

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Епархин Олег Мадестран
Должность: директор Ярославского филиала ПГУПС
Дата подписания: 21.06.2024 15:39:00
Уникальный программный ключ:
02c0e3529c2d8e46b4c35c37058e2c51356096da

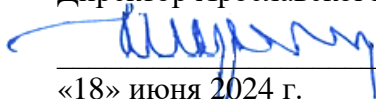
ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**«Петербургский государственный университет путей сообщения
Императора Александра I»
(ФГБОУ ВО ПГУПС)
Ярославский филиал ПГУПС**

УТВЕРЖДАЮ

Директор Ярославского филиала ПГУПС



О.М. Епархин

«18» июня 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА


для специальности

09.02.06 Сетевое и системное администрирование

Квалификация – **системный администратор**

Форма обучения – очная

Ярославль
2024

Рассмотрено на заседании ЦК
дисциплин естественно-научного цикла
и физической культуры
протокол № 10 от «30» мая 2024 г.
Председатель  /Тиханова Е.И./

Рабочая программа учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 10.07.2023 г. № 519.

Разработчик программы:
Тиханова Е.И., преподаватель Ярославского 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 | |
| Тема 2.1. | Содержание | 12 | ОК 04, ОК 08. |
| | Методика обучения броска мяча с места, двушажной технике и броску в кольцо, | | |

| | | | |
|--|--|---------------|---------------|
| Баскетбол | 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 | |
| Тема 4.1 Техника ходов. | Содержание | 14 | |
| | Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Социально-биологические основы физической | 2 | ОК 04, ОК 08. |

| | | | |
|--|--|-----------|---------------|
| | культуры. | | |
| | 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 двух-шажного 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 | |
| Тема 2.1. Баскетбол. | Содержание | | |
| | Методика обучения технике 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 гипокинезия. | 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 5км (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 5км (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

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

- спортивный зал, тренажерный зал общефизической подготовки, оснащенные в соответствии с п. 6.1.2.1 образовательной программы по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование;
- помещения для самостоятельной и воспитательной работы, оснащенные в соответствии с п. 6.1.2.1 образовательной программы по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование.

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. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536838> (дата обращения: 20.02.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514196> (дата обращения: 20.02.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Коновалов, В. Л. Баскетбол : учебное пособие для вузов / В. Л. Коновалов, В. А. Погодин. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 84 с. — ISBN 978-5-8114-8920-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/185320> (дата обращения: 14.12.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Фетисова, С. Л. Волейбол : учебное пособие / С. Л. Фетисова, А. М. Фокин, Ю. Я. Лобанов. — Санкт-Петербург : РГПУ им. А. И. Герцена, 2018. — 96 с. — ISBN 978-5-8064-2572-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/136706> (дата обращения: 14.12.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3.2.2. Дополнительные источники

5. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163> (дата обращения: 20.02.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

6. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт

[сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162> (дата обращения: 20.02.2024).— Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения | Критерии оценки | Методы оценки |
|--|---|--|
| Знания | | |
| <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; <p>Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов</p> |
| Умения | | |
| <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; <p>Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий.</p> |