

Министерство образования и науки Самарской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области
«Самарский государственный колледж сервисных технологий и дизайна»

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора ГБПОУ СГКСТД
№118-1 от «01» 06.2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

специальность 54.02.01 Дизайн (по отраслям)



C=RU, O=ГБПОУ СГКСТД, CN=Директор -
Санникова Татьяна Александровна,
E=poo_sgkstd_su@samara.edu.ru
00f6e3fae9e654cbc1
2021.08.30 13:36:23+04'00'

Самара 2021г.

ОДОБРЕНА
Предметной (цикловой)
комиссией специальностей 54.02.01,
54.02.02 и профессии 54.01.20
Протокол № 11 от «28» 05.2021г.
Председатель ПЦК Таразанова Т.И.

Автор: Калинин А.В.

Дата актуализации	Результаты актуализации	Одобрено
		Протокол ПЦК № ____ от « ____ » ____ 20 ____ г

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям), утверждённого приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 23 ноября 2020 года № 658, приказа Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ...	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	19
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	21

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям).

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании.

1.2. Место дисциплины в структуре основной программы

Учебная дисциплина Физическая культура является дисциплиной математического и общего естественнонаучного цикла, устанавливающей базовые знания для получения профессиональных знаний и умений.

Рабочая программа учебного дисциплины Физическая культура разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины Физическая культура.

Учебная дисциплина реализуется, в том числе с использованием электронных образовательных ресурсов (ЭОР), технологий дистанционного обучения (ДОТ).

В рабочей программе предусмотрено проведение практических занятий (практикумов, лабораторных работ и иных аналогичных видов учебной деятельности) в форме практической подготовки в виде выполнения отдельных видов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

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

В результате освоения дисциплины, обучающийся должен:

- **уметь** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- **уметь** применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- **уметь** пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;
- **уметь** выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;
- **знать** роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- **знать** основы здорового образа жизни;
- **знать** условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;
- **знать** правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Освоение содержания учебной дисциплины обеспечивает формирование общих компетенций.

Общие компетенции (в соответствии с ФГОС СПО по специальности)
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины

Объем образовательной нагрузки – 160 часов, в том числе:

- объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем – 158 часов.
- самостоятельная работа обучающегося – 2 часа.
- консультации – 0 часов.
- промежуточная аттестация – 0 часов.

В том числе часов **вариативной части учебных циклов ППССЗ** – не предусмотрено.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной нагрузки	160
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	158
в том числе:	
практические занятия/лабораторные занятия	156
Самостоятельная работа обучающегося	2
в том числе:	
рефераты, индивидуальные творческие задания, выполнение графических работ, изготовление макета, исследовательская работа, работа с нормативной документацией	2
Консультации	0
Промежуточная аттестация в форме зачетов и дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ			
1.1. Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала		ОК 8
	1. Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб. Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры	2	
Раздел 2. Легкая атлетика			
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие	Содержание учебного материала		ОК 8
	Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и		

Изменение № _____ «_____» _____ 20__ г.

дистанции, технике спортивной ходьбы	стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения		
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие №1. (в форме практической подготовки) Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	6	
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	Содержание учебного материала		ОК 8
	Совершенствование техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок. Техника бега на средние и длинные дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок. Длительный кросс до 15-20 минут		
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие № 2. (в форме практической подготовки) Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут	6	
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Содержание учебного материала:		ОК 8
	Техника разбега, отталкивание, полет, приземление; способы прыжков в длину: («согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы»). Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, 9аховые упражнения для рук и ног), ОФП		
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие № 3. (в форме практической подготовки) Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, 9аховые упражнения для рук и ног), ОФП	4	
Тема 2.4. Эстафетный бег 4х100. Челночный бег.	Содержание учебного материала:		ОК 8
	Техника передачи эстафетной палочки, специальные упражнения бегуна, оздоровительный бег		
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие № 4. (в форме практической подготовки)	4	

Изменение № _____ «_____» _____ 20__ г.

	Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега		
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание учебного материала:		OK 8
	Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м(ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость (по семестрам)		
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие № 5. (в форме практической подготовки) Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость (по семестрам)	4	
Раздел 3. Волейбол			
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала		OK 8
	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок; основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево). Комплекс упражнений по ОФП. Перемещение по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП		
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие № 6. (в форме практической подготовки) Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	4	
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание учебного материала		OK 8
	Совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. Приемы и передачи мяча в парах. Обучение перекатам в сторону на бедро и спину, блокирование игрока с мячом. Комплекс упражнений по ОФП.		
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие № 7. (в форме практической подготовки) Выполнение комплекса упражнений по ОФП	4	
Зачет		2	

Изменение № _____ «_____» _____ 20__ г.

Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание учебного материала		ОК 8
	Совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками, подача по зонам. ОФП		
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие № 8. (в форме практической подготовки) Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	4	
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание учебного материала		ОК 8
	Совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног). Комплексы упражнений по ОФП		
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие № 9. (в форме практической подготовки) Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	4	
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала		ОК 8
	Совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом); знать тактику игры в защите и нападении; знать технику игры; знать правила судейства; выполнять приемы передачи мяча; выполнять нижнюю прямую и боковую, верхнюю прямую подачи; участвовать в судействе соревнований		
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие № 10. (в форме практической подготовки) Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча	4	
Тема 3.6. Основы методики судейства	Содержание учебного материала		ОК 8
	Основы методики судейства по избранному виду спорта. Техника и тактика игры. Практика судейства. Судейство в волейболе; правила соревнований; судьи, бригада судей; жесты судей; техника и тактика игры		
	В том числе практических занятий		

Изменение № _____ «_____» _____ 20__ г.

	Практическое занятие № 11. (в форме практической подготовки) Отработка навыков судейства в волейболе	2	
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного материала		OK 8
	Передача мяча в парах сверху, снизу; передача в парах через сетку; подача на результат; подача по зонам. Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам (по семестрам)		
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие № 12. (в форме практической подготовки) Выполнение передачи мяча в парах	2	
	Практическое занятие № 13. (в форме практической подготовки) Игра по упрощённым правилам волейбола	2	
	Практическое занятие № 14. (в форме практической подготовки) Игра по правилам (по семестрам)	2	
Раздел 4. Баскетбол			
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание учебного материала		OK 8
	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок). Комплексы упражнений по ОФП.		
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие № 15. (в форме практической подготовки) Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	4	
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала		OK 8
	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку. Скрытая передача мяча за спиной. Выполнение упражнений на месте и в движении. Комплексы упражнений по ОФП		
	В том числе практических занятий		

Изменение № _____ «_____» _____ 20__ г.

	Практическое занятие № 16. (в форме практической подготовки) Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнения для развития верхнего плечевого пояса.	4	
Тема 4.3. Ведение мяча; броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). ОФП	Содержание учебного материала		ОК 8
	Ведение с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля; обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления, с изменением скорости; с поворотом и переводом мяча. Броски в корзину после ведения, броски с места, прыжком. ОФП		
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие № 17. (в форме практической подготовки) Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	6	
	Самостоятельная работа №1 Современное состояние физической культуры и спорта	2	
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала		ОК 8
	Совершенствование техники штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног). ОФП		
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие № 18. (в форме практической подготовки) Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	6	
Зачет		2	
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Содержание учебного материала		ОК 8
	Техника защиты: техника передвижений (ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты). Техника овладения мячом и противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока). Тактика нападения: индивидуальные (действия игрока с мячом и без мяча), групповые (взаимодействие двух и трех игроков), командные действия (позиционное и стремительное нападение)		

Изменение № _____ «_____» _____ 20__ г.

	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие № 19. (в форме практической подготовки) Игра по упрощенным правилам баскетбола	4	
	Практическое занятие № 20. (в форме практической подготовки) Игра по правилам	4	
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	Содержание учебного материала		ОК 8
	Основы методики судейства по избранному виду спорта. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Судейство соревнований по баскетболу: техника и тактика игры; правила судейства; игра по упрощенным правилам, по правилам; изучение литературы по технике и правилам игры в баскетбол		
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие № 21. (в форме практической подготовки) Практика в судействе соревнований по баскетболу	2	
	Практическое занятие № 22. (в форме практической подготовки) Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка» (простейшие элементы баскетбола)	6	
Раздел 5. Гимнастика. ППФП			
Тема 5.1. Строевые приемы	Содержание учебного материала		ОК 8

Изменение № _____ «_____» _____ 20__ г.

	Строевые приемы. Построение и перестроение. Размыкание и смыкание. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Правой (левой) – вольно!». «По порядку – Рассчитайся!» и др. Повороты на месте. Обход. Противоход. Змейка. Противоходы. Диагональ. Передвижения по точкам зала. Перестроения из одной шеренги в две. Перестроение из одной шеренги и три. Перестроения из колонны по одному в колонны по два (три). Перестроение из шеренги уступом. Перестроение из одной колонны в три уступом. Перестроение из шеренги в колонну захождением отделений плечом. Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три и т.д.) поворотом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь дроблением и сведением. Перестроение из колонны в круг. Перестроение из одного круга в два		
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие № 23. (в форме практической подготовки) Отработка строевых приёмов	2	
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений.	Содержание учебного материала		ОК 8
	Кувырок вперед, назад. Стойки: на лопатках, голове, руках, мост, полушпагат; техника безопасности при выполнении акробатических упражнений. Разучивание и выполнение акробатической связки (по курсам). Комплексы ритмической гимнастики. Знание терминологии; составление простейшей комбинации из акробатических упражнений		
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие № 24. (в форме практической подготовки) Отработка техники акробатических упражнений	4	
Тема 5.3. Упражнения на	Содержание учебного материала		ОК 8

брусьях (юноши). Гиревой спорт	Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде (по курсам). ППФП		
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие № 25. (в форме практической подготовки) Разучивание и выполнение упражнений с гириями	4	
Тема 5.4. Упражнения на бревне (девушки). ППФП	Содержание учебного материала		ОК 8
	Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок		
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие № 26. (в форме практической подготовки) Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)	4	
Тема 5.5. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала		ОК 8
	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; знать основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ		
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие № 27. (в форме практической подготовки) Выполнение комплекса ОРУ	2	
	Практическое занятие № 28. (в форме практической подготовки) Контроль комбинации по акробатике (по курсам)	2	
	Практическое занятие № 29. (в форме практической подготовки) Контроль комбинации на бревне, брусьях (по курсам)	2	
	Практическое занятие № 30. (в форме практической подготовки) Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике,	2	

Изменение № _____ «_____» _____ 20__ г.

	гиревому спорту. ППФП		
Зачет		2	
Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика			
Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Содержание учебного материала		OK 8
	Игровая стойка, хватка ракетки, основные удары (справа, слева), спец. дыхательные упражнения, комплексы атлетической гимнастики локального воздействия (на всех последующих занятиях).		
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие № 31. (в форме практической подготовки) Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики	6	
Тема 6.2. Подачи	Содержание учебного материала		OK 8
	Подачи: короткая, плоская, высокая, основной способ подачи.		
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие № 32. (в форме практической подготовки) Отработка подач	8	
Тема 6.3. Нападающий удар	Содержание учебного материала:		OK 8
	Атакующие удары, нападающий удар «смеш»		
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие № 33. (в форме практической подготовки) Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»	8	
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	Содержание учебного материала		OK 8
	Основы методики судейства по избранному виду спорта. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Практика судейства. Судейство соревнований по бадминтону, знание техники и тактики игры; правила судейства; правила игры, игра по упрощенным правилам, по правилам, одиночные, парные игры		
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие № 34. (в форме практической подготовки) Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по	4	

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области
«Самарский государственный колледж сервисных технологий и дизайна»

Изменение № _____ «_____» _____ 20__ г.

	бадминтону		
	Практическое занятие № 35. (в форме практической подготовки) Контроль техники подач, ударов справа, слева	4	
	Практическое занятие № 36. (в форме практической подготовки) Контроль техники игры: одиночные, парные игры	4	
	Практическое занятие № 37. (в форме практической подготовки) Игра по правилам (по семестрам)	4	
Промежуточная аттестация		2	
Всего		160	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия:

- спортивный зал;
- оборудованные раздевалки;
- спортивное оборудование: стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно.), маты гимнастические, канат для перетягивания, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, мячи волейбольные;
- оборудование и инвентарь открытого стадиона широкого профиля: ракетки для бадминтона, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, тумбы «Старт–Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры;
- технические средства обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением; многофункциональный принтер; музыкальный центр.

3.2. Информационное обеспечение

Основные источники

1. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с.- ISBN 978-5-4468-7250-3

Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>

Интернет ресурсы

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

2. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</i>	<i>Характеристики демонстрируемых знаний, которые могут быть проверены: 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</i>	<i>Экспертное наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях</i>
<i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины: 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;</i>	<i>Характеристики демонстрируемых умений: обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами</i>	<i>Оценка результатов выполнения практической работы Экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы</i>

выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм	
--	--	--