
	Практическое занятие №60-61 Тема: Стойки и перемещения игрока, удары по неподвижному и катящемуся мячу, остановки катящегося мяча, ведение мяча, выбивание и отбор мяча, игра вратаря.	4	ОК 04, ОК 08.

	Практическое занятие №62-63 Тема: Индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча. Учебно-тренировочная игра	4	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №64 Тема: Групповые взаимодействия игроков без сопротивления и с сопротивлением, варианты тактических систем в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра	2	ОК 04, ОК 08.
Дифференцированный зачет			
7 семестр (Лекции-2ч, Практические-26 ч)		28	
Раздел 5. Атлетическая гимнастика		14	
Тема 5.2. Воспитание силовых способностей.	Содержание		
	Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.	2	ОК 04, ОК 08.
	Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с экспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья.	12	ОК 04, ОК 08.
	В том числе практических занятий	12	
	Практическое занятие №65-67 Тема: Разучивание и совершенствование комплексов упражнений на формирование гармоничного телосложения	6	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №68-70 Тема: Выполнение упражнений с отягощениями	6	ОК 04, ОК 08.
Раздел 2. Спортивные игры.		14	
Тема 2.2. Волейбол	Содержание		
	Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения. согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.	14	ОК 04, ОК 08.
	В том числе практических занятий	14	
	Практическое занятие №71-74 Тема: Индивидуальный и групповой блок.	8	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №75-77 Тема: Совершенствование изученных приемов в учебной игре.	6	ОК 04, ОК 08.
Дифференцированный зачет			
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет			
Всего:		164	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличие спортивного комплекса: спортивный зал; открытый стадион, с элементами полосы препятствий; место для стрельбы; библиотека; читальный зал.

Оборудование спортивного зала: баскетбольное оборудование; волейбольное оборудование; мини-футбольное оборудование; электронное табло для игровых видов спорта; конь или козёл для опорных прыжков; гимнастические мостики, гимнастические маты, гимнастические перекладины; тренажеры; навесные бруссы; шведская стенка; оборудование для настольного тенниса; тренировочные баскетбольные щиты; мобильные стойки баскетбольные; скамейки и стойки атлетические; горки и стойки для грифов и дисков атлетических; скамейки гимнастические.

Спортивный инвентарь и мерный инструмент: секундомеры; рулетки и линейки; измерители высоты натяжения волейбольной сетки; пневматические винтовки; Пулеулавливатель для пневматической стрельбы; пули пневматические; тренировочные и матчевые мячи по культивируемым видам спорта; судейские свистки; табло настольное перекидное; гранаты для метания весом 500 и 700 гр.; эстафетные палочки; скакалки гимнастические; гимнастические обручи, набивные мячи; гири атлетические различного веса; насосы для накачивания мячей; разметка для сектора метания гранат; разноцветные флажки.

Спортивная форма: парадные спортивные костюмы; игровая спортивная форма для мужских и женских команд, по культивируемым игровым видам спорта; комплекты разноцветных манишек; легкоатлетическая форма; шиповки легкоатлетические; стартовые нагрудные номера.

Судейская документация: правила соревнований, судейские протоколы по культивируемым видам спорта; судейские карточки; спортивные мишени для пневматической стрельбы.

Технические средства обучения: музыкальный центр; множительная оргтехника; видеоплеер; телевизор.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации укомплектован печатными и (или) электронными образовательными и информационными ресурсами, рекомендованными для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Основные электронные издания

1. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 68 с. ISBN 978-5-8114-9763-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/198284>
2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/49123>
3. Физическая культура. 10 – 11 классы: Учебник для общеобразовательных организаций : базовый уровень. В.И Лях – 6-е издание. Москва, Просвещение, 2019 г. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>
4. Лях В.И., Физическая культура. 10-11 классы: учеб. Для общеобразоват. Организаций: базовый уровень / В.И Лях. – 9-е изд. – М.: Просвещение 2021. - 271 с.

3.2.2. Дополнительные источники

1. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/487323>
2. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488422>
3. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура для студентов: учебное пособие. Москва: КноРус, 2021 г.
4. Спортивные игры: правила техника, тактика: учебное пособие для среднего профессионального образования

Интернет ресурсы:

ЭБС ЛАНЬ <http://e.lanbook.com>

ЭБС ПГУПС <http://libraru.pgups.ru>

[http:// 21416 s 15.edusite.ru](http://21416.s15.edusite.ru) Раздел «ИКТ»

[http:// mamutkin.ucoz.ru](http://mamutkin.ucoz.ru)- Раздел «Электронные учебники»

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Знания</p> <ul style="list-style-type: none"> - психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; - основы проектной деятельности; - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; - средства профилактики перенапряжения; 	<p>Обучающийся 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 специальности; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Тестирование; - Дифференцированный зачет; Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов
<p>Умения</p> <ul style="list-style-type: none"> - организовывать работу коллектива и команды; - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; - 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 	<p>Обучающийся 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 специальности; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Тестирование; - Дифференцированный зачет; Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий.