

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ВОЛГОГРАДСКИЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 38.02.07 Банковское дело

2025г.

РАССМОТРЕНА
на заседании
МЦК физического воспитания и БЖ
Протокол № 9 от «27» мая 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора ГБПОУ «ВЭК»
№ 157-ОД от «02» июня 2025 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта СПО по специальности **38.02.07 Банковское дело** утвержденного Приказом Минпросвещения Российской Федерации № **856 от 14 ноября 2023 г.** (зарегистрированного в Минюсте РФ 25 декабря 2023г №76429).

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Волгоградский энергетический колледж» (ГБПОУ «ВЭК»)

Разработчик: Айсаев Багаудин Магомедович, Каргин Сергей Сергеевич, преподаватели ГБПОУ «ВЭК»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «СГ.04 Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности **38.02.07 Банковское дело базовой** подготовки.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК:

ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 05 Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

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

1.2Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК ПК	Умения	Знания
ОК 01 ОК 04 ОК 05 ОК 08	- организовывать работу коллектива и команды, взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;	- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности, основы проектной деятельности;

	<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"> - 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 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем учебной дисциплины	141
Самостоятельная работа	10
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	131
в том числе:	
теоретическое обучение	4
практическое занятие	127
Промежуточная аттестация проходит 2,3 семестрах, дифференцированный зачет 1,4 семестр	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура».

1 курс

Наименование разделов, тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций
1	2	3	4
1 семестр – 32 часа			
Раздел 1.	Физическая культура и формирование ЗОЖ	2	ОК 01 ОК 04 ОК 05 ОК 08
Тема 1.1. Здоровый образ жизни (ЗОЖ)	Содержание учебного материала 1.Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Факторы, определяющие здоровье.	2	
Раздел 2.	Легкая атлетика	18	ОК 01 ОК 04 ОК 05 ОК 08
Тема 2.1. Техника бега на длинные дистанции.	Содержание учебного материала 2.Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Бег в умеренном темпе 10-15 минут. Контрольный тест: бег 100м., подтягивание. ОФП. Изучение профессионально значимых двигательных действий. 3.Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Длительный бег 1500-2000м. Контрольный тест: бег 1000м., прыжок в длину с места. ОФП. Изучение и закрепление профессионально значимых двигательных действий. 4.Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Бег в медленном темпе 3серии по 600 метров в чередовании с атлетической подготовкой. Закрепление профессионально значимых двигательных действий.	6 2 2 2	

Тема 2.2. Техника бега на короткие дистанции, техника метания гранаты.	Содержание учебного материала	6	
	5.Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Специальные упр.для развития скоростных качеств Совершенствование техники метания гранаты. Спец.упр.для метания. ОФП.	2	
	6.Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, стартовое ускорение). Совершенствование техники метания гранаты с 3-х 5-ти шагов. Формы занятий физ. упр. в режиме дня.	2	
	7. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, стартовое ускорение). Совершенствование техники метания гранаты. Закрепление профессионально значимых двигательных действий.	2	
Тема 2.3. Техника бега на средние дистанции, техника прыжка в длину.	Содержание учебного материала	6	
	8.Совершенствование техники бега на средние дистанции (тактика бега) 3серии по 600 метров с чередованием атлетической гимнастикой. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Специальные упражнения для прыгуна.	2	
	9.Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Специальные .	2	
	10. Совершенствование техники бега на средние дистанции (1000-1500)метров. Совершенствование техники прыжка в длину. ОФП Закрепление профессионально значимых двигательных действий.	2	
Раздел 3.	Спортивные игры (баскетбол)	12	ОК 01 ОК 04 ОК 05 ОК 08
Тема 3.1. Техника ведения мяча. Учебная игра	Содержание учебного материала	6	
	11.Стойка, перемещения, остановки. Совершенствование техники ведения мяча правой (левой) руками. Основы ППФП. Упр. для мышц плечевого пояса и ног.	2	
	12. Совершенствование техники ведения мяча правой (левой) руками. Учебная игра с заданием. Упр.для развития скоростно-силовых и координационных способностей.	2	
	13. Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра. Атлетическая		

	гимнастика для развития силовых и координационных способностей. Закрепление профессионально значимых двигательных действий.	2	
Тема 3.2. Техника ведения «два шага», техника ловли и передачи мяча. Учебная игра.	Содержание учебного материала	6	
	14.Совершенствование техники ведения «два шага» в ходьбе. Совершенствование техники ловли и передачи мяча от груди двумя руками. Учебная игра по упрощенным правилам. ОФП.	2	
	15.Совершенствование техники ведения «два шага» легким шагом. Совершенствование техники ловли и передачи мяча из-за головы двумя руками. Учебная игра. ОФП.	2	
	16.Совершенствование техники «два шага». Совершенствование техники ловли и передачи мяча об пол двумя руками. Учебная игра с заданием. Выполнение контрольных упр. ОФП. Закрепление профессионально значимых двигательных действий.	2	

2 семестр – 36+2часа

Раздел 4.	Критерии здорового образа жизни, культура питания.	2	ОК 01 ОК 04 ОК 05 ОК 08
Тема 4.1. Культура здоровья	Содержание учебного материала	2	
	1.Организм, среда, адаптация, возрастная физиология	2	
Раздел 5.	Спортивные игры (волейбол)	20	ОК 01 ОК 04 ОК 05 ОК 08
Тема 5.1.	Содержание учебного материала	6	

Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками.	<p>2. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. Учебная игра. Формы занятий физ. упр. в режиме дня. Выполнение различных перемещений.</p> <p>3. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. Учебная игра. Упр. на укрепление мышц костей. ППФП.</p> <p>4. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. Учебная игра с заданием. Упр. ППФП.</p> <p>Закрепление профессионально значимых двигательных действий.</p>	2 2 2	
<p>Тема 5.2. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками. ОФП</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>5. Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу двумя руками. Учебная игра. Формы занятий физ. упр. в режиме дня.</p> <p>6. Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу двумя руками. Учебная игра. ППФП. Упр. для развития скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p>7. Совершенствование техники приема снизу двумя руками. Учебная игра. ОФП. Выполнение контрольных упр.</p> <p>Закрепление профессионально значимых двигательных действий.</p>	6 2 2 2	
<p>Тема 5.3. Техника подачи мяча снизу и сверху. ОФП</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>8. Совершенствование техники подачи мяча снизу двумя руками. Учебная игра. ОФП.</p> <p>9. Совершенствование техники подачи мяча сверху двумя руками. Учебная игра. ППФП.</p> <p>Закрепление профессионально значимых двигательных действий.</p>	4 2 2	
<p>Тема 5.4. Техника нападения и блокирования. ОФП</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>10. Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра с заданием. ОФП упр. на развитие прыгучести.</p> <p>11 Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра.</p> <p>Закрепление профессионально значимых двигательных действий.</p>	4 2 2	
<p>Раздел 6.</p>	<p style="text-align: center;">Общая физическая подготовка</p>	14	ОК 01 ОК 04 ОК 05 ОК 08

Тема 6.1. Гимнастика, круговая тренировка, элементы спортигр, л/атлетики	Содержание учебного материала	8	
	12. Атлетическая гимнастика на тренажерах ,упр.с гирей для юношей, с скакалками для девушек. Комплекс упр.для развития гибкости и координации. Челночный бег 3х9м.	2	
	13. Атлетическая гимнастика на тренажерах , упр.с гирей для юношей, с гимнастическими палками для девушек. Комплекс упр.для развития гибкости и координации.	2	
	14. Атлетическая гимнастика на тренажерах, упр.с гирей для юношей, с обручами для девушек. Комплекс упр. для развития гибкости и координации с гимнастическими палками.	2	
	15. Атлетическая гимнастика на тренажерах для развития основных физических качеств. Упр.с гирями (юноши), работа по станциям (девушки). Закрепление профессионально значимых двигательных действий. .	2	
Тема 6.2. Комплексы упр. профессиональной направленности, элементы л/атлетики, метание дротиков, н/теннис, волейбол, упр. с гимнастическими мячами	Содержание учебного материала	6	
	16.Комплекс упр. профессиональной направленности, развитие скоростных качеств (челночный бег3х9м.).Индивидуальная работа с отягощениями и на степ платформе.	2	
	17. Комплекс упр. на развитие гибкости и координации с гимнастическими палками, мячами и обручем (девушки), гирями юноши.	2	
	18. Комплексы упр. со скакалкой, обручами и медицинболами. Закрепление профессионально значимых двигательных действий.	2	
	19. Самостоятельная работа.	2	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура».
2 курс

Наименование разделов, тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельную работу обучающегося.	Объем часов	Коды компетенций.
1	2	3	4
1 семестр – 36+4часа			
Раздел 1.	Легкая атлетика	18	ОК 01 ОК 04 ОК 05 ОК 08
Тема 1.1. Техника бега на длинные дистанции.	Содержание учебного материала 1.Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Контрольный тест: бег 100м., подтягивание. 2.Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Контрольный тест: бег 1000м., прыжок в длину с места. Силовая подготовка. 3.Совершенствование техники бега на длинные дистанции. ППФП. Закрепление профессионально значимых двигательных действий	6 2 2 2	
Тема 1.2 . Техника бега на короткие дистанции, техника метания гранаты.	Содержание учебного материала 4.Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники метания гранаты. Упражнения ППФП. 5.Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, стартовое ускорение). Совершенствование техники метания гранаты с 3-х 5-ти шагов. Упражнения ППФП. 6. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (бег по дистанции). Совершенствование техники метания гранаты с полного разбега. Закрепление профессионально значимых двигательных действий.	6 2 2 2	
Тема 1.3. Техника бега на средние дистанции, техника	Содержание учебного материала 7.Совершенствование техники бега на средние дистанции (тактика бега). Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	4 2	

прыжка в длину с разбега. Техника бега на средние дистанции.	8.Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Закрепление профессионально значимых двигательных действий	2	
Тема 1.4. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	2	ОК 01 ОК 04 ОК 05 ОК 08
	9.Кроссовая подготовка: равномерный бег на дистанцию 2000 м. (девушки) и (3000) м (юноши). Атлетическая гимнастика. Закрепление профессионально значимых двигательных действий.	2	
Раздел 3.	Спортивные игры (баскетбол)	10	ОК 01 ОК 04 ОК 05 ОК 08
Тема 3.1. Техника ведения мяча.	Содержание учебного материала	2	
	10.Совершенствование техники ведения мяча правой (левой) руками. Учебная игра с заданием. Упр. ПРПФП.	2	
Тема 3.2. Техника ловли и передачи мяча.	Содержание учебного материала	2	
	11. Совершенствование техники ловли и передачи мяча из-за головы, от груди, об пол. Упражнения ППФП. Учебная игра. Закрепление профессионально значимых двигательных действий.	2	
Тема 3.3. Техника ведения мяча «два шага».	Содержание учебного материала	4	
	12. Совершенствование техники ведения «два шага». Взаимодействие в парах, тройках. Учебная игра.	2	
	13. Совершенствование техники ведения «два шага». Техника штрафных бросков. Учебная игра. Упражнения ППФП. Закрепление профессионально значимых двигательных действий.	2	
Тема 3.4. Техника игры в защите и в нападении.	Содержание учебного материала	2	
	14.Совершенствование техники игры в защите и в нападении. Учебная игра. Упр.для развития плечевого пояса. Упр. ОФП. Закрепление профессионально значимых двигательных действий.	2	
Раздел 4.	Общая физическая подготовка	8	ОК 01

			ОК 04 ОК 05 ОК 08
Тема 4.1 Спортигры, л/атлетика, подвижные игры, дартс, комплексы упр. профессиональной направленности, атлетическая гимнастика.	Содержание учебного материала	8	
	15. Гимнастические упражнения, упр. л/атлетики, спортигры, дартс. Упр. с набивными мячами и на степ платформе. с гирей для юношей	2	
	16. Силовая подготовка круговым методом, комплекс упр.ОФП, дартс.	2	
	17. Комплекс упр.профессиональной направленности, н/теннис, дартс.	2	
	18.Гимнастические упр. на развитие основных физ.качеств, челночный бег 3x9м. Упр.со скакалками и обручами.	2	
Закрепление профессионально значимых двигательных действий. 19.Самостоятельная работа	4		
2 семестр – 27+4 часа			
Раздел 5.	Спортивные игры (волейбол)	18	ОК 01 ОК 04 ОК 05 ОК 08
Тема 5.1 Техника приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.	Содержание учебного материала	6	
	1. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Учебная игра с заданием. Комплекс упражнений профессиональной направленности.	2	
	2. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Учебная игра с заданием. Упр.на развитие прыгучести.	2	
	3. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Учебная игра с заданием.	2	
	Закрепление профессионально значимых двигательных действий.		
Содержание учебного материала	6		

Тема 5.2 Техника подачи мяча. Учебная игра	4. Совершенствование техники подачи мяча с низу и сверху. Двусторонняя учебная игра с заданием. Упр. на развитие гибкости и координации. 5. Совершенствование техники подачи мяча с низу и сверху. Двусторонняя учебная игра с заданием. Упр. на развитие гибкости и координации. 6. Совершенствование техники подачи мяча с низу и сверху. Двусторонняя учебная игра с заданием. Упр. на развитие гибкости и координации. Закрепление профессионально значимых двигательных действий.	2	
		2	
		2	
Тема 5.3. Техника нападения и блокирования.	Содержание учебного материала	6	
	7.Совершенствование техники нападения и блокирования. Учебная игра. Упражнения на развитие прыгучести . Атлетическая гимнастика.	2	
	8. Совершенствование техники нападения и блокирования. Индивидуальные, групповые и командные действия в игре. Учебная игра.	2	
	9. Совершенствование техники нападения и блокирования. Индивидуальные, групповые и командные действия в игре. Учебная игра. Закрепление профессионально значимых двигательных действий	2	
Раздел 6.	ППФП	9	ОК 01 ОК 04 ОК 05 ОК 08
Тема 6.1 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов, комплексы упр.	Содержание учебного материала	4	
	10. Составление профессиограмм и спортограмм. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых физических качеств. Формирование профессионально значимых физических качеств и психофизиологических способностей.	2	
	11.Развитие физ.качеств и способностей, которые формируют физ.готовность к данной профессии с учетом всех ее особенностей Закрепление профессионально значимых двигательных действий.	2	
Тема 6.2. Прикладные виды спорта,	Содержание учебного материала	5	
	12.Легкая атлетика. Бег в умеренном темпе 800-1000м.Гимнастические упр.на снарядах -девушки на пресс, упр.на шведской стенке, юноши	2	

л/ атлетика, гимнастика, силовая подготовка, спортивные игры, атлетическая подготовка.	подтягивание, сгибание и разгибание рук на брусьях. Метание дротиков 13.Спортигры -волейбол, н/теннис, упр. с гирями(юноши), девушки упр.со скакалками и гимнастическими мячами. Закрепление профессионально значимых двигательных действий.	2	
	14.Атлетическая подготовка на тренажерах методом круговой тренировки, прикладные умения и навыки. Закрепление профессионально значимых двигательных действий. 15.Самостоятельная работа	1 4	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Стадион, плавательный бассейн, открытая баскетбольная площадка, прыжковая яма, гимнастический городок.

Спортивный зал, оснащенный следующим спортивным инвентарем:

- шведские стенки
- гимнастические скамейки
- волейбольная стойка и сетка
- баскетбольные щиты
- гимнастические маты
- перекладина навесная.

Раздаточный материал:

- мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные)
- гимнастические скакалки и палки

Тренажерный зал со всем необходимым оборудованием.

3.2 Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд колледжа имеет печатные, электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Печатные издания

1. В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий «Физическая культура» ООО «КноРус» 2013
2. М.Я.Виленский, А.Г.Горшков «Физическая культура» учебник СПО, ООО «КноРус» 2015.
3. А.А.Бишаева «Физическая культура» учебник, Москва ОИЦ «Академия» 2018
4. Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын «Физическая культура» учебник 19-е издание, Москва ОИЦ «Академия» 2018
5. Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын «Физическая культура» Москва 2002.
6. Б.А. Никитюк, А.А. Гладышева «Анатомия и спортивная морфология» Москва 2009.
7. В.И. Дубровский «Лечебная физическая культура» Москва 2004.
8. П.К. Петров «Информационные технологии в физической культуре и спорте» Москва 2008.
9. В.Б.Мандриков, М.П.Мицулина, Л.В.Салазникова «Дидактический материал к занятиям в специальной медицинской группе» Волгоград 2002.
10. В.Б.Мандриков, М.П.Мицулина, Л.В.Салазникова «Организационно- методическое обеспечение учебного процесса в специальной медицинской группе» Волгоград 2004.
11. А.Н.Каинов «Физическая культура 9-11классы» Волгоград: Издательство «Учитель» 2012.
12. П.А.Кисилев, С.Б.Кисилева «Справочник учителя физической культуры» Волгоград 2011.
13. В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий «Подготовка к сдаче норм ГТО» «Просвещение» Москва 2016.

3.2.2 Электронные издания

IPR books:

- 1.Методические основы адаптивной физической культуры и спорта. Реабилитация и профилактика патологий. Учебное пособие для СПО Профобразование Ай Пи Эр 2019.
- 2.Теоретическая и методическая подготовка студентов по л/атлетике Профобразование Ай Пи Эр 2019.
- 3.Легкая атлетика с методикой тренировки. Учебно-методическое пособие для СПО Профобразование Ай Пи Эр 2019.
- 4.Прикладная физическая культура для студентов специальной медицинской группы. Учебное пособие. Профобразование Ай Пи Эр 2019.
- 5.Методика обучения предмета «Физическая культура» Учебно - практическое пособие для СПО Профобразование Ай Пи Эр 2019.
- 6.Физическая культура. Учебное пособие для СПО Профобразование Ай Пи Эр 2018
- 7.Самостоятельная подготовка студентов к выполнению норм комплекса ГТО Учебно - методическое пособие. Новосибирский государственный университет 2018.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Входной контроль знаний и умений, сформированных в ходе получения среднего общего образования, осуществляется в форме тестирования с учетом дифференцированного подхода к выбору заданий, с целью дальнейшего применения их при формировании общих и профессиональных компетенций в рамках учебной дисциплины «Физическая культура»

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни</p> <p>-условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности</p> <p>-средства профилактики перенапряжения</p>	<p>Точно формулировать правила игры по всем видам, включенным в рабочую программу</p> <p>Согласно нормам формулировать положения по технике безопасности при занятиях спортом, объяснять правила закаливания</p> <p>Обоснованно разъяснять понятия «здоровый образ жизни</p> <p>Давать оценку своей профессиональной деятельности при анализе профессиограммы</p> <p>Подбирать упражнения для расслабления, составлять комплекс гигиенической гимнастики</p>	<p>Выступление с сообщениями, тестирование.</p> <p>Проведение своего комплекса зарядки в группе.</p> <p>Дифференцированный зачет.</p>
<p>Умения:</p> <p>-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p> <p>-применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</p> <p>-пользоваться средствами</p>	<p>Грамотно составить комплекс УГГ.</p> <p>Ежедневное использование комплекса УГГ,</p> <p>В соответствии с требованиями составить правила закаливания для себя</p> <p>Демонстрировать умения выполнять упражнения на расслабление</p> <p>Демонстрировать соответствие контрольным нормам: преодоление полосы препятствий, прыжок в длину с места, выход силой, отжимания от пола в упоре лёжа, подъём переворотом на перекладине</p> <p>Согласно нормам, сдавать контрольные нормативы</p> <p>Показывать результативность участия в спортивных соревнованиях по всем видам спорта</p> <p>Проявлять активность на занятиях физической культурой на занятиях и в</p>	<p>Проведение своего комплекса зарядки в группе.</p> <p>Выступление с сообщением.</p> <p>Наблюдение преподавателя и его устная оценка</p> <p>Выполнение контрольных нормативов.</p> <p>Портфолио личных достижений обучающегося.</p> <p>Наблюдение преподавателя и его устная оценка.</p> <p>Проведение мероприятия.</p> <p>Портфолио личных</p>

профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	секциях С учетом правил, разработать проведение соревнования по игровым видам спорта Составить комплекс производственной гимнастики для себя, с учетом полученной специальности Демонстрировать судейство по всем игровым видам спорта	достижений обучающегося. Дифференцированный зачет
--	---	--