



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«САРАТОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ СТРОИТЕЛЬСТВА МОСТОВ
И ГИДРОТЕХНИЧЕСКИХ СООРУЖЕНИЙ»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ 05 «Физическая культура»

23.02.04 «Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных,
дорожных машин и оборудования» (по отраслям)

(Базовая подготовка)

Саратов, 2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями ФГОС по специальности СПО 23.02.04 «Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования» (по отраслям), (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 23 января 2018 г. №45, зарегистрированного в Минюсте России от 06 февраля 2018 г. №49942)

УТВЕРЖДАЮ

зам. директора по учебной работе
ГАПОУ СО «СКСМГС»

С.В. Видяшев / С.В. Видяшев /
« 31 » августа 2020 г.
_____/_____/_____
« ____ » _____ 2021 г.
_____/_____/_____
« ____ » _____ 2022 г.
_____/_____/_____
« ____ » _____ 2023 г.

ОДОБРЕНО

на заседании предметной комиссии «Естественно научных дисциплин»

Протокол № 1 от «31» августа 2020 г.
Председатель О.Н. Шатская / О. Н. Шатская /
Протокол № ____ от « ____ » _____ 2021 г.
Председатель _____ / _____ /
Протокол № ____ от « ____ » _____ 2022 г.
Председатель _____ / _____ /
Протокол № ____ от « ____ » _____ 2023 г.
Председатель _____ / _____ /

СОГЛАСОВАНО

на заседании цикловой комиссии специальности 23.02.04 «Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования»

Протокол № 1 от «31» августа 2020 г.
Председатель А.И. Комнатный / А. И. Комнатный /
Протокол № ____ от « ____ » _____ 2021 г.
Председатель _____ / _____ /
Протокол № ____ от « ____ » _____ 2022 г.
Председатель _____ / _____ /
Протокол № ____ от « ____ » _____ 2023 г.
Председатель _____ / _____ /

Составитель (и) О. Н. Шатская., преподаватель высшей квалификационной категории ГАПОУ
(автор): СО «СКСМГС».

Рецензенты: А.И. Вильковенский, преподаватель физической культуры высшей категории, преподаватель высшей категории, ГБПОУ СО «Иркутской области техникум «Сибирский колледж»

Рецензия

На рабочую программу по дисциплине ОГСЭ 05 «Физическая культура» для обучающихся специальности 23.02.04. «Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования», выполненную преподавателем высшей категории физической культуры Шатской О.Н., преподавателем первой категории Юговой С.С. «Саратовского колледжа строительства мостов и гидротехнических сооружений».

Цель программы: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья.

Данная рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным Государственным Образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 23.02.04. «Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования».

В результате изучения данной дисциплины, обучающийся приобретает целостное представление о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, формирует осознанную потребность к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни.

Рабочая программа для обучающихся специальности 23.02.04. «Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования», по дисциплине «Физическая культура» может быть рекомендована для использования в учебном процессе среднего профессионального образовательного учреждения.

Рецензент: А.И. Вальковский, руководитель физического воспитания, преподаватель высшей категории ГБПОУ СО «Аткарский политехнический колледж»



СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям).

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС СПО по специальности 23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям). Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций:

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

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	<ul style="list-style-type: none">– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;– основы здорового образа жизни

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	168
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	166
Самостоятельная работа	*
Промежуточная аттестация (зачёт, дифзачёт)	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Таблица 3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формирование которых способствует элемент программы
I	2	3	4
Раздел 1. Использование профессиональных целей	физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	10	
Тема 1.1	Содержание учебного материала	10	ОК 08
Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	<p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.</p> <p>Социально-биологические основы физической культуры. 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, вработка, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.</p> <p>Основы здорового образа и стиля жизни.</p> <p>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, ее влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.</p>		
	В том числе, практических занятий	8	
	Практическое задание № 1 Выполнение комплексов дыхательных упражнений. Выполнение комплексов утренней гимнастики. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки	2	
	Практическое занятие № 2 Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела и для наращивания массы тела.	4	

	<p>Практическое занятие № 3 Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.</p> <p>Практическое занятие № 4 Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушении осанки в грудном и поясничном отделах, упражнениях для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений для снятия утомления организма</p>	2	
<p>Тема 1.2 Общая физическая подготовка</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности.</p> <p>Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.</p> <p>В том числе, практических занятий</p> <p>14</p>	14	ОК 08
<p>Тема 1.3 Лёгкая атлетика</p>	<p>Практическое занятие № 5 Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых, прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.</p> <p>Практическое занятие № 6 Подвижные игры различной интенсивности</p> <p>8</p> <p>Содержание учебного материала</p> <p>Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. Стафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину</p> <p>В том числе, практических занятий</p> <p>26</p> <p>Практическое занятие № 7 Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий</p> <p>12</p> <p>Практическое занятие № 8 Воспитание двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой - воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой - воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой - воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой <p>14</p>	26	ОК 08
<p>Тема 1.4 Спортивные игры</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Баскетбол</p> <p>Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.</p> <p>Волейбол</p> <p>Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя</p>	46	ОК 08

<p>Тема 1.5 Аэробика (девушки)</p>	<p>прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p> <p>Футбол Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Прием мяча ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p> <p>Бадминтон Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижение по площадке, жонглирование воланом. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева. Поддачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Прием волана. Тактика игры в бадминтон. Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия. Тактика парных встреч: подачи, передвижения, взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.</p> <p>Настольный теннис Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приемы: подача, подрезка, срезка, накал, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.</p> <p>В том числе, практических занятий</p> <p>Практическое занятие № 9 Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры. 46</p> <p>Практическое занятие № 10 Воспитание двигательных качеств и способностей: 8</p> <p>-воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми.</p> <p>-воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми.</p> <p>-воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.</p> <p>-воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми</p> <p>Практическое занятие № 11 Проведение тренировочных игр, двусторонних игр на счёт. 14</p> <p>Практическое занятие № 12 Изучение техники отдельного элемента, выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приемов игры. 8</p> <p>Практическое занятие № 13 Выполнение обучающимися самостоятельного судейства 8</p>	<p>ОК 08</p>
<p>Содержание учебного материала Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики.</p>	<p>16</p>	<p>ОК 08</p>

	<p>Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности.</p> <p>Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений.</p> <p>Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений.</p> <p>Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание.</p> <p>Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от "головы" к "хвосту", "зиг-заг", "сложения", "блок-метод".</p> <p>Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.</p>	
	<p>В том числе, практических занятий</p> <p>Практическое занятие № 14 Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения отдельных элементов их комбинаций</p> <p>Практическое занятие № 15 Воспитание двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> -воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики. -воспитание координации движений в процессе занятий. <p>3. Выполнение разученной комбинации аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности.</p>	<p>16</p> <p>8</p> <p>8</p>
<p>Тема 1.6 Атлетическая гимнастика (юноши)</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.</p> <p>Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных групп. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами.</p> <p>Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.</p> <p>Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний</p> <p>В том числе, практических занятий</p> <p>Практическое занятие № 16 Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.</p> <p>Практическое занятие № 17 Воспитание двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений 	<p>16</p> <p>8</p> <p>8</p> <p>ОК 08</p>

Тема 1.7 Лыжная подготовка	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Лыжная подготовка (в случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках). Одновременные беспажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъёмов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).</p> <p>Кроссовая подготовка.</p> <p>Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.</p>	18	ОК 08
	<p>В том числе, практических занятий</p>	18	
	<p>Практическое занятие № 18 Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники изучаемого вида спорта.</p>	6	
	<p>Практическое занятие № 19 Воспитание двигательных качеств и способностей на основе использования средств изучаемого вида спорта:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитание выносливости в процессе занятий изучаемым видом спорта; - воспитание координации движений в процессе занятий изучаемым видом спорта; - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий изучаемым видом спорта; - воспитание гибкости в процессе занятий изучаемым видом спорта. 	12	
Тема 1.8 Сущность и содержание Профессонально-прикладной физической подготовки в достижении высоких профессиональных результатов	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ИПФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ИПФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы.</p> <p>Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.</p> <p>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности. Средства профилактики перенапряжения. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.</p> <p>Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ИПФП.</p>	20	ОК 08
	<p>В том числе, практических занятий</p>	20	
	<p>Практическое занятие № 20 Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий; упражнения, укрепляющие и развивающие мышцы туловища, рук, ног; упражнения на расслабление мышц</p>	8	
	<p>Практическое занятие № 21 Формирование профессионально значимых физических качеств; упражнения,</p>	6	

	сохраняющие и развивающие гибкость, совершенствующие координацию движений, оказывающие комбинированное воздействие.		
	Практическое занятие № 22 Упражнения, улучшающие осанку; укрепляющие сердечно-сосудистую систему и улучшающие дыхательные функции	6	
Тема 1.9 Военно -прикладная физическая подготовка.	Содержание учебного материала	18	ОК 08
	Строевая подготовка. Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю.		
	Физическая подготовка. Основные приёмы борьбы (самбо, дзюдо, рукопашный бой): стойки, падения, само-страховка, захваты, броски, подсечки, подхваты, подножки, болевые и удушающие приёмы, приёмы защиты, тактика борьбы. Удары рукой и ногой, уход от ударов в рукопашном бою.		
	Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, лазание, передвижение по узкой опоры.		
	В том числе, практических занятий	18	
	Практическое занятие № 23 Разучивание, закрепление и выполнение основных приёмов строевой подготовки.	4	
	Практическое занятие № 24. Разучивание, закрепление и совершенствование техники основных элементов борьбы.	4	
Практическое занятие № 25. Разучивание, закрепление и совершенствование тактики ведения борьбы	2		
Практическое занятие № 26 Участие в учебно-тренировочных схватках	2		
Промежуточная аттестация проводится на последнем занятии			
Всего:		168	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

- спортивный зал;
- оборудованные раздевалки;

оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки стойки;

оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений или т.п), гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы.

3.2.1. Печатные издания

1. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика : учеб. пособие для СПО / С. Ф. Бурухин. – 3-е изд., испр. и доп. – М. : Юрайт, 2017.

2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учеб. пособие для СПО / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под науч. ред. С. В. Новаковского. – М. : Издательство Юрайт, 2017.

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богаченко Ю.А. [и др.] – М. : Юрайт, 2016. – Режим доступа: <https://www.biblionline.ru/viewer/0AA1FC83-7BF8-4B31-AA2E-CA7B4296EA2B#page/2>

2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учеб. пособие / Е.Л. Чеснова. – М. : Директ-Медиа, 2013. - То же [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945> (03.08.2015).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:		
<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - понимание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - понимание принципов, понятий и правил здорового образа жизни; - оценка условий профессиональной деятельности и понимание зоны риска для физического здоровья; - знание средств и методов профилактики перенапряжения в профессиональной деятельности 	<ul style="list-style-type: none"> - тестирование; - экспертное наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях;
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - владение техникой двигательных действий, технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания; - правильный выбор и применение необходимых видов физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения различных целей; - рациональное применение различных средств и методов профилактики перенапряжения 	<ul style="list-style-type: none"> наблюдение за деятельностью обучающимися, оценка техники выполнения упражнений и базовых элементов спортивных игр на практических занятиях