

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Поленова Инна Александровна

Должность: Генеральный директор

Дата подписания: 18.10.2023 14:26:47

Уникальный программный ключ:

2bc51b031f52f1ef87c6946d50ac9f5ab912348ab42251f7e55eb40acef68095

Автономная некоммерческая организация среднего профессионального образования  
«Колледж Волжского университета имени В.Н. Татищева»

## **УТВЕРЖДЕНО**

приказом генерального директора

АНО СПО «Колледж ВУиТ»

И.А. Поленовой

от 22 мая 2023 г. №82

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

общего социально-гуманитарного цикла

основной профессиональной образовательной программы по специальности

20.02.04 Пожарная безопасность

Квалификация выпускника - специалист по пожарной безопасности

ОДОБРЕНА  
Педагогическим Советом  
Протокол № 5 от «22» мая 2023г.

Составитель: Мигунова Елена Григорьевна, заведующая отделением «Сервиса и информационных технологий» АНО СПО «Колледж ВУиТ».

Рабочая программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **20.02.04 Пожарная безопасность**, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 07 июля 2022 г. № 537.

## СОДЕРЖАНИЕ

1	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины (далее — программа УД) является частью основной профессиональной образовательной программы АНО СПО «Колледж ВУиТ» по специальности СПО 20.02.04 Пожарная безопасность

Рабочая программа составлена для очной формы обучения.

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Рабочая программа входит в обязательную часть социально-гуманитарного цикла.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии 04, 08.

## 1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

### Базовая часть

В результате освоения дисциплины студент **должен уметь**:

- организовывать работу коллектива и команды;
- взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;
- использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В результате освоения дисциплины студент **должен 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 данной специальности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

### Вариативная часть – не предусмотрена.

Содержание дисциплины должно быть ориентировано на подготовку студентов к освоению профессиональных модулей ОПОП по специальности 20.02.04 Пожарная безопасность и овладению **профессиональными компетенциями (ПК)**:

ПК 1.3. Выполнять работы по спасению, защите, эвакуации людей и имущества из зоны пожара, оказанию первой помощи пострадавшим.

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формироваться **общие компетенции (ОК)**:

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.

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося- 186 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 186 часов;
- самостоятельной работы обучающегося – не предусмотрена.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной деятельности</b>	<b>Объем часов</b>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	186
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	186
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	186
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
самостоятельная работа студента (всего)	-
Промежуточная аттестация в форме <i>контрольной работы</i>	

Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией в соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины.

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч/ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Уровень освоения
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	
<b>Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ</b>			
<b>Тема 1.1.</b> Здоровый образ жизни	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2/-</b>	<b>1</b>
	<p>Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб.</p> <p>Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ.</p> <p>Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры</p>	2	
	<b>В том числе практических занятий</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	

<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>34/34</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	2,3
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	Практическое занятие № 1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	8	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Тема 2.2.</b> Совершенствование техники длительного бега	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	2,3
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	Практическое занятие № 2. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	8	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Тема 2.3.</b> Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>	2,3
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие № 3. Специальные упражнения прыгуна, ОФП	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Тема 2.4.</b> Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие № 4. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Тема 2.5.</b> Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	2,3
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие № 5. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>3 семестр</b>	<b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>	Л-2 Пр-34	
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>30/30</b>	<b>2,3</b>

<b>Тема 3.1.</b> Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие № 6. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Тема 3.2.</b> Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	<b>2,3</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие № 7. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	6	
<b>Тема 3.3.</b> Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	<b>2,3</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие № 8. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Тема 3.4.</b> Верхняя прямая подача. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	<b>2,3</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 9. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Тема 3.5.</b> Тактика игры в защите и нападении	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	<b>2,3</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие № 10. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Тема 3.6.</b> Основы методики судейства	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2,3</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие № 11. Отработка навыков судейства в волейболе	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Тема 3.7.</b> Контроль выполнения тестов по волейболу	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	<b>2,3</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие № 12. Выполнение передачи мяча в парах	2	



	Практическое занятие № 13. Игра по упрощённым правилам волейбола	2	
	Практическое занятие № 14. Игра по правилам	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>4 семестр</b>	<b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>	Пр-36	
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>		<b>38/38</b>	
<b>Тема 4.1.</b> Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	<b>2,3</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 15. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Тема 4.2.</b> Передачи мяча. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	<b>2,3</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие № 16. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Тема 4.3.</b> Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	<b>2,3</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие № 17. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Тема 4.4.</b> Техника штрафных бросков. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	<b>2,3</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 18. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Тема 4.5.</b> Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	<b>2,3</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	Практическое занятие № 19. Игра по упрощённым правилам баскетбола	4	
	Практическое занятие № 20. Игра по правилам	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	

<b>Тема 4.6.</b> Практика судейства в баскетболе	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	<b>2,3</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	Практическое занятие 21. Практика в судействе соревнований по баскетболу	2	
	Практическое занятие 22. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>5 семестр</b>	<b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>	<b>Пр-36</b>	
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>		<b>36/-</b>	
<b>Тема 5.1.</b> Строевые приемы	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	<b>2,3</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	Практическое занятие № 23. Отработка строевых приёмов	8	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Тема 5.2.</b> Техника акробатических упражнений	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	<b>2,3</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	Практическое занятие № 24. Отработка техники акробатических упражнений	8	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Тема 5.3.</b> Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	<b>2,3</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	Практическое занятие № 25. Разучивание и выполнение упражнений с гирями	8	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Тема 5.4.</b> Упражнения на бревне (девушки). ППФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 26. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Тема 5.5.</b> Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	<b>2,3</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	Практическое занятие № 27. Выполнение комплекса ОРУ	2	
	Практическое занятие № 28. Контроль комбинации по акробатике	2	

	Практическое занятие № 29. Контроль комбинации на бревне, брусьях	2	
	Практическое занятие № 30. Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>6 семестр</b>	<b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>	Пр-36	
<b>Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика</b>		<b>36/-</b>	<b>2,3</b>
<b>Тема.6.1.</b> Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	Практическое занятие № 31. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики	8	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Тема 6.2.</b> Подачи	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	<b>2,3</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 32. Отработка подач	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Тема 6.3.</b> Нападающий удар	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	<b>2,3</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 33. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Тема 6.4.</b> Судейство соревнований по бадминтону	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	<b>2,3</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>12</b>	
	Практическое занятие № 34. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	2	
	Практическое занятие № 35. Контроль техники подач, ударов справа, слева	4	
	Практическое занятие № 36. Контроль техники игры: одиночные, парные игры	4	
	Практическое занятие № 37. Игра по правилам	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>14/-</b>	
<b>Тема.7.1.</b> Сущность и содержание	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>	<b>2,3</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>14</b>	

ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Практическое занятие № 38. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	2	
	Практическое занятие № 39. Формирование профессионально значимых физических качеств	4	
	Практическое занятие № 40. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	4	
	Практическое занятие № 41. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов	2	
	Практическое занятие № 42. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>7 семестр</b>	<b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>	Пр-42	
<b>Всего</b>		<b>186</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 - ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств)
- 2 - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
- 3 - продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала.

Перечень основного оборудования: сетка в/б с тросом и антеннами, стойки волейбольные, бадминтонная сетка, 2 теннисные сетки, теннисный стол, турники, скамейки - 6 шт, обручи - 4 шт, мячи (б/б-5шт, в/б-5шт, н/теннис-3шт), кольца баскетбольные - 2шт, 3 шведские стенки, 2 футбольных ворот, 20 ковриков, табло, 4 теннисные ракетки, 10 больших конусов, 10 малых конусов, 10 гимнастических палок, 5 мячей по 1 кг, 10 мячей по 3 кг, 5 хоккейных клюшек, 5 бадминтонных ракеток, 2 гимнастических мата.

Перечень основного оборудования: стойка для штанги – 1 шт, скамейка Vinner – шт., скамейка Novis, обруч – 8 шт., гимнастический коврик – 10 шт., гири: 24 кг – 2 шт., 32 кг – 2 шт., 16 кг – 1 шт., штанга олимпийская с замками, штанга маленькая, блины: 5 кг – 2 шт., 15 кг – 2 шт., 10 кг – 2 шт., 2,5 кг – 2 шт, блины маленькие: 2,5 кг -2 шт., 5 кг – 2шт., 10 кг – 2 шт., гантели: 10 кг – 2 шт., 12 кг – 2 шт., 3 кг – 4 шт., 1кг – 10 шт., скамейка – 2 шт., скакалка – 10 шт., гимнастическая скамейка JKEXER, тренажер мини-степ, тренажер для гребцов, тренажер гипертензия, велотренажер – 2 шт., тренажер WINNER, беговая дорожка Torneo.

#### 3.2. Информационное обеспечение

Информационное обеспечение обучения содержит перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

##### Основные источники

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/927378>.
2. Карасева, Т. В. Лечебная физическая культура при заболеваниях нервной системы : учебное пособие / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, С.Ю. Толстова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 164 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-016984-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1896446>.
3. Лечебная физическая культура при терапевтических заболеваниях : учебное пособие / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, А.И. Замогильнов, С.Ю. Толстова. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 158 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-016985-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1453869>.
4. Лечебная физическая культура при травмах : учебное пособие / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, А.И. Замогильнов, С.Ю. Толстова ; под общ. ред. Т.В. Карасёвой. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 140 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-016938-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1915407>.
5. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1905554>.

##### Дополнительные источники

1. Бишаева, А.А. Физическая культура [Текст]: учебник для СПО - М.: Изд. центр "Академия", 2012. - 300 с.
2. Физическая культура: учеб. пособие для подготовки к экзаменам рек. управлением СПО МО / под общ. ред. В. Ю. Волкова. - СПб.: Питер, 2004. - 224 с.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИН

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<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 специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>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</p>	<p>устный опрос тестирование результаты выполнения контрольных нормативов</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 специальности; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	<p>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</p>	<p>выполнение комплекса упражнений регулирование физической нагрузки владение навыками контроля и оценки подбор средств и методов занятий</p>