

Министерство цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики»

(СибГУТИ)

Уральский технический институт связи и информатики (филиал) в г. Екатеринбурге
(УрТИСИ СибГУТИ)



Утверждаю

Директор УрТИСИ СибГУТИ

Е.А. Минина

2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности:

11.02.15 Инфокоммуникационные сети и системы связи

Квалификация: специалист по монтажу и обслуживанию
телекоммуникаций

Год начала подготовки: 2025

Екатеринбург
2024

Министерство цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики»
(СибГУТИ)
Уральский технический институт связи и информатики (филиал) в г. Екатеринбурге
(УрТИСИ СибГУТИ)

Утверждаю
Директор УрТИСИ СибГУТИ
_____ Е.А. Минина
« ____ » _____ 2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности:

11.02.15 Инфокоммуникационные сети и системы связи

Квалификация: специалист по монтажу и обслуживанию
телекоммуникаций

Год начала подготовки: 2025

Екатеринбург
2024

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 11.02.15 Инфокоммуникационные сети и системы связи, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 05 августа 2022 года № 675.

Программу составила:

Фончукова А.С. - преподаватель ЦК ГиСЭД кафедры ГиСЭД

Одобрено цикловой комиссией

Гуманитарных и социально-
экономических дисциплин
кафедры Гуманитарных и социально-
экономических дисциплин.

Протокол ____ от _____

Председатель цикловой комиссии

_____ Н.Н. Савина

Согласовано

Заместитель директора
по учебной работе

_____ А.Н. Белякова

СОДЕРЖАНИЕ

1	Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины	стр. 4
2	Структура и содержание учебной дисциплины	5
3	Условия реализации учебной дисциплины	12
4	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	14

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 11.02.15 Инфокоммуникационные сети и системы связи.

1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

При организации процесса изучения дисциплины преподаватель создает образовательное пространство для формирования и развития у обучающихся общих компетенций:

1.2.1 Общие компетенции:

Код ОК	Содержание
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.

1.2.2 В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 01-ОК 04, ОК 06-ОК 08	- 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.	- 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.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем учебной дисциплины	196
в т.ч. в форме практической подготовки	172
Самостоятельная работа	22
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	174
в том числе:	
- теоретическое обучение	-
- лабораторные работы	-
- практические занятия	172
- консультации	-
- промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	2

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, ак.ч. / в т.ч. в форме практической подготовки, ак.ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1 Общая физическая подготовка		36/32	
Тема 1.1 Силовые способности. Упражнения с преодолением веса собственного тела	Практические занятия: 1 Инструктаж по ОТ и ТБ при занятиях в тренажерном зале. Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Упражнения с преодолением веса собственного тела.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 1.2 Силовые способности. Упражнения с внешним сопротивлением	Практические занятия: 2 Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Упражнения с внешним сопротивлением.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 1.3 Силовые способности. Изометрические упражнения	Практические занятия: 3 Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Изометрические упражнения.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 1.4 Общие физические упражнения	Практические занятия: 4 Общие физические упражнения. Выполнение контрольных нормативов.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 1.5 Специальные физические упражнения	Практические занятия: 5,6 Специальные физические упражнения для развития скоростных способностей.	4	ОК 04, ОК 08

Тема 1.6 Упражнения для развития гибкости	Практические занятия: 7,8 Изучение техники выполнения упражнений для развития гибкости.	4	ОК 04, ОК 08
Тема 1.7 Совершенствование техники выполнения упражнений для развития гибкости	Практические занятия: 9 Совершенствование техники выполнения упражнений для развития гибкости. Выполнение контрольных нормативов.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 1.8 Упражнения для развития координации	Практические занятия: 10,11 Изучение техники выполнения упражнений для развития координационных способностей.	4	ОК 04, ОК 08
Тема 1.9 Упражнения для развития общей выносливости	Практические занятия: 12,13 Изучение техники выполнения упражнений для развития общей выносливости непрерывным методом.	4	ОК 04, ОК 08
Тема 1.10 Техника выполнения упражнений для развития общей выносливости	Практические занятия: 14 Изучение техники выполнения упражнений для развития общей выносливости с помощью прерывного метода.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 1.11 Совершенствование техники выполнения упражнений для развития общей выносливости	Практические занятия: 15,16 Совершенствование техники выполнения упражнений для развития общей выносливости изученными методами. Выполнение контрольных нормативов.	4	ОК 04, ОК 08
Самостоятельная работа обучающихся: 1 Анализ изученного материала. 2 Чтение учебной и специальной литературы. 3 Подготовка к практическим занятиям. 4 Посещение спортивной секции по общей физической подготовке. 5 Участие в соревнованиях по общей физической подготовке.		4	ОК 04, ОК 08
Раздел 2 Баскетбол		44/40	
Тема 2.1 Баскетбол: история, характеристика игры, правила игры	Практические занятия: 17,18 Инструктаж по ОТ и ТБ при занятиях баскетболом. Баскетбол: история, характеристика игры, правила игры.	4	ОК 04, ОК 08
Тема 2.2 Стойки и перемещения, ведение, броски	Практические занятия: 19 Подводящие упражнения на «чувство мяча». Стойки и перемещения, ведение, броски.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 2.3 Ведение мяча правой и левой рукой	Практические занятия: 20 Ведение мяча правой и левой рукой, на месте, в движении, переводы мяча, остановки, развороты.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 2.4 Передачи мяча	Практические занятия: 21 Передачи мяча. Упражнения в парах, группах, на месте, в движении.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 2.5 Броски по кольцу с близкого расстояния	Практические занятия: 22,23 Постановка рук для бросков по кольцу с близкого расстояния и из-за трехочковой линии.	4	ОК 04, ОК 08

Тема 2.6 Совершенствование ведения мяча	Практические занятия: 24,25 Совершенствование ведения мяча. Остановка: прыжком, в 2 шага. Упражнения в парах, группах. Броски по кольцу.	4	ОК 04, ОК 08
Тема 2.7 Защитные стойки	Практические занятия: 26 Разбор и освоение защитных стоек, передвижений. Упражнения на «обыгрыш» игрока в парах, группах.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 2.8 Подбор мяча	Практические занятия: 27 Обучение техники подбора мяча после броска по кольцу. Борьба за мяч. Штрафные броски.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 2.9 Совершенствование ведения, передач, бросков мяча	Практические занятия: 28,29 Совершенствование ведения, передач, бросков мяча. Двусторонняя игра.	4	ОК 04, ОК 08
Тема 2.10 Атака кольца после ведения и остановки прыжком, в 2 шага	Практические занятия: 30 Атака кольца после ведения и остановки прыжком, в 2 шага. Выполнение контрольных нормативов. Двусторонняя игра.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 2.11 Передачи мяча в па- рах. Двусторонняя игра	Практические занятия: 31,32 Передачи мяча в парах, группах с последующей атакой кольца. Выполнение контрольных нормативов. Двусторонняя игра.	4	ОК 04, ОК 08
Тема 2.12 Совершенствование бросков по кольцу с различных дистан- ций. Двусторонняя игра	Практические занятия: 33,34 Совершенствование бросков по кольцу с различных дистанций. Выполнение контрольных нормативов. Двусторонняя игра.	4	ОК 04, ОК 08
Тема 2.13 Совершенствование ведения, передач, бросков, подборов мяча. Двусторонняя игра	Практические занятия: 35,36 Совершенствование ведения, передач, бросков, подборов мяча. Двусторонняя игра.	4	ОК 04, ОК 08
Самостоятельная работа обучающихся: 1 Анализ изученного материала. 2 Чтение учебной и специальной литературы. 3 Подготовка к практическим занятиям. 4 Посещение спортивной секции по баскетболу. 5 Участие в соревнованиях по баскетболу.		4	ОК 04, ОК 08
Раздел 3 Настольный теннис		60/52	
Тема 3.1 Настольный теннис: история, характери- стика игры, правила игры	Практические занятия: 37 Инструктаж по ОТ и ТБ при занятиях настольным теннисом. Настольный теннис: история, характеристика игры, правила игры.	2	ОК 04, ОК 08

Тема 3.2 Основные стойки, перемещения, хваты ракетки теннисиста	Практические занятия: 38 Основные стойки, перемещения, хваты ракетки теннисиста.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 3.3 Прямая подача	Практические занятия: 39 Обучение техники выполнения прямой подачи справа, слева.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 3.4 Прием мяча после подачи	Практические занятия: 40 Обучение техники выполнения приема мяча после подачи слева, справа.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 3.5 Удар – накат	Практические занятия: 41 Изучение техники удара - накат: справа, слева.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 3.6 Техника удара – накат. Совершенствование прямой подачи, приема подачи	Практические занятия: 42 Изучение техники удара накат. Совершенствование прямой подачи, приема подачи.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 3.7 Удар - подрезка	Практические занятия: 43 Изучение техники удара - подрезка: справа, слева.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 3.8 Техника удара – подрезка. Совершенствование прямой подачи, приема подачи	Практические занятия: 44 Изучение техники удара подрезка. Совершенствование прямой подачи, приема подачи.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 3.9 Подача подрезкой	Практические занятия: 45 Изучение техники подачи подрезкой.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 3.10 Прием мяча подрезкой	Практические занятия: 46 Изучение техники приема мяча подрезкой.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 3.11 Совершенствование техники накатов. Работа ног и разбор ошибок при выполнении ударов и перемещении	Практические занятия: 47 Совершенствование техники накатов справа, слева. Работа ног и разбор ошибок при выполнении ударов и перемещении. Выполнение контрольных нормативов.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 3.12 Совершенствование техники подрезка. Работа ног и разбор ошибок при выполнении ударов и перемещении	Практические занятия: 48 Совершенствование техники подрезка справа, слева. Работа ног и разбор ошибок при выполнении ударов и перемещении. Выполнение контрольных нормативов.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 3.13 Системы проведения соревнований, форма и требования к участникам	Практические занятия: 49 Системы проведения соревнований, форма и требования к участникам.	2	ОК 04, ОК 08

Тема 3.14 Соревновательная подготовка	Практические занятия: 50 Соревновательная подготовка. Выполнение контрольных нормативов. Двусторонняя игра.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 3.15 Технические характеристики ракеток – резина, основание. Подбор ракеток	Практические занятия: 51 Технические характеристики ракеток - резина, основание. Подбор ракеток.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 3.16 Подача мяча с вращением	Практические занятия: 52 Обучение техники выполнения подачи мяча слева, справа с вращением.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 3.17 Прием мяча после подачи с вращением	Практические занятия: 53 Обучение техники приема мяча, после подачи с вращением.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 3.18 Совершенствование навыков подачи и приема мяча с вращением	Практические занятия: 54 Совершенствование навыков подачи и приема мяча с вращением.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 3.19 Удар топ-спин	Практические занятия: 55 Обучение техники выполнения удара топ-спин.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 3.20 Прием удара топ-спин	Практические занятия: 56 Обучение техники приема удара топ-спин.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 3.21 Совершенствование навыков применения ударов топ-спин	Практические занятия: 57 Совершенствование навыков применения ударов топ-спин.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 3.22 Совершенствование навыков игры разученными ранее способами	Практические занятия: 58 Совершенствование навыков игры разученными ранее способами.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 3.23 Двусторонняя игра. Соревновательная подготовка	Практические занятия: 59 Двусторонняя игра. Соревновательная подготовка.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 3.24 Положение о соревнованиях. Обязанности судей	Практические занятия: 60 Положение о соревнованиях. Обязанности судей.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 3.25 Контрольные игры и соревнования. Двусторонняя игра	Практические занятия: 61 Обучение практическим навыкам судейства. Контрольные игры и соревнования. Выполнение контрольных нормативов. Двусторонняя игра.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 3.26 Общие развивающие упражнения. Двусторонняя игра	Практические занятия: 62 Общие развивающие упражнения. Выполнение контрольных нормативов. Двусторонняя игра.	2	ОК 04, ОК 08

Самостоятельная работа обучающихся: 1 Анализ изученного материала. 2 Чтение учебной и специальной литературы. 3 Подготовка к практическим занятиям. 4 Посещение спортивной секции по настольному теннису. 5 Участие в соревнованиях по настольному теннису.		8	ОК 04, ОК 08
Раздел 4 Волейбол		54/48	
Тема 4.1 Волейбол: история, характеристика игры, правила, методики обучения	Практические занятия: 63 Инструктаж по ОТ и ТБ при занятиях волейболом. Волейбол: история, характеристика игры, правила, методики обучения.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 4.2 Упражнения на «чувство мяча». Упражнения с набивным мячом	Практические занятия: 64 Подводящие упражнения на «чувство мяча». Упражнения с набивным мячом, стойки и перемещения.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 4.3 Верхняя передача	Практические занятия: 65 Постановка рук для верхней передачи. Упражнения у стены, в парах, группах, в движении, через сетку.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 4.4 Совершенствование верхней передачи. Нижняя прямая подача	Практические занятия: 66 Совершенствование верхней передачи. Основы нижней и верхней прямой подачи. Специальные упражнения.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 4.5 Нижняя и верхняя прямая подача	Практические занятия: 67 Совершенствование верхней передачи. Совершенствование нижней и верхней прямой подачи. Специальные упражнения.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 4.6 Нижняя передача	Практические занятия: 68 Обучение нижней передаче. Упражнения у стены, в парах, группах. Упражнения на прыгучесть, многоскоки.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 4.7 Совершенствование нижней передачи. Двусторонняя игра	Практические занятия: 69 Совершенствование нижней передачи. Упражнения на прыгучесть. Двусторонняя игра с использованием верхней и нижней передачи, без нападающего удара.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 4.8 Совершенствование верхней и нижней передачи. Двусторонняя игра	Практические занятия: 70 Совершенствование верхней и нижней передачи. Двусторонняя игра. Упражнения на прыгучесть. Специальные упражнения. Ускорения.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 4.9 Нападающий удар – разбег, толчок, прыжок	Практические занятия: 71 Освоение нападающего удара - разбег, толчок, прыжок. Упражнения из 4 и 2 зон. Двусторонняя игра.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 4.10 Нападающий удар из 4 зоны. Двусторонняя игра	Практические занятия: 72 Разбор и освоение этапов прямого нападающего удара из 4 зоны. Упражнения на прыгучесть. Двусторонняя игра.	2	ОК 04, ОК 08

Тема 4.11 Блокирование	Практические занятия: 73,74 Блокирование. Разбор: разбег, прыжок, работа рук. Специальные упражнения. Двусторонняя игра.	4	ОК 04, ОК 08
Тема 4.12 Верхняя и нижняя передачи. Специальные упражнения. Двусторонняя игра	Практические занятия: 75,76 Верхняя и нижняя передачи. Специальные упражнения. Выполнение контрольных нормативов. Двусторонняя игра.	4	ОК 04, ОК 08
Тема 4.13 Нижняя и верхняя прямая подача. Специальные упражнения. Двусторонняя игра	Практические занятия: 77 Нижняя и верхняя прямая подача. Специальные упражнения. Выполнение контрольных нормативов. Двусторонняя игра.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 4.14 Нападающий удар и блокирование нападающего удара. Специальные упражнения. Двусторонняя игра	Практические занятия: 78 Нападающий удар и блокирование нападающего удара. Специальные упражнения. Выполнение контрольных нормативов. Двусторонняя игра.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 4.15 Расстановка игроков для игры с одним связующим	Практические занятия: 79,80 Изучение расстановки для игры с одним связующим игроком. Освоение различных амплуа игроков. Двусторонняя игра.	4	ОК 04, ОК 08
Тема 4.16 Верхняя и нижняя передача. Специальные упражнения. Двусторонняя игра	Практические занятия: 81,82 Верхняя и нижняя передача. Специальные упражнения. Выполнение контрольных нормативов. Двусторонняя игра.	4	ОК 04, ОК 08
Тема 4.17 Верхняя прямая подача «в зону». Двусторонняя игра	Практические занятия: 83,84 Верхняя прямая подача «в зону». Выполнение контрольных нормативов. Двусторонняя игра.	4	ОК 04, ОК 08
Тема 4.18 Нападающий удара из 4 и 2 зон «в зону». Двусторонняя игра	Практические занятия: 85,86 Нападающий удара из 4 и 2 зон «в зону». Выполнение контрольных нормативов. Двусторонняя игра.	4	ОК 04, ОК 08
Самостоятельная работа обучающихся: 1 Анализ изученного материала. 2 Чтение учебной и специальной литературы. 3 Подготовка к практическим занятиям. 4 Посещение спортивной секции по волейболу. 5 Участие в соревнованиях по волейболу.		6	ОК 04, ОК 08
Консультации обучающихся:		-	
Промежуточная аттестация:		2	
Всего:		196/172	

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Материально-техническое обеспечение реализации рабочей программы

Для реализации рабочей программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения:

3.1.1 Спортивный зал:

Скамья гимнастическая - 6 шт.

Волейбольная стойка - 2 шт.

Сетка волейбольная - 1 шт.

Баскетбольный щит - 2 шт.

Баскетбольное кольцо - 2 шт.

Мячи баскетбольные Спалдинг.

Мячи волейбольные Mikasa.

3.1.2 Зал настольного тенниса:

Стол для настольного тенниса - 2 шт.

Сетка для настольного тенниса - 2 шт.

Ракетки для настольного тенниса.

Мячи для настольного тенниса Neottec Training.

3.1.3 Зал настольного тенниса:

Стол для настольного тенниса - 2 шт.

Сетка для настольного тенниса - 2 шт.

Ракетки для настольного тенниса.

Мячи для настольного тенниса Neottec Training.

3.1.4 Шахматный клуб:

Шашки.

Шахматы.

3.1.5 Тренажерный зал:

Скамья гимнастическая - 2 шт.

Грифы прямые.

Диски разновесы.

3.1.6 Стрелковый тир:

Винтовка п/м МР-512М - 5 шт.

Скамья гимнастическая - 2 шт.

3.2 Информационное обеспечение реализации рабочей программы

Для реализации рабочей программы учебной дисциплины библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе:

3.2.1 Основные электронные издания:

1. Быченков, С. В. Физическая культура : учебник для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 3-е изд. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 122 с. — ISBN 978-5-4488-1954-4, 978-5-4497-2851-7. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/138338>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/106205>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

3.2.2 Дополнительные электронные издания:

1. Нахаева, Е. М. История физической культуры и спорта : учебное пособие / Е. М. Нахаева, Н. В. Минина. — Минск : Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2022. — 204 с. — ISBN 978-985-895-009-5. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/134138>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2. Токарь, Е. В. Лечебная физическая культура : учебное пособие для СПО / Е. В. Токарь. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, 2023. — 100 с. — ISBN 978-5-4488-1638-3. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/131405>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i> - 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.	Грамотно составить комплекс ОРУ. Ежедневно использовать комплекс ОРУ. В соответствии с требованиями составить правила закаливания для себя. Демонстрировать умения выполнять упражнения на расслабление. Согласно нормам, сдавать контрольные нормативы и контрольные упражнения Показывать результативность участия в спортивных соревнованиях по видам спорта. Проявлять активность на занятиях физической культурой на занятиях и в секциях. Составить комплекс производственной гимнастики для себя, с учетом полученной специальности. Демонстрировать судейство по всем игровым видам спорта.	- проведение своего комплекса разминки в группе; - наблюдение преподавателя и его устная оценка; - выполнение контрольных нормативов; - выполнение контрольных упражнений; - портфолио личных достижений обучающегося; - зачеты, дифференцированный зачет.
<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i> - 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.	Точно формулировать правила игры по всем видам, включенным в рабочую программу. Согласно нормам формулировать положения по технике безопасности при занятиях спортом. Обоснованно разъяснять понятия «здоровый образ жизни». Подбирать упражнения для расслабления, составлять комплекс гигиенической гимнастики.	- проведение своего комплекса разминки в группе; - наблюдение преподавателя и его устная оценка; - выполнение контрольных нормативов; - выполнение контрольных упражнений; - портфолио личных достижений обучающегося; - зачеты, дифференцированный зачет.