

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ  
«АРМАВИРСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
**СГ.04 Физическая культура**  
профиль обучения: технологический  
для профессии СПО  
29.01.33. Мастер по изготовлению швейных изделий

Армавир, 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина СГ.04. Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной профессиональной образовательной программы СПО – программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС СПО *по профессии* 29.01.33 Мастер по изготовлению швейных изделий.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций ОК 04; ОК 08, ПК 1.5.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: социально-гуманитарный цикл

## 1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются следующие умения и знания:

Код ОК, ПК	Умения	Знания
<p>ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;</p> <p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;</p> <p>ПК 1.5. Использовать техническую, технологическую и нормативную документацию.</p>	<p><u>Уметь:</u></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 профессии</p> <p>- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</p> <p>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</p> <p>- оценивать приобретённый опыт;</p> <p>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;</p>	<p><u>Знать:</u></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 данной профессии;</p> <p>правила и способы планирования и системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p> <p>Ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности</p>

	- постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.	
--	---	--

**Требования к результатам освоения личностных результатов из программы воспитания техникума:**

ЛР 1- осознающий себя гражданином и защитником великой страны:

ЛР 2 - Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций;

ЛР 9 - Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 11 - Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры

ЛР-КК 1 Признающий ценность непрерывного образования, ориентирующийся в изменяющемся рынке труда, избегающий безработицы; управляющий собственным профессиональным развитием; рефлексивно оценивающий собственный жизненный опыт, критерии личной успешности

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

**максимальной учебной нагрузки обучающегося 60 ч., в том числе:**

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 40 часов;

в том числе практическая подготовка 20 часов;

самостоятельной работы обучающегося 20 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем в часах
Максимальная учебная нагрузка (всего)	60
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
Основное содержание	19
в т. ч.:	
теоретическое обучение	1
практические занятия	18
<b>Профессионально ориентированное содержание/практическая подготовка</b>	<b>20</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	20
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	20
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	1

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов		Уровень освоения, коды компетенций, личностные результаты, формируемые в соответствии с программой
		всего	из них практические занятия подготовка	
I	2	3	4	5
<b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ</b>				
<b>Тема 1.1.</b>				
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Содержание учебного материала Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»	1	1	ОК 04 ОК 08 ПК 1.5 ЛР 1 ЛР 2 ЛР 9 ЛР 11 ЛР-КК 1
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> № 1. Подготовить доклад: «Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки». Разработать дневник самоконтроля	1		
<b>Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика</b>				
<b>Тема 2.1.</b>				
Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	<b>Практические занятия</b> Практическое занятие №1 Биомеханические основы техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> № 2. Подготовить доклад: «Биомеханические основы техники бега»	1		ОК 04 ОК 08 ЛР 1 ЛР 2 ЛР 9 ЛР 11 ЛР-КК 1
<b>Тема 2.2.</b>	<b>Практические занятия</b>	1		ОК 04

Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	Практическое занятие №2 Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции			ОК 08 ЛР 1 ЛР 2 ЛР 9 ЛР 11 ЛР-КК 1
	Самостоятельная работа обучающихся № 3. Выполнить длительный бег	1		
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Практические занятия	1	1	ОК 04 ОК 08 ПК 1.5 ЛР 1 ЛР 2 ЛР 9 ЛР 11 ЛР-КК 1
	Практическое занятие №3 Специальные упражнения прыгуна, ОФП			
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Самостоятельная работа обучающихся № 4 Выполнить специальные упражнения прыгуна	1		ОК 04 ОК 08 ЛР 1 ЛР 2 ЛР 9 ЛР 11 ЛР-КК 1
	Практические занятия	1		
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Практическое занятие №4. Выполнение эстафетного бега 4x100			ОК 04 ОК 08 ЛР 1 ЛР 2 ЛР 9 ЛР 11 ЛР-КК 1
	Самостоятельная работа обучающихся № 5 Выполнить челночный бег	1		
Раздел 3. Волейбол	Практические занятия	1		ОК 04 ОК 08 ЛР 1 ЛР 2 ЛР 9 ЛР 11 ЛР-КК 1
	Практическое занятие №5. Контрольная работа №1 «Выполнение контрольного норматива прыжков в длину с места».			
	Самостоятельная работа обучающихся № 6 Выполнить прыжок в длину с места	1		
		8		
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Практические занятия	1	1	ОК 04 ОК 08 ПК 1.5 ЛР 1 ЛР 2 ЛР 9 ЛР 11
	Практическое занятие №6. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП			
	Самостоятельная работа обучающихся № 7 Выполнить перемещения по зонам площадки.	1		

<b>Тема 3.2.</b> Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	<b>Практические занятия</b>	1	1	ЛР-КК 1 ОК 04 ОК 08 ПК 1.5 ЛР 1 ЛР 2 ЛР 9 ЛР 11 ЛР-КК 1
	Практическое занятие №7. Выполнение комплекса упражнений по ОФП. Обучение приема и передачи мяча снизу и сверху двумя руками			
<b>Тема 3.3.</b> Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	<b>Практические занятия</b>	1	1	ОК 04 ОК 08 ПК 1.5 ЛР 1 ЛР 2 ЛР 9 ЛР 11 ЛР-КК 1
	Практическое занятие №8. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног. Обучение нижней прямой и боковой подаче.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> № 8 Выполнить нижнюю прямую подачу			
<b>Тема 3.4.</b> Верхняя прямая подача. ОФП	<b>Практические занятия</b>	1	1	ОК 04 ОК 08 ЛР 1 ЛР 2 ЛР 9 ЛР 11 ЛР-КК 1
	Практическое занятие №9. Обучение стойке волейболиста, верхней подаче, нападающему удару			
<b>Тема 3.5.</b> Тактика игры в защите и нападении	<b>Практические занятия</b>	1	1	ОК 04 ОК 08 ЛР 1 ЛР 2 ЛР 9 ЛР 11 ЛР-КК 1
	Практическое занятие №10. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча			
<b>Тема 3.6.</b> Основы методики судейства	<b>Практические занятия</b>	1	1	ОК 04 ОК 08 ЛР 1 ЛР 2 ЛР 9 ЛР 11 ЛР-КК 1
	Практическое занятие №11. Отработка навыков судейства в волейболе			



<p><b>Тема 3.7.</b> Контроль выполнения тестов по волейболу</p>	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Практическое занятие №12. Выполнение передачи мяча в парах</p> <p>Практическое занятие №13. Игра по упрощённым правилам волейбола</p>	<p>2</p> <p>1</p> <p>1</p>		<p>ЛР-КК 1</p> <p>ОК 04</p> <p>ОК 08</p> <p>ЛР 1</p> <p>ЛР 2</p> <p>ЛР 9</p> <p>ЛР 11</p> <p>ЛР-КК 1</p>
<p><b>Раздел 4. Баскетбол</b></p>				
<p><b>Тема 4.1.</b> Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП</p>	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Практическое занятие №14 Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног. Обучение стойке игрока, перемещениям, остановам, поворотам.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> № 9 Выполнить упражнения для укрепления мышц плечевого пояса.</p>	<p>1</p> <p>1</p>		<p>ОК 04</p> <p>ОК 08</p> <p>ПК 1.5</p> <p>ЛР 1</p> <p>ЛР 2</p> <p>ЛР 9</p> <p>ЛР 11</p> <p>ЛР-КК 1</p>
<p><b>Тема 4.2.</b> Передачи мяча. ОФП</p>	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Практическое занятие №15 Выполнение передачи мяча. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития плечевого пояса</p>	<p>1</p>		<p>ОК 04</p> <p>ОК 08</p> <p>ПК 1.5</p> <p>ЛР 1</p> <p>ЛР 2</p> <p>ЛР 9</p> <p>ЛР 11</p> <p>ЛР-КК 1</p>
<p><b>Тема 4.3.</b> Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП</p>	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Практическое занятие №16. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса. Отработка ведения и броска мяча в корзину с места, в движении, прыжком.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> № 10 Выполнить ведение мяча</p>	<p>1</p> <p>1</p>		<p>ОК 04</p> <p>ОК 08</p> <p>ПК 1.5</p> <p>ЛР 1</p> <p>ЛР 2</p> <p>ЛР 9</p> <p>ЛР 11</p> <p>ЛР-КК 1</p>
<p><b>Тема 4.4.</b></p>	<p><b>Практические занятия</b></p>	<p>1</p>		<p>ОК 04</p> <p>ОК 08</p>

Техника штрафных бросков. ОФП	Практическое занятие №17. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног. Отработка техники штрафных бросков.			ПК 1.5 ЛР 1 ЛР 2 ЛР 9 ЛР 11 ЛР-КК 1
<b>Тема 4.5.</b>	<b>Практические занятия</b>	2		ОК 04 ОК 08 ЛР 1 ЛР 2 ЛР 9 ЛР 11 ЛР-КК 1
Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Практическое занятие №18 Игра по упрощенным правилам баскетбола	1		
	Практическое занятие №19. Игра по правилам	1		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	1		
№ 11 Выполнить штрафные броски мяча в кольцо				
<b>Тема 4.6.</b>	<b>Практические занятия</b>	2		ОК 04 ОК 08 ЛР 1 ЛР 2 ЛР 9 ЛР 11 ЛР-КК 1
Практика судейства в баскетболе	Практическое занятие №20. Практика в судействе соревнований по баскетболу	1		
	Практическое занятие №21 Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	1		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	1		
№ 12 Выполнить жесты судей в баскетболе				
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>		<b>8</b>		
<b>Тема 5.1.</b>	<b>Практические занятия</b>	1	1	ОК 04 ОК 08 ПК 1.5 ЛР 1 ЛР 2 ЛР 9 ЛР 11 ЛР-КК 1
Строевые приемы	Практическое занятие №22. Отработка строевых приёмов			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	1		
	№ 13 Выполнить повороты на месте			
<b>Тема 5.2.</b>	<b>Практические занятия</b>	1		ОК 04 ОК 08 ЛР 1 ЛР 2 ЛР 9 ЛР 11 ЛР-КК 1
Техника акробатических упражнений	Практическое занятие №23. Отработка техники акробатических упражнений			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	1		
	№ 14 Выполнить кувырок вперед			

<b>Тема 5.3.</b> Гиревой спорт (йоноши). ППФП (девушки).	<b>Практические занятия</b>	2		ЛР-КК 1
	Практическое занятие №24. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. ППФП	1	1	ОК 04 ОК 08 ПК 1.5 ЛР 1 ЛР 2 ЛР 9 ЛР 11 ЛР-КК 1
	Практическое занятие №25. Разучивание и выполнение упражнений с гириями (йоноши). Разучивание и выполнение связок, комплексов упражнений, ритмическая гимнастика (девушки).	1	1	
	<b>Практические занятия</b>	4		ОК 04 ОК 08
<b>Тема 5.4.</b> Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Практическое занятие №26. Выполнение комплекса ОРУ	1	1	ПК 1.5 ЛР 1 ЛР 2 ЛР 9 ЛР 11 ЛР-КК 1
	Практическое занятие №27. Контроль выполнения комплексов ОРУ.	1	1	
	Практическое занятие №28. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки.	1	1	
	<b>Практическое занятие №29. Контрольная работа №2 «Контроль выполнения упражнения подъем туловища из положения лежа».</b>	1	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> № 15 Составить комплекс ОРУ	1		
<b>Раздел 6. Бадминтон</b>		4		ОК 04 ОК 08 ПК 1.5
<b>Тема 6.1.</b> Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	<b>Практические занятия</b>	1	1	ЛР 1 ЛР 2 ЛР 9 ЛР 11 ЛР-КК 1
	Практическое занятие №30. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса. Отработка техники ударов справа, слева			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> № 16 Выполнить упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.	1		
<b>Тема 6.2.</b> Поддачи	<b>Практические занятия</b>	1		ОК 04 ОК 08 ЛР 1 ЛР 2 ЛР 9 ЛР 11 ЛР-КК 1
	Практическое занятие №31. Отработка подач. Контроль техники подач.			

<b>Тема 6.3.</b> Нападающий удар	<b>Практические занятия</b>	1		ОК 04 ОК 08 ЛР 1 ЛР 2 ЛР 9 ЛР 11 ЛР-КК 1
	Практическое занятие №32. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»			
<b>Тема 6.4.</b> Судейство соревнований по бадминтону	<b>Практические занятия</b>	1		ОК 04 ОК 08 ЛР 1 ЛР 2 ЛР 9 ЛР 11 ЛР-КК 1
	Практическое занятие №33. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону			
<b>Раздел 7. Настольный теннис</b>				
<b>Тема 7.1.</b> Настольный теннис	<b>Практические занятия</b>	2		ОК 04 ОК 08 ЛР 1 ЛР 2 ЛР 9 ЛР 11 ЛР-КК 1
	Практическое занятие №34 Изучение элементов стола и ракетки. Обучение подаче. Обучение тактическим и техническим действиям. Игра	2		
	Практическое занятие №35 Контрольная работа №3 «Выполнение подачи в игре настольный теннис»	1		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	1		
	№ 17 Выполнить жонглирование ракеткой теннисным шаром			
<b>Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>				
<b>Тема 8.1.</b> Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	<b>Практические занятия</b>	3		ОК 04 ОК 08 ПК 1.5 ЛР 1 ЛР 2 ЛР 9 ЛР 11 ЛР-КК 1
	Практическое занятие №36. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.	3		
	Практическое занятие №37 Формирование профессионально значимых физических качеств. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов	1	1	
	Практическое занятие №38. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп. Самостоятельно провести комплекс профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	1	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
№ 18. Подготовить доклад: «Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности»	1			

	№ 19. Подготовить доклад: «Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков». № 20. Подготовить доклад: «Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств»	1  1  1	
<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>60</b>	<b>20</b>

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

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: Кабинет «Тренажерный зал», оснащенный оборудованием:**

- тренажеры
- столы теннисные
- гимнастическое оборудование, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, свисток, линейка для прыжков в длину, эстафетные палочки, бадминтонные и теннисные ракетки и шары, воланы, секундомер.

**Техническими средствами обучения:**

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- учебно-методический комплекс (УМК) преподавателя;
- тематические папки;
- комплект учебно-методической документации (учебники и учебные пособия, методические рекомендации и разработки);
- информационные стенды.

**Спортивная площадка, оснащенная оборудованием;**

- стойки волейбольные с волейбольной сеткой
- ворота для мини-футбола
- щит баскетбольный
- кольцо баскетбольное

#### **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.

##### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. Физическая культура: базовый уровень: учебник для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования/ В.И. Лях. - Москва: Просвещение, 2024. -287, (1) с: ил. – (Учебник СПО). - Текст: непосредственный

##### **3.2.3. Дополнительные источники**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева. - [7-изд.,стер.] - Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Текст: непосредственный

## КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Методы оценки</i>
<p><u>Знать:</u>                      роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;                      основы здорового образа жизни;                      условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;                      правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Устный опрос.                      Тестирование.                      Результаты выполнения контрольных нормативов                      Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта</p>
<p><u>Уметь:</u>                      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/ специальности.</p>	<p>Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.</p>

Формы текущего контроля и промежуточной аттестации для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости предусмотрено увеличение времени на подготовку, а также предоставление дополнительного времени для подготовки ответа.