

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Вишневский Дмитрий Александрович
Должность: Ректор
Дата подписания: 30.04.2025 11:55:50
Уникальный программный ключ:
03474917c4d012285e5ad996a48a5e70bf8da057

**МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНБАССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**21.02.17 ПОДЗЕМНАЯ РАЗРАБОТКА МЕСТОРОЖДЕНИЙ
ПОЛЕЗНЫХ ИСКОПАЕМЫХ**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 21.02.17 Подземная разработка месторождений полезных ископаемых.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании методической комиссии социально-гуманитарных дисциплин

Протокол от 30 августа 2024 года №7

Председатель методической комиссии  А.Е. Пожидаева

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УМР

 Л.Л. Кузьмина

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины (далее – рабочая программа)

СГ.04 Физическая культура является частью освоения программ подготовки специалистов среднего звена (далее – ППСЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 21.02.17 Подземная разработка месторождений полезных ископаемых

Рабочая программа может быть использована в профессиональном обучении и дополнительном профессиональном образовании.

1.2 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины

уметь:

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,

знать:

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;

правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

средства профилактики перенапряжения

1.3 Использование часов вариативной части в программе подготовки специалистов среднего звена (данный пункт заполняется образовательной организацией (учреждением) при разработке рабочей программы)

№ п/п	Дополнительные профессиональные компетенции	Дополнительные знания, умения	№, наименования темы	Количество часов	Обоснование включения в программу
1					

1.4 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

всего – 190 часа, в том числе:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 190 часов, включая:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающихся – 164 часов;

самостоятельной работы обучающихся – 26 часов.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результатом освоения рабочей программы учебной дисциплины является овладение обучающимся видом деятельности, в том числе профессиональными (ПК) и общими (ОК) компетенциями в соответствии с ФГОС СПО по специальности.

Код	Наименование результата обучения
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

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

3.1 Тематический план учебной дисциплины

Коды компетенций	Наименование тем	Всего часов	Объем времени, отведенный на освоение учебной дисциплины				
			Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающихся			Самостоятельная работа обучающихся	
			Всего, часов	в т.ч. лабораторные работы и практические занятия, часов	в т.ч. курсовая работа (проект), часов	Всего, часов	в т.ч. курсовая работа (проект), часов
1	2	3	4	5	6		8
ОК 4, ОК 8.	Тема 1. Легкая атлетика	48	42			6	
ОК 4, ОК 8.	Тема 2. Атлетическая гимнастика	70	60			10	
ОК 4, ОК 8.	Тема 3. Баскетбол	30	28			2	
ОК 4, ОК 8.	Тема 4. Волейбол	38	32			6	
ОК 4, ОК 8.	Тема 5. Настольный теннис	38	34			4	
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет							
Всего часов:		190	164			26	

3.2 Содержание обучения по учебной дисциплине СГ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов
1	2		3
Тема 1.1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала		
	1	Инструктаж по ТБ и правила поведения в спортзале. Физическое самосовершенствование. Контроль и самоконтроль.	2
	Практические занятия		
	1	И.Т.Б. Медленный бег, ОРУ, СБУ. Бег на короткие дистанции. Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	2
	2	И.Т.Б. Медленный бег, ОРУ, СБУ. Бег на короткие дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	2
	3	И.Т.Б. Медленный бег, ОРУ, СБУ. Бег на короткие дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	2
	4	И.Т.Б. Медленный бег, ОРУ, СБУ. Бег 60 м – контрольный норматив. Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	2
	5	И.Т.Б. Медленный бег, ОРУ, СБУ. Прыжок в длину с места – контрольный норматив. Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	2
	6	И.Т.Б. Медленный бег, ОРУ, СБУ. Переменный бег с ускорениями. Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	2
	Самостоятельная работа		
	1	Упражнения общей физической подготовки.	2
Тема 1.2 Атлетизм	Практические занятия		
	1	Инструктаж по технике безопасности и правила поведения в тренажерном зале. Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Упражнения ОФП.	2
	2	И.Т.Б. Упражнения на тренажерах и с отягощениями. Упражнения ОФП. Спортивные игры.	2
	3	И.Т.Б. Упражнения на тренажерах и с отягощениями. Упражнения ОФП. Спортивные игры.	2
	4	И.Т.Б. Упражнения с отягощениями и на тренажерах. Отжимания от пола – контрольный норматив. Спортивные игры.	2
	5	И.Т.Б. Упражнения на тренажерах и с отягощениями. Упражнения ОФП. Спортивные игры.	2
	6	И.Т.Б. Упражнения с отягощениями и упражнения на тренажерах. Подтягивание – контрольный	2

		норматив. Спортивные игры.	
	7	И.Т.Б. Упражнения с отягощениями и на тренажерах. Упражнения ОФП. Спортивные игры.	2
	Самостоятельная работа		
	1	Упражнения общей физической подготовки.	6
Тема 1.3 Баскетбол	Практические занятия		
	1	Инструктаж по ТБ и правила поведения в спортзале. Техника бросков и ведения мяча. Двойной шаг, штрафной бросок. Двусторонняя игра.	2
	2	И.Т.Б. Техника ведения и передачи мяча. Штрафной бросок. Двусторонняя игра.	2
	3	И.Т.Б. Техника ведения и передачи мяча. Штрафной бросок. Двойной шаг. Двусторонняя игра.	2
	4	И.Т.Б. Техника бросков. Штрафной бросок – контрольный норматив. Двусторонняя игра.	2
	5	И.Т.Б. Техника ведения и передачи мяча. Штрафной бросок. Двойной шаг. Двусторонняя игра.	2
	6	И.Т.Б. Передача и ловля мяча. Двойной шаг – контрольный норматив. Двусторонняя игра.	2
	7	И.Т.Б. Действия игроков в защите и атаке. Штрафной бросок. Двусторонняя игра.	2
Тема 2.1 Настольный теннис	Содержание учебного материала		
	1	Инструктаж по ТБ и правила поведения в спортзале. Нетрадиционные системы укрепления здоровья и физического совершенствования.	2
	Практические занятия		
	1	И.Т.Б. Удары по мячу: подача, подкрутки мяча, подрезы. Игра, парная игра.	2
	2	И.Т.Б. Удары по мячу: подача, подкрутки мяча, подрезы. Игра, парная игра.	2
	3	И.Т.Б. Удары по мячу: подача, подкрутки мяча, подрезы. Подача мяча – контрольный норматив. Игра, парная игра.	2
	4	И.Т.Б. Удары по мячу: подача, подкрутки мяча, подрезы. Игра, парная игра.	2
	5	И.Т.Б. Техника игры. Парная игра – контрольный норматив. Игра в быстром темпе.	2
	6	И.Т.Б. Удары по мячу: подача, подкрутки мяча, подрезы. Игра, парная игра.	2
	7	И.Т.Б. Судейская практика. Правила соревнований. Игра, парная игра.	2
	Самостоятельная работа		
	1	Упражнения общей физической подготовки.	2
Тема 2.2 Атлетизм	Практические занятия		
	1	Инструктаж по ТБ и правила поведения в тренажерном зале. Упражнения с отягощениями. Спортивные игры.	2
	2	И.Т.Б. Упражнения на тренажерах и с отягощениями. Упражнения ОФП. Спортивные игры.	2

	3	И.Т.Б. Упражнения на тренажерах и с отягощениями. Упражнения ОФП. Спортивные игры.	2
	4	И.Т.Б. Упражнения с отягощениями. Пресс за 1 мин. – контрольный норматив. Спортивные игры.	2
	5	И.Т.Б. Упражнения на тренажерах. Упражнения ОФП. Спортивные игры.	2
	6	И.Т.Б. Упражнения с отягощениями. Подтягивания – контрольный норматив. Спортивные игры.	2
	7	И.Т.Б. Упражнения на тренажерах и с отягощениями. Упражнения ОФП. Спортивные игры.	2
	Самостоятельная работа		
	1	Упражнения общей физической подготовки.	4
Тема 2.3 Волейбол	Практические занятия		
	1	Инструктаж по ТБ и правила поведения в спортзале. Стойка игрока, передвижения по площадке. Техника игры в нападении. Двусторонняя игра.	2
	2	И.Т.Б. Подача мяча: на партнера, по зонам, в прыжке. Упражнения ОФП. Двусторонняя игра.	2
	3	И.Т.Б. Подача мяча: на партнера, по зонам, в прыжке. Подача мяча – контрольный норматив. Двусторонняя игра	2
	4	И.Т.Б. Передача мяча: сверху, снизу. Прием подачи. Двусторонняя игра.	2
	5	И.Т.Б. Передача мяча: сверху, снизу. Прием подачи. Двусторонняя игра.	2
	6	И.Т.Б. Тактика игры. Прием подачи – контрольный норматив. Двусторонняя игра.	2
	7	И.Т.Б. Судейская практика. Двусторонняя игра.	2
	Самостоятельная работа		
	1	Упражнения общей физической подготовки.	4
Тема 2.4 Легкая атлетика	Практические занятия		
	1	Инструктаж по ТБ и правила поведения на спортплощадке. Медленный бег, ОРУ, СБУ. Бег на короткие дистанции. Спортивные игры.	2
	2	И.Т.Б. Медленный бег, ОРУ, СБУ. Бег с ускорением. Прыжковые упражнения. Спортивные игры.	2
	3	И.Т.Б. Медленный бег, ОРУ, СБУ. Упражнения для развития скорости. Спортивные игры.	2
	4	И.Т.Б. Медленный бег, ОРУ, СБУ. Бег 60 м – контрольный норматив. Спортивные игры.	2
	5	И.Т.Б. Медленный бег, ОРУ, СБУ. Бег с ускорением. Прыжковые упражнения. Спортивные игры.	2
	6	И.Т.Б. Медленный бег, ОРУ, СБУ. Бег 100м – контрольный норматив. Спортивные игры.	2
	7	И.Т.Б. Медленный бег, ОРУ, СБУ. Бег с ускорением. Прыжковые упражнения. Спортивные игры.	2
	Самостоятельная работа		
	1	Упражнения общей физической подготовки.	2
Тема 3.1 Легкая	Содержание учебного материала		

атлетика	1	Инструктаж по ТБ и правила поведения в спортзале и в тренажерном зале. Физическое самосовершенствование. Методы построения проф. деятельности.	2
	Практические занятия		
	1	И.Т.Б. Медленный бег, ОРУ, СБУ. Совершенствование бега на короткие дистанции. Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	2
	2	И.Т.Б. Медленный бег, ОРУ, СБУ. Бег на короткие дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	2
	3	И.Т.Б. Медленный бег, ОРУ, СБУ. Бег 60м – контрольный норматив. Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	2
	4	И.Т.Б. Медленный бег, ОРУ, СБУ. Усовершенствование упражнений для развития скорости. Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	2
	5	И.Т.Б. Медленный бег, ОРУ, СБУ. Прыжок в длину с места – контрольный норматив. Спортивные игры.	2
	6	И.Т.Б. Медленный бег, ОРУ, СБУ. Силовые упражнения. Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	2
	Самостоятельная работа		
	1	Упражнения общей физической подготовки.	2
Тема 3.2 Атлетизм	Практические занятия		
	1	Инструктаж по ТБ и правила поведения в тренажерном зале. Усовершенствование упражнений на тренажерах. Упражнения ОФП.	2
	2	И.Т.Б. Упражнения с отягощениями и на тренажерах. Упражнения ОФП. Спортивные игры.	2
	3	И.Т.Б. Упражнения на тренажерах и с отягощениями. Упражнения ОФП. Спортивные игры.	2
	4	И.Т.Б. Упражнения на тренажерах. Отжимание от пола – контрольный норматив. Спортивные игры.	2
	5	И.Т.Б. Упражнения на тренажерах и с отягощениями. Упражнения ОФП. Спортивные игры.	2
	6	И.Т.Б. Упражнения для укрепления мышц ног. Подтягивания – контрольный норматив. Упражнения ОФП. Спортивные игры.	2
	7	И.Т.Б. Упражнения с отягощениями и на тренажерах. Упражнения ОФП. Спортивные игры.	2
	Самостоятельная работа		
	1	Упражнения общей физической подготовки.	4
Тема 3.3 Баскетбол	Практические занятия		

	1	Инструктаж по ТБ и правила поведения в спортзале. Техника бросков и ведения мяча. Двойной шаг. Двусторонняя игра.	2
	2	И.Т.Б. Усовершенствование техники ведения мяча и передачи. Штрафной бросок. Двусторонняя игра.	2
	3	И.Т.Б. Усовершенствование техники ведения мяча и передачи. Штрафной бросок. Двойной шаг. Двусторонняя игра.	2
	4	И.Т.Б. Усовершенствование техники и тактики игры. Штрафной бросок. Двойной шаг. Двусторонняя игра.	2
	5	И.Т.Б. Усовершенствование техники бросков. Штрафной бросок – контрольный норматив. Двусторонняя игра.	2
	6	И.Т.Б. Передача и ловля мяча. Двойной шаг – контрольный норматив. Двусторонняя игра.	2
	7	И.Т. Б. Усовершенствование техники игры. Командные действия в нападении. Судейская практика.	2
	Самостоятельная работа		
	1	Упражнения общей физической подготовки.	2
Тема 4.1 Настольный теннис	Содержание учебного материала		
	1	Инструктаж по ТБ и правила поведения в спортзале. Нетрадиционные системы укрепления здоровья и физического совершенствования.	2
	Практические занятия		
	1	И.Т.Б. Стойка игрока, передвижения. Разновидности держания ракетки и подачи. Игра, парная игра.	2
	2	И.Т.Б. Удары по мячу: подача, подкрутки мяча, подрезы. Игра, парная игра. Игра в быстром темпе.	2
	3	И.Т.Б. Удары по мячу: подача, подкрутки мяча, подрезы. Игра, парная игра. Судейство.	2
	4	И.Т.Б. Усовершенствование техники игры. Подача мяча – контрольный норматив. Игра, парная игра.	2
	5	И.Т.Б. Удары по мячу: подача, подкрутки мяча, подрезы. Игра, парная игра. Судейство.	2
	6	И.Т.Б. Усовершенствование техники игры. Игра – контрольный норматив. Игра в быстром темпе.	2
	7	И.Т.Б. Удары по мячу: подача, подкрутки мяча, подрезы. Игра, парная игра.	2
	8	И.Т.Б. Судейская практика. Правила соревнований. Игра, парная игра.	2
	Самостоятельная работа		
	1	Упражнения общей физической подготовки.	2
Тема 4.2 Атлетизм	Практические занятия		

	1	Инструктаж по ТБ и правила поведения в тренажерном зале. Упражнения на тренажерах. Спортивные игры.	2
	2	И.Т.Б. Усовершенствование упражнений на тренажерах. Упражнения ОФП. Спортивные игры.	2
	3	И.Т.Б. Усовершенствование упражнений с отягощениями и на тренажерах. Упражнения ОФП. Спортивные игры.	2
	4	И.Т.Б. Усовершенствование упражнений с отягощениями и на тренажерах. Упражнения ОФП. Спортивные игры.	2
	5	И.Т.Б. Усовершенствование упражнений с отягощениями и на тренажерах. Упражнения ОФП. Спортивные игры.	2
	6	И.Т.Б. Усовершенствование упражнений на тренажерах. Пресс в висе – контрольный норматив. Упражнения ОФП. Спортивные игры.	2
	7	И.Т.Б. Усовершенствование упражнений с отягощениями и на тренажерах. Упражнения ОФП. Спортивные игры.	2
	8	И.Т.Б. Усовершенствование упражнений с отягощениями и на тренажерах. Отжимания на брусьях – контрольный норматив. Спортивные игры.	2
	9	И.Т.Б. Упражнения на тренажерах. Упражнения ОФП. Спортивные игры.	2
	Самостоятельная работа		
	1	Упражнения общей физической подготовки.	4
Тема 4.3 Волейбол	Практические занятия		
	1	Инструктаж по ТБ и правила поведения в спортзале. Стойка игрока, передвижения по площадке. Техника игры. Двусторонняя игра.	2
	2	И.Т.Б. Усовершенствование подачи мяча: на партнера, по зонам, в прыжке. Упражнения ОФП. Двусторонняя игра.	2
	3	И.Т.Б. Усовершенствование подачи мяча: на партнера, по зонам, в прыжке. Прием подачи. Двусторонняя игра.	2
	4	И.Т.Б. Усовершенствование подачи мяча: на партнера, по зонам, в прыжке. Упражнения ОФП. Двусторонняя игра.	2
	5	И.Т.Б. Усовершенствование подачи мяча: подача сверху, снизу, боковая. Упражнения ОФП. Двусторонняя игра.	2
	6	И.Т.Б. Подача мяча: на партнера, по зонам, в прыжке. Подача мяча – контрольный норматив. Двусторонняя игра	2
	7	И.Т.Б. Тактика игры. Прием подачи – контрольный норматив. Двусторонняя игра.	2
	8	И.Т.Б. Тактика игры. Судейская практика. Двусторонняя игра.	2

	9	Дифференцированный зачет.	2
	Самостоятельная работа		
	1	Упражнения общей физической подготовки.	4

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия оборудованного спортивного зала, тренажерного зала, места для игры в настольный теннис, спортивной площадки, спортивного инвентаря в необходимом количестве, аудитории для проведения лекционных занятий, ТСО.

4.2 Общие требования к организации образовательной деятельности

Освоение обучающимися учебной дисциплины должно проходить в условиях созданной образовательной среды как в образовательной организации (учреждении), так и в организациях соответствующих профилю учебной дисциплины.

Преподавание учебной дисциплины должно носить практическую направленность. В процессе практических занятий обучающиеся закрепляют и углубляют теоретические знания, приобретают необходимые двигательные умения и навыки.

Текущий и промежуточный контроль обучения складывается из следующих компонентов:

текущий контроль: контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий путем сдачи контрольных нормативов.

промежуточный контроль: зачёт, дифференцированный зачет.

4.3 Кадровое обеспечение образовательного процесса

Требования к квалификации педагогических кадров, осуществляющих реализацию ППСЗ по специальности должна обеспечиваться педагогическими кадрами, имеющими высшее образование, соответствующее профилю преподаваемой учебной дисциплины. Опыт деятельности в организациях соответствующей профессиональной сферы является обязательным для преподавателей, отвечающих за освоение обучающимся учебного цикла. Преподаватели получают дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в профильных организациях не реже 1 раза в 3 года.

4.4 Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные 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, 2021. — 493 с. — (Профессиональное

образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>

2. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. - М., 2005.

Дополнительные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для СПО - Издательский центр: «Академия», 2020 Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий путем сдачи контрольных нормативов.

Результаты обучения ¹	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
Знать: 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; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; средства профилактики перенапряжения	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 владеет информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
Уметь: 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	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 организм	Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий

¹ В ходе оценивания могут быть учтены личностные результаты.

