

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Куижева Саида Казбековна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 04.08.2023 12:37:04  
Уникальный программный ключ:  
71183e1134ef9cfa69b206d480271b3c1a975e6f

## МИНОБРНАУКИ РОССИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Майкопский государственный технологический университет»

Политехнический колледж

Предметная (цикловая) комиссия медицинских и естественнонаучных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
политехнического колледжа  
  
« 28 » 05 2023 г.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины СГЦ.04 Физическая культура»

Наименование специальности 31.02.02 Акушерское дело

Квалификация выпускника акушерка / акушер

Форма обучения очная

Рабочая программа составлена на основе ФГОС СПО и учебного плана МГТУ по специальности 31.02.02 Акушерское дело

Составитель рабочей программы:

Преподаватель высшей категории

  
(подпись) \_\_\_\_\_ А.Н.Манченко  
И.О. Фамилия

Рабочая программа утверждена на заседании предметной (цикловой) комиссии предметная физической культуры, спорта и БЖД

Председатель предметной (цикловой) комиссии

«26» 05 2023 г.

  
(подпись) \_\_\_\_\_ А.Н.Манченко  
И.О. Фамилия

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по учебно-методической работе

«26» 05 2023 г.

  
(подпись) \_\_\_\_\_ Ф.А. Топольян  
И.О. Фамилия

## **СОДЕРЖАНИЕ**

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

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.04 Физическая культура»

## 1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 31.02.02 Акушерское дело.

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

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04	Организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.	Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности.
ОК 08	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.	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.

## 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	<b>154</b>
в т.ч. в форме практической подготовки	
в том числе:	
теоретическое обучение	<b>10</b>
практические занятия	<b>144</b>

<i>Самостоятельная работа</i>	-
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета в 3,4,5,6 семестрах, дифференцированного зачета в 7 семестре</b>	

## 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 и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ</b>		<b>10/0</b>	
<b>Тема 1.1. Здоровый образ жизни</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 04, ОК 08  ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10,
	1. Общекультурное и социальное значение физической культуры Здоровый образ жизни.	10	
	2. Методы контроля физического развития и состояния здоровья. Самоконтроль.		
	3. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни.		
	4. Средства физической культуры в регуляции работоспособности.		
	5. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>0/42</b>	
<b>Тема 2.1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
		1. <b>Практическое занятие 1.</b> Прохождение инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника низкого старта и стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные беговые упражнения.	2
		2	

<b>Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег</b>	2. <b>Практическое занятие 2.</b> Техника передачи эстафетной палочки. Техника бега по прямой и по виражу на стадионе.	2	
	3. <b>Практическое занятие 3.</b> Эстафетный бег 4x100м. Выполнение челночного бега, специальные беговые упражнения для развития быстроты движений.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 2.2. Прыжки в длину с места и с разбега</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	1. <b>Практическое занятие 4.</b> Основы техники прыжка в длину с места.	4	ЛР 3
	2. <b>Практическое занятие 5.</b> Основы техники прыжка в длину с разбега.	2	
	3. <b>Практическое занятие 6.</b> Беговые и прыжковые упражнения для развития прыгучести. Прыжки в длину с места и с разбега.	2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-		
<b>Тема 2.3. Бег на средние дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>12</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>12</b>	
	1. <b>Практическое занятие 7.</b> Техника бега на средние дистанции. Упражнения для развития специальной выносливости.	2	ЛР 4
	2. <b>Практическое занятие 8.</b> Упражнения для улучшения результатов при беге на средние дистанции (подтягивание колен к груди, находясь в положении стоя, боковые выпады, фронтальные выпады, выполнение приседаний и др.). Старт. Стартовый разгон. Основной пробег. Финиширование.	2	
	3. <b>Практическое занятие 9.</b> Тренировочный бег 400 м.	2	
	4. <b>Практическое занятие 10.</b> Тренировочный бег 800 м.	2	
		2	

	5. <b>Практическое занятие 11.</b> Специальные упражнения для улучшения результатов при беге на средние дистанции.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 2.4. Спортивная ходьба</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	1. <b>Практическое занятие 12.</b> Ходьба с высоким подъемом носка, крестным шагом боком вправо и влево. Темповый бег 15-20 минут.	2	ЛР 5, ЛР 6, ЛР 9
	2. <b>Практическое занятие 13.</b> Упражнения для подготовки к спортивной ходьбе.	2	
	3. <b>Практическое занятие 14.</b> Беговые упражнения для развития скоростных качеств (бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени и др.). Спортивная ходьба 1000м.	2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-		
<b>Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	1. <b>Практическое занятие 15.</b> Бег 1500м. с учетом времени.	4	ЛР 4, ЛР 9
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>0/46</b>	
<b>Тема 3.1. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Стойка игрока и перемещения по волейбольной площадке</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	1. <b>Практическое занятие 16.</b> Основные стойки волейболиста (высокая, средняя и низкая). Выполнение перемещений по площадке.	2	ЛР 8
		2	
	2. <b>Практическое занятие 17.</b> Передача мяча через сетку с перемещениями.	2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-		

<b>Тема 3.2.</b> <b>Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04, ОК08  ЛР10
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	1. <b>Практическое занятие 18.</b> Упражнения в парах: приемы и передачи мяча различными способами. Выполнение комплекса упражнений по общей физической подготовке для развития скоростных и силовых качеств.	2	
	2. <b>Практическое занятие 19.</b> Упражнения в тройках: приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками с места и с перемещениями.	2	
<b>Тема 3.3.</b> <b>Нижняя прямая и боковая подачи мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04, ОК 08  ЛР 9
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	1. <b>Практическое занятие 20.</b> Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног. Нижняя прямая и боковая подачи мяча в парах через сетку.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 3.4.</b> <b>Верхняя прямая подача мяча. Специальные беговые упражнения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04, ОК 08  ЛР 11
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	1. <b>Практическое занятие 21.</b> Верхняя прямая подача мяча в парах, стоя на боковых линиях лицом друг к другу, через сетку.	2	
	2. <b>Практическое занятие 22.</b> Специальные беговые упражнения по площадке, перемещения, блокирования и нападающие удары.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 3.5.</b> <b>Техника игры в защите и нападении</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 04, ОК 08  ЛР13, ЛР14
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	1. <b>Практическое занятие 23.</b> Отработка техники игры, выполнение приёмов и передачи мяча различными способами.	4	
		2	

	<p>2. <b>Практическое занятие 24.</b> Верхняя прямая и нижняя боковая подачи мяча в зоны 1, 5 и 6. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.</p> <p>3. <b>Практическое занятие 25.</b> Прыжки с подтягиванием коленей к груди, прыжки с места поочередно влево и вправо (ноги вместе). Учебная игра с заданием.</p>	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 3.6. Основы методики судейства</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	1. <b>Практическое занятие 26.</b> Отработка навыков судейства в волейболе.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 3.7. Техника верхней подачи мяча и нападающего удара</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	1. <b>Практическое занятие 27.</b> Выполнение верхней подачи мяча и нападающего удара.	2	
	2. <b>Практическое занятие 28.</b> Развитие гибкости и координации движений: челночный бег, прыжки со скакалкой, передача мяча над головой.	2	
	3. <b>Практическое занятие 29.</b> Игра по упрощённым правилам волейбола.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 3.8. Техника нападающих ударов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	1. <b>Практическое занятие 30.</b> Нападающий удар из зоны 2, 3 и 4 через сетку. Ударные движения (подача и нападающие удары), прыжки на блок, прыжки для нападающего удара. Ускорения по волейбольной площадке различными беговыми и прыжковыми	2	

	способами. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса и ног.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 3.9. Индивидуальные тактические действия в нападении. Контроль выполнения нормативов по волейболу</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	<b>1. Практическое занятие 31.</b> Тактика первых и вторых передач, нападающего удара из зоны 2 и 4. Выполнение упражнений для развития координационных способностей.	2	
	<b>2. Практическое занятие 32.</b> Контроль выполнения нормативов по волейболу: прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах, передача мяча двумя руками сверху над собой, нижняя боковая подача.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>		<b>0/42</b>	
<b>Тема 4.1. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Правила игры в баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	<b>1. Практическое занятие 33.</b> Основы техники игры в баскетбол с учетом техники безопасности. Изучение тактических взаимодействий игроков.	4	ЛР 4, ЛР 9,
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 4.2. Перемещения по площадке. Ведение мяча. Техника бросков мяча в кольцо с места и в движении</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	<b>1. Практическое занятие 34.</b> Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча» с отскоком от пола.	4	ЛР 4, ЛР 9,
	<b>2. Практическое занятие 35.</b> Передача мяча одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Броски мяча в кольцо различными способами.	4	

	3. <b>Практическое занятие 36.</b> Техника выполнения штрафных бросков.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 4.3</b> <b>Совершенствование элементов игры в баскетбол. Учебная игра</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04, ОК 08  ЛР 4, ЛР 9,
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	1. <b>Практическое занятие 37.</b> Совершенствование технических приемов игры в баскетбол. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. Развитие прыгучести.	2 2	
	2. <b>Практическое занятие 38.</b> Групповые и командные взаимодействия игроков в учебной игре.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 4.4.</b> <b>Техника игры в защите и нападении</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	1. <b>Практическое занятие 39.</b> Взаимодействия двух нападающих против одного защитника. Развитие быстроты в процессе занятий баскетболом.	2 2	
	2. <b>Практическое занятие 40.</b> Взаимодействия трех нападающих против двух защитников. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	
	3. <b>Практическое занятие 41.</b> Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. Развитие специальной выносливости.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 4.5.</b> <b>Индивидуальные действия в нападении и защите</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 04, ОК 08  ЛР 2, ЛР 4, ЛР 9
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	1. <b>Практическое занятие 42.</b> Техника овладения мячом и противодействия. Многократные повторения технических приёмов.	2 2	
		2	

	<p>2. <b>Практическое занятие 43.</b> Чередование технических приёмов в различных сочетаниях. Индивидуальные действия игроков.</p> <p>3. <b>Практическое занятие 44.</b> Передвижения в защитной стойке назад, вперёд и в сторону. Техника взаимодействия в системе быстрого прорыва. Учебная игра.</p>	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 4.6.</b> <b>Групповые действия в нападении и защите.</b> <b>Контрольные нормативы по баскетболу</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	1. <b>Практическое занятие 45.</b> Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	2 2	ЛР 4, ЛР 9
	2. <b>Практическое занятие 46.</b> Переключения от действий в нападении к действиям в защите. Многократное выполнение технических приёмов и тактических действий. Двухсторонняя учебная игра.	2 2	
	3. <b>Практическое занятие 47.</b> Техника и тактика двухсторонней учебной игры. Контрольные нормативы по баскетболу.	2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-		
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета в 3,4,5,6 семестрах, дифференцированного зачета в 7 семестре</b>			
<b>Всего</b>		<b>154</b>	

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

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, оснащенный оборудованием:

- игровой зал для занятий спортивными играми размером 30 м на 18 м;
- тренажерный зал размером 10х7 - с тренажерами;
- фойе - где размещены два теннисных стола;
- две раздевалки;
- душ;
- волейбольная и баскетбольная площадки;
- спортивный инвентарь по игровым видам;

техническими средствами: электронное табло; ручное табло; видеоаппаратура; аудиоаппаратура.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

- футбольное поле;
- мини-футбольное поле;
- беговая дорожка;
- сектор для метания;
- яма для прыжков в длину;
- полоса препятствий;
- турники.

спортивным оборудованием:

- легкоатлетический инвентарь (флажки судейские, гранаты учебные 500 гр. гранаты учебные 700 гр., эстафетные палочки, секундомер);

- оборудование и инвентарь для спортивных игр (форма футбольная, насос механический, футболки с номерами, шашки, щиты баскетбольные, стойки баскетбольные, сетки волейбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, ракетки для бадминтона, воланы для бадминтона, мячи футбольные, иглы для мячей, столы для настольного тенниса, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса).

### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

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 литература**

1. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум / А. Б. Муллер [и др.]. - Москва: Юрайт, 2023. - 424 с. - ЭБС «Юрайт» - Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/511813>
2. Бегидова, Т. П. Адаптивная физическая культура: 10—11 классы : учебник для среднего общего образования / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва :

- Издательство Юрайт, 2023. — 189 с. — (Общеобразовательный цикл). — ISBN 978-5-534-16083-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/530390>
3. Письменский, И. А. Физическая культура: 10—11 классы : учебник для среднего общего образования / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 396 с. — (Общеобразовательный цикл). — ISBN 978-5-534-16014-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/531537>
  4. Кузнецов, В.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. - Москва: КноРус, 2021. - 256 с. - ЭБС «BOOK.RU» - Режим доступа: <https://book.ru/books/940094>
  5. Виленский, М.Я. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. - Москва: КноРус, 2022. - 181 с. - ЭБС «BOOK.RU» - Режим доступа: <https://book.ru/books/943895>

Дополнительные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. - Москва: Юрайт, 2019. - 493 с. - ЭБС «Юрайт» - Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/bcode/437146>
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.— URL: <https://profspo.ru/books/106205>
3. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2018. - 336 с. - ЭБС «Znanium.com» - Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/document?id=372244>

Интернет-ресурсы (при наличии):

1. <http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject%5b%5d=38>
2. [http://www.rusedu.ru/fizkultura/list\\_49.html](http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html)
3. <http://www.fizkult-ura.ru/>

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<b>Перечень осваиваемых в рамках дисциплины знаний</b>		
<p>психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;</p> <p>основы проектной деятельности;</p> <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</p> <p>средства профилактики перенапряжения.</p>	<p>Обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>ведёт здоровый образ жизни;</p> <p>понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности;</p> <p>проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Устный опрос.</p> <p>Тестовый контроль</p>
<b>Перечень осваиваемых в рамках дисциплины умений</b>		
<p>организовывать работу коллектива и команды;</p> <p>взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.</p>	<p>Обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;</p> <p>выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей</p>	<p>Оценка результатов выполнения контрольных нормативов.</p> <p>Экспертное наблюдение за ходом выполнения практических заданий</p>

	тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм.	
--	--	--