

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Епархин Олег Малексович  
Должность: директор Ярославского филиала ПГУПС  
Дата подписания: 20.06.2024 16:57:30  
Уникальный программный ключ:  
02c0e3529c2d8e46b4c35c37058e2c51356096da

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«Петербургский государственный университет путей сообщения**

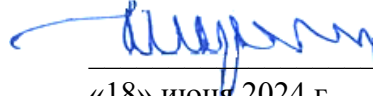
**Императора Александра I»**

**(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

**11.02.15 Инфокоммуникационные сети и системы связи**

Квалификация – **специалист по монтажу и обслуживанию телекоммуникаций**

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 11.02.15 Инфокоммуникационные сети и системы связи, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2022 г. № 675.

Разработчик программы:  
Тиханова Е.И., преподаватель Ярославского филиала ПГУПС

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>14</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>15</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 11.02.15 Инфокоммуникационные сети и системы связи.

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебная дисциплина СГЦ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 11.02.15 Инфокоммуникационные сети и системы связи.

## 1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Учебная дисциплина СГЦ.04 Физическая культура обеспечивает формирование общих и профессиональных компетенций по всем видам деятельности ФГОС СПО по специальности 11.02.15 Инфокоммуникационные сети и системы связи. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04. ОК 08.	<ul style="list-style-type: none"><li>- организовывать работу коллектива и команды;</li><li>- взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;</li><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 специальности</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;</li><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 специальности;</li><li>- средства профилактики перенапряжения</li></ul>

## 1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины

Объем образовательной программы обучающегося 170 часов, в том числе:

обязательная часть – 160 часов;

вариативная часть – 10 часов.

Увеличение количества часов рабочей программы за счет часов вариативной части направлено на углубление объема знаний по разделам программы.

Объем образовательной программы обучающегося – 170 часов, в том числе:

объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем – 170 часа;  
из них в форме практической подготовки – не предусмотрено;  
самостоятельной работы обучающегося – не предусмотрено.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы</b>	<b>170</b>
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	<b>-</b>
<b>в том числе:</b>	
теоретическое обучение	12
практические занятия	158
Самостоятельная работа обучающегося	-
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (3-8 семестры)</b>	<b>-</b>

## 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
<b>3 семестр (Лекции-2ч, Практические-30 ч)</b>		<b>32</b>	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 1.1. Бег на спринтерские дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 04. ОК 08.
	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. Правила техники безопасности на занятиях физической культурой. Методика обучения технике бега на спринтерские дистанции: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	1 Низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	2	
	2 Бег на 100 м, 200 м	2	
	3 Переменный бег на дистанции 200 м	2	
<b>Тема 1.2. Бег на средние дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04. ОК 08.
	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,		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	4 Обучение технике бега на средние дистанции.	2	
	5-6 Совершенствование техники передвижения по дистанции.	4	
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 2.1. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	ОК 04. ОК 08.
	Методика обучения броска мяча с места, двушажной технике и броску в кольцо, методика обучения ведения мяча, передачи мяча. Методика обучения тактики игры в защите и нападении. Разъяснение правил игры, практика судейства.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>12</b>	
	7 Техника броска мяча двумя руками от груди.	2	

	8-9 Обучение технике 2х шагов и броска в кольцо.	4	
	10 Обучение технике ведения мяча правой и левой рукой.	2	
	11 Обучение технике передачи мяча одной, двумя руками от груди, от плеча, с отскоком от пола, в парах, тройках, на месте и в движении.	2	
	12 Штрафные броски	2	
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 3.1. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04. ОК 08.
	Методика обучения технике выполнения различных элементов на гимнастических снарядах; методика обучения технике акробатических элементов. Освоение техники обще-развивающих 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).		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	13-14 Обучение технике выполнения акробатических элементов.	4	
	15 Обучение упражнениям, развивающие гибкость.	2	
<b>4 семестр (Лекции-2ч, Практические-44 ч)</b>		<b>46</b>	
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>		<b>18</b>	
<b>Тема 4.1 Техника ходов в лыжном спорте</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>	ОК 04. ОК 08.
	Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Социально-биологические основы физической 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.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>12</b>	
	16 Обучение технике попеременного двух-шажного хода	2	
	17 Обучение технике одновременного одношажного хода.	2	
	18 Обучение технике перехода с хода на ход.	2	
	19 Равномерное передвижение на лыжах 3 км.	2	
	20 Равномерное передвижение на лыжах 5 км.	2	
	21 Обучение технике конькового хода.	2	



<b>Тема 4.2. Горнолыжная техника</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	Методика обучения строевым приемам с лыжами и на лыжах, технике спусков в низкой, средней и высокой стойках, подъемов.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	22 Обучение технике спуска с горы в средней и низкой стойке, торможению «плугом».	2	
	23 Обучение технике подъемов в гору разными способами.	2	
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>		<b>18</b>	
<b>Тема 2.2 Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>18</b>	ОК 04. ОК 08.
	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		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>18</b>	ОК 04. ОК 08.
	24-26 Обучение технике передачи мяча 2мя руками сверху и снизу в парах, в тройках, через сетку.	6	
	27-29 Обучение технике верхней и нижней подачи через сетку, по зонам	6	
	30-32 Обучение технике нападающего удара из 4 и 2 номера с самонабрасывания и с передачи партнера.	6	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 1.3 Бег по пересеченной местности</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 04. ОК 08.
	Методика обучения технике бега по пересечённой местности. Спуски и подъемы, бег по дистанции в зависимости от условий трассы, финиширование.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10</b>	
	33-34 Бег 1000 м	4	
	35-36 Бег 2000 м	4	
	37 Контрольное тестирование	2	
<b>5 семестр (Лекции-2ч, Практические-30ч)</b>		<b>32</b>	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 1.4. Метание гранаты</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 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, вбрасывание, утомление, восстановление. Влияние занятий	<b>10</b>	ОК 04. ОК 08.

	физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Основы здорового образа и стиля жизни. Методика обучения технике метания гранаты с разбега. Метание гранаты с разбега в коридор. Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега).		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	38-39 Обучение метанию гранаты с разбега в коридор на дальность. Кроссовая подготовка.	4	
	40 Совершенствование техники метания гранаты на дальность. Кроссовая подготовка.	2	
	41 Контрольное тестирование	2	
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 2.1. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	12	ОК 04. ОК 08.
	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.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>12</b>	
	42 Совершенствование тактических действий в позиционном нападении со сменой мест.	2	
	43-44 Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, техники бросков после ведения, тактических действий в нападении в игре баскетбол. Учебная игра.	4	
	45 Тактика нападения быстрым прорывом. Совершенствование ранее изученных технических и тактических приемов игры в баскетбол.	2	
	46-47 Совершенствование изученных приемов в учебной игре. Совершенствование тактики нападения быстрым прорывом в игре. Техника штрафного броска.	4	
<b>Раздел 5. Атлетическая гимнастика</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 5.1 Общая физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	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. Методика обучения прыжкам на скакалке, методика обучения занятий на тренажерах, силовым		

	упражнениям.			
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10</b>		
	48-49 Обучение технике упражнений на тренажерах.	4		
	50-51 Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки.	4		
	52 Обучение технике прыжков на скакалке.	2		
<b>6 семестр (Лекции-2ч, Практические-16 ч)</b>		<b>18</b>		
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>		<b>10</b>		
<b>Тема 4.1. Техника ходов в лыжном спорте</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	10	ОК 04. ОК 08.	
	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. 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).			
	<b>В том числе практических занятий</b>			<b>8</b>
	53-54 Равномерное передвижение на лыжах 5 км.			4
	55-56 Обучение технике конькового хода.			4
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>		<b>8</b>		
<b>Тема 2.2. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	8	ОК 04. ОК 08.	
	Методика обучения нападающего удара, блокирования, разъяснение правил игры, практика судейства			
	<b>В том числе практических занятий</b>			<b>8</b>
	57-58 Обучение технике блокирования мяча 2-мя руками			4
	59-60 Учебно-тренировочная игра			4
<b>7 семестр (Лекции-2ч, Практические-30 ч)</b>		<b>32</b>		
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>		<b>22</b>		
<b>Тема 2.3. Футбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	12	ОК 04. ОК 08.	
	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		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10</b>	
	61-62 Стойки и перемещения игрока, удары по неподвижному и катящемуся мячу, остановки катящегося мяча, ведение мяча, выбивание и отбор мяча, игра вратаря.	4	
	63-64 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.	4	
	65 Учебная игра	2	
<b>Тема 2.1. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 04. ОК 08.
	Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10</b>	
	66-67 Совершенствование взаимодействия в 2х направлениях.	4	
	68-69 Совершенствование взаимодействия в 3х направлениях.	4	
	70 Совершенствование взаимодействия в нападении и защите.	2	
<b>Раздел 5. Атлетическая гимнастика</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 5.2. Воспитание силовых способностей</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	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.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10</b>	
	71 Разучивание и совершенствование комплексов упражнений на формирование гармоничного телосложения	2	
	72-73 Выполнение упражнений с отягощениями	4	
	74-75 Воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой	4	
<b>8 семестр (Лекции-2ч, Практические-8 ч)</b>		<b>10</b>	

<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 2.2. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Выполнение комплекса упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения. согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.	<b>10</b>	ОК 04. ОК 08.
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	76-77 Индивидуальный и групповой блок.	4	
	78-79 Совершенствование изученных приемов в учебной игре.	4	
<b>Всего</b>		<b>170</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

спортивный зал, оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.1 ОПОП СПО по специальности 11.02.15 Инфокоммуникационные сети и системы связи.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

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

##### 3.2.1. Основные печатные и электронные издания

1. 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.

2. Журин, А. В. Спортивные игры. Анализ технических приемов игры в волейбол : учебное пособие для вузов / А. В. Журин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-9443-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/195431> (дата обращения: 02.04.2024). — 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. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — 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.

##### 3.2.2. 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, 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.

2. 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

Оценка качества освоения учебной дисциплины включает текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию.

Текущий контроль успеваемости осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий в соответствии с фондом оценочных средств по учебной дисциплине.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<b>Умения:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать работу коллектива и команды;</li> <li>- взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;</li> <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 специальности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- грамотно составить комплекс УГГ;</li> <li>- ежедневное использование комплекса УГГ;</li> <li>- в соответствии с требованиями составить правила закаливания для себя;</li> <li>- продемонстрировать умения выполнять упражнения на расслабление;</li> <li>- продемонстрировать соответствие контрольным нормам: преодоление полосы препятствий, прыжок в длину с места, выход силой, отжимания от пола в упоре лёжа, подъём переворотом на перекладине;</li> <li>- согласно нормам, сдавать контрольные нормативы;</li> <li>- показывать результативность участия в спортивных соревнованиях по всем видам спорта;</li> <li>- проявлять активность на занятиях физической культурой на занятиях и в секциях;</li> <li>- с учетом правил разработать проведение соревнования по игровым видам спорта;</li> <li>- составить комплекс производственной гимнастики для себя, с учетом полученной специальности;</li> <li>- продемонстрировать судейство по всем игровым видам спорта</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проведение своего комплекса зарядки в группе;</li> <li>- выступление с сообщением;</li> <li>- наблюдение преподавателя и его устная оценка;</li> <li>- выполнение контрольных нормативов;</li> <li>- тестирование;</li> <li>- дифференцированный зачет</li> </ul>
<b>Знания:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;</li> <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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- точно формулировать правила игры по всем видам, включенным в рабочую программу;</li> <li>- согласно нормам формулировать положения по технике безопасности при занятиях спортом, объяснять правила закаливания;</li> <li>- обоснованно разъяснять понятия «здоровый образ жизни»;</li> <li>- давать оценку своей профессиональной деятельности при анализе профессиограмм;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выступление с сообщениями;</li> <li>- тестирование;</li> <li>- проведение своего комплекса зарядки в группе;</li> <li>- дифференцированный зачет</li> </ul>

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<b>Умения:</b> физического здоровья для специальности; - средства профилактики перенапряжения	- подбирать упражнения для расслабления, составлять комплекс гигиенической гимнастики	