

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ПЕРМСКОГО КРАЯ  
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Пермский химико-технологический техникум»  
(ГБПОУ «ПХТТ»)

Одобрено на заседании предметной (цикловой)  
комиссией Машиностроения и технология  
наземного транспорта  
Протокол №   4   от   09   февраля   2024   года

  
Заместитель директора по УВиМР  
О.В. Князева

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

для профессии

**15.01.05 «Сварщик (ручной и частично механизированной сварки  
(наплавки))»**

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по профессии 15.01.05 «Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)», утвержденного приказом Минпросвещения России от 1511.2023 № 863 (зарегистрировано в Минюсте России 15 декабря 2023 г. № 76433). Укрупненная группа специальностей 15.00.00 Машиностроение.

Содержание программы реализуется в процессе освоения обучающимися основной образовательной программы по профессии 15.01.05 «Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))» на 1 курсе в 1 семестре. Год начала подготовки: 2024 год.

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Пермский химико-технологический техникум» (ГБПОУ «ПХТТ»).

Составитель: Таразова Л.Ш. - преподаватель ГБПОУ «ПХТТ»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

стр.

**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 основной образовательной программы среднего профессионального образования**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих ГБПОУ «ПХТТ» в соответствии с ФГОС СПО по профессии 15.01.05 «Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))».

Учебная дисциплина СГ.04 «Физическая культура» является обязательной дисциплиной социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы.

### **1.2. Цель, задачи и планируемые результаты освоения дисциплины**

#### **1.2.1. Цель и задачи освоения дисциплины**

*Цель дисциплины «Физическая культура»:* формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха; способной реализовывать сформированный потенциал физической культуры в последующей профессиональной деятельности;

*Задачи:*

- расширить систему знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций, в предупреждении заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, о возможностях физической культуры в решении задач учебной и будущей профессиональной деятельности;

- способствовать расширению двигательного опыта посредством овладения новыми физическими упражнениями разной функциональной направленности, двигательными действиями базовых видов спорта и прикладной физической подготовки;

- способствовать приобретению опыта использования разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга для достижения жизненных и профессионально

значимых целей; сформировать определенные практические навыки с учетом видов профессиональной деятельности конкретной профессии;

- способствовать формированию мотивации и потребности к занятиям физической культурой;

- овладеть навыками сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

### 1.2.2. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися формируются элементы общих/профессиональных компетенций (знания, умения). Планируемые результаты направлены на освоение умений и знаний.

Код компетенции	Наименование компетенции	Дескрипторы компетенций (достижения образовательных результатов)	
		Умения	Знания
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств</li> </ul>
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- организовывать работу коллектива и команды</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- психологические основы деятельности коллектива и психологические особенности личности, выстраивания отношений с другими обучающимися и разрешать конфликты</li> </ul>
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;</li> <li>- правил и способов планирования системы индивидуальных занятий</li> </ul>

Код компетенции	Наименование компетенции	Дескрипторы компетенций (достижения образовательных результатов)	
		Умения	Знания
	уровня физической подготовленности		физическими упражнениями различной направленности

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы (очная форма обучения)

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины всего,</b>	<b>36</b>
в т. ч.:	
<b>Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>36</b>
- теоретическое обучение (Л)	4
- практические занятия (ПЗ)	28
- консультации	2
- промежуточная аттестация	2
- курсовая работа (проект)	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (СРО)</b>	<b>-</b>
<b>Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура» (очная форма обучения)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических (лабораторных) занятий, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов			Коды компетенций, (знания, умения), формированию которых способствует элемент программы
		Л	ПЗ	СРО	
1	2	3	4	5	6
<b>РАЗДЕЛ 1</b>	<b>ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>ОК 01, 08</b>
<b>Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				ОК 01, 08
	Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Формирование у студентов представления о физической культуре как об учебной дисциплине. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Сущность и ценности физической культуры, ценностное отношение и ориентация, физическое развитие. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Двигательная активность человека, ее влияние на основные органы и системы организма. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личная гигиена				
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	-	-	
<b>Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				ОК 08
	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Основные принципы построения самостоятельных занятий. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями. Дневник самоконтроля	2	-	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	-	-	
<b>РАЗДЕЛ 2</b>	<b>ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ</b>	<b>-</b>	<b>28</b>	<b>-</b>	<b>ОК 01, 04, 08</b>
<b>Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				ОК 01, 04, 08
	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции на стадионе. Кроссовая подготовка				
	<b>Практическое занятие 1</b>	-	2	-	
	Техника безопасности по лёгкой атлетике. Обучение технике низкого, высокого старта.				



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических (лабораторных) занятий, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов			Коды компетенций, (знания, умения), формированию которых способствует элемент программы
		Л	ПЗ	СРО	
1	2	3	4	5	6
	Специальные беговые упражнения				
	<b>Практическое занятие 2</b> Обучение технике бега на короткие дистанции (старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование). Развитие быстроты. Разучивание специальных упражнений легкоатлетов	-	2	-	
	<b>Практическое занятие 3</b> Обучение технике стартового разгона и финиширования. Бег 30, 60, 100 метров	-	2	-	
	<b>Практическая работа 4</b> Обучение технике прыжка в длину с места (отталкивание, приземление). Подводящие упражнения для прыжков. Упражнения со скакалкой, запрыгивание на возвышенность, выпрыгивание вверх	-	2	-	
	<b>Практическая работа 5</b> Обучение кроссу: особенности, техника. Отработка техники группового старта. Пробег дистанции 1000/3000м без учета времени. Контрольный норматив)	-	2	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	-	-	
<b>Тема 2.2. Спортивные игры (баскетбол)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				
	Перемещения по площадке. Передачи мяча: Ведение мяча. Тактика игры в защите и нападении. Учебно-тренировочная игра				
	<b>Практическое занятие 6</b> Техника безопасности на занятии по баскетболу. Правила игры. Обучение передвижениям в нападении и защите, техника ведения мяча. Обучение технике броска мяча в корзину	-	2	-	
	<b>Практическое занятие 7</b> Обучение приемам техники защиты — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание. Учебно-тренировочная игра по правилам	-	2	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	-	-	
<b>Тема 2.3. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				
	Гимнастика оздоровительно-спортивной направленности. Выполнение общеразвивающих упражнений упражнений				
	<b>Практическое занятие 8</b> Техника безопасности на занятии по гимнастике. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	-	2	-	
	<b>Практическое занятие 9</b> Выполнение комплекса, состоящего из гимнастических элементов. Выполнение общеразвивающих упражнений с гимнастическими предметами: мячом, скакалкой, обручем	-	2	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	-	-	
<b>Тема 2.4. Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				
	Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая,				
					ОК 01, 04, 08
					ОК 01, 04, 08
					ОК 01, 04, 08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических (лабораторных) занятий, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов			Коды компетенций, (знания, умения), формированию которых способствует элемент программы
		Л	ПЗ	СРО	
1	2	3	4	5	6
<b>(волейбол)</b>	верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Учебно-тренировочная игра				
	<b>Практическое занятие 10</b> Техника безопасности на занятиях по волейболу. Обучение верхней, нижней передаче. Обучение техническим и тактическим действиям. Обучение стойке волейболиста, верхней подаче. Обучение нападающему удару	-	2	-	
	<b>Практическое занятие 11</b> Обучение блокированию. Обучение тактике игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом), Двусторонняя учебно-тренировочная игра	-	2	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	-	-	
<b>Тема 2.5. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				ОК 01, 04, 08
	Ходьба на лыжах: повороты на месте; имитационные упражнения. Передвижения на лыжах Скользящий шаг; переходы с хода на ход; способы подъемов и торможений; повороты в движении. Прохождение дистанций				
	<b>Практическое занятие 19</b> Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Обучение технике скользящего шага. Обучение технике попеременного двухшажного хода. Техника подъемов и спусков	-	2	-	
	<b>Практическое занятие 20</b> Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие общей выносливости. Прохождение дистанции с применением техники ранее изученных лыжных ходов с изменением темпа	-	2	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	-	-	
<b>Тема 2.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				ОК 01, 08
	Профессионально-прикладная физическая подготовка. Комплекс упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков. Формирование профессионально значимых физических качеств				
	<b>Практическое занятие 53</b> Выполнение комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	-	2	-	
<b>Итого:</b>		-	<b>32</b>	-	
<b>Консультации</b>			2		
<b>Промежуточная аттестация</b>			2		
<b>Всего:</b>			36		

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены спортивный зал и открытый стадион, которые оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам (СанПиН 2.4.2 № 178-02) и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- гимнастические скамейки; гимнастические снаряды, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, беговая дорожка, скакалки, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), секундомеры.

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи,

Открытый стадион:

- турник уличный, брусья уличные, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, колодки стартовые, палочки эстафетные, гранаты учебные, секундомеры.

В зависимости от возможностей материально-технической базы Техникума и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен.

Для проведения учебно-методических занятий используются:

- технические средства обучения:

  - аудиовизуальные средства;

  - компьютерные средства;

  - экран проекционный.

- комплекты учебно-наглядных пособий (учебных таблиц, схем, плакатов, нормативов и др.).

- комплект технической документации, в том числе паспорта на средства обучения, инструкции по их использованию и технике безопасности.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

В процессе освоения программы дисциплины СГ.04 «Физическая культура» обучающимся предоставлена возможность доступа к учебным материалам по дисциплине.

Основные источники:

1. Виленский М. Я., Физическая культура: учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2024. — 214 с. — ISBN 978-5-406-12454-3. — URL: <https://book.ru/book/951559>

2. Кузнецов В.С. Физическая культура: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва: КноРус, 2024. — 256 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07522-7. — URL: <https://book.ru/book/932718>

3. Тиханова Е. И., Физическая культура. Практикум: учебно-методическое пособие / Е. И. Тиханова. — Москва: Русайнс, 2023. — 96 с. — ISBN 978-5-466-03007-5. — URL: <https://book.ru/book/949386>

4. Федонов Р. А., Физическая культура: учебник / Р. А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2023. — 256 с. — ISBN 978-5-466-03006-8. — URL: <https://book.ru/book/949385>

5. Физическая культура: учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. – М.: Издательский центр «Академия», 2017г.

6. Физическая культура: учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. – Москва: Издательский центр «Академия», 2018г.

Дополнительные источники:

1. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: учебник для студентов учреждений высшего образования. – М.: КНОРУС, 2018г.

2. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: учебник / Вайнер Э.Н. — Москва: КноРус, 2024. — 345 с. — (бакалавриат). — ISBN 978-5-406-07193-9. — URL: <https://book.ru/book/931790>

3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для начального и среднего профессионального образования. - М.: Издательский центр "Академия", 2010 г.

4. Бурякин Ф.Г. Лечебная физическая культура и массаж: учебник / Бурякин Ф.Г., Мартынихин В.С. — Москва: КноРус, 2019. — 278 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-06454-2. — URL: <https://book.ru/book/930508>

### **3.3. Общие требования к организации образовательного процесса**

Учебные занятия по дисциплине проводятся по расписанию в соответствии с учебным планом по профессии 15.01.05 «Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))», календарным графиком и

программой дисциплины в учебных аудиториях, оснащенных необходимым учебным, методическим, информационным, программным обеспечением.

Основными формами организации учебного изучения дисциплины являются лекции и практические занятия, а также самостоятельная работа обучающихся.

Лекции формируют у обучавшихся системное представление об изучаемых разделах дисциплины, обеспечивают усвоение ими основных дидактических единиц, а также способствуют развитию интеллектуальных способностей. Занятия теоретического цикла могут носить практико-ориентированный характер.

Практические занятия обеспечивают приобретение и закрепление необходимых навыков и умений, формирование компетенций, готовность к самостоятельной и индивидуальной работе.

Самостоятельная работа обучающихся проводится вне аудиторных часов; включает в себя работу с литературой, подготовку рефератов по выбранной теме, подготовку к практическим/лабораторным занятиям, способствует развитию познавательной активности, творческого мышления обучающихся, прививает навыки самостоятельного поиска информации, а также формирует способность и готовность к самомотивации, самосовершенствованию, самореализации и творческой адаптации.

В процессе освоения дисциплины используются активные и интерактивные формы проведения занятий с применением электронных образовательных ресурсов в сочетании с внеаудиторной работой для формирования и развития общих и профессиональных компетенций обучающихся.

Изучение теоретического материала проводится как в каждой группе, так и для нескольких групп (при наличии нескольких групп по профессии).

Оценка результатов освоения дисциплины осуществляется проведением текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль проводится преподавателем в процессе обучения. Текущий учет результатов освоения дисциплины производится в электронном журнале успеваемости.

По окончании изучения дисциплины проводится промежуточная аттестация. Результаты промежуточной аттестации фиксируются в зачетно-экзаменационной ведомости по дисциплине.

При освоении дисциплины, в соответствии с учебным планом и расписанием, для всех желающих проводятся консультации.

С целью оказания помощи обучающимся при освоении теоретического и практического материала, выполнения самостоятельной работы разрабатываются методические материалы по дисциплине.

Образовательный процесс может быть организован с использованием электронного обучения и дистанционных технологий.

На сайте СДО Техникума размещается теоретический материал для самостоятельного изучения обучающимся, задания для выполнения практических работ, автоматизированные тесты и другие учебные материалы (<https://test.phtt.ru/>).

Рабочая программ дисциплины размещается на сайте Техникума <https://phtt.ru/>.

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины и компетенций** осуществляется преподавателем в процессе проведения учебных занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Оценка качества оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется в двух направлениях:

- оценка уровня освоения дисциплины (знания и умения);
- оценка компетенций обучающихся (достижение результатов освоения компетенций).

Текущий контроль знаний и умений по дисциплине в ходе освоения учебной программы обеспечивает оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний/умений, о состоянии и динамике физического развития, физической подготовленности каждого обучающегося.

Текущий контроль осуществляется в форме сдачи контрольных нормативов и позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы.

Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры обучающихся и самоопределения в ней через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности обучающихся, их психофизической готовности к учебной деятельности.

В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного программой минимума, а также регулярность посещения обязательных занятий, результатов соответствующих тестов, а также положительная динамика показателей физического развития.

### 1) Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины:

Результаты обучения	Основные показатели оценки результата, критерии оценки	Методы оценки
<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</b> Критерии оценки: не менее 70% правильных ответов при оценке знаний		
<b>ЗНАТЬ:</b>		
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни;	- понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый	Устный опрос Тестирование

Результаты обучения	Основные показатели оценки результата, критерии оценки	Методы оценки
условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии; - проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Подготовка и выступление с сообщением и/или презентацией  Результаты выполнения контрольных нормативов  Промежуточная аттестация
<b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
Критерии оценки: демонстрация устойчивых умений		
<b>УМЕТЬ:</b>		
- 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; - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	- 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; - выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	Выполнение комплекса упражнений  Регулирование физической нагрузки  Владение навыками контроля и оценки  Подбор средств и методов занятий  Промежуточная аттестация
<b>Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет</b>		

## 2) Контроль и оценка результатов освоения общих компетенций:

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Выбор и применение методов и способов решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам; оценка эффективности и качества выполнения	Наблюдение в процессе теоретических и практических занятий
ОК.04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Демонстрация навыков работы и эффективного общения в коллективе и в команде	Тестирование
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания	Понимание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Демонстрация осознанного применения средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в	Результаты выполнения контрольных нормативов (контрольных упражнений)



<b>Результаты (освоенные общие компетенции)</b>	<b>Основные показатели оценки результата</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки</b>
необходимого уровня физической подготовленности	процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Решение и анализ проблемных ситуаций