

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Узунова Г.П.
Должность: Директор
Дата подписания: 22.06.2026 17:19:13
Уникальный программный ключ:
Odd9ff38cdb9cad4baf9f9c7f748245810624e

Приложение №4
к Основной профессиональной
образовательной программе
СПО ССЗ

**АВТНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ»
«ОТКРЫТЫЙ ТАВРИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(код, наименование)**

**31.02.02 АКУШЕРСКОЕ ДЕЛО
(код, наименование)**

**АКУШЕРКА/АКУШЕР
(квалификация)**

**БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ
(базовый, углубленный)**

**ФОРМА ОБУЧЕНИЯ
ОЧНАЯ**

Симферополь, 2026г.

РАССМОТРЕНА и ОДОБРЕНА
на заседании цикловой комиссии
по гуманитарным и
естественнонаучным дисциплинам
Протокол № _____
от «_____» _____ 2026г.
Председатель цикловой комиссии
Яцкина Е. А.

Разработана на основе
Федерального государственного
образовательного стандарта среднего
профессионального образования по
специальности 31.02.02 Акушерское
дело Утвержденного приказом
Минпросвещения России от
16 августа 2022г. №587

Разработчик:
Иванов А. В., преподаватель
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

СОДЕРЖАНИЕ

1	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 31.02.02 Акушерское дело.

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

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04	Организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.	Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности.
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 в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	126
в т.ч. в форме практической подготовки	
в том числе:	
теоретическое обучение	10
практические занятия	116
<i>Самостоятельная работа</i>	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч/ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ		10/0	
Тема 1.1. Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	10	ОК 04, ОК 08
	1. Общекультурное и социальное значение физической культуры Здоровый образ жизни.	10	ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10,
	2. Методы контроля физического развития и состояния здоровья. Самоконтроль.		
	3. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни.		
4. Средства физической культуры в регуляции работоспособности.			
5. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ.			
В том числе практических занятий	-		
Самостоятельная работа обучающихся	-		
Раздел 2. Легкая атлетика		0/30	
Тема 2.1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	6	ЛР 1, ЛР 2
	1. Практическое занятие 1. Прохождение инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника низкого старта и стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные беговые упражнения.	2	
	2. Практическое занятие 2. Техника передачи эстафетной	2	

	палочки. Техника бега по прямой и по виражу на стадионе. 3. Практическое занятие 3. Эстафетный бег 4x100м. Выполнение челночного бега, специальные беговые упражнения для развития быстроты движений.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.2. Прыжки в длину с места и с разбега	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	1. Практическое занятие 4. Основы техники прыжка в длину с места.	2 2	ЛР 3
	2. Практическое занятие 5. Основы техники прыжка в длину с разбега.	2	
	3. Практическое занятие 6. Беговые и прыжковые упражнения для развития прыгучести. Прыжки в длину с места и с разбега.		
Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 2.3. Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала:	10	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	10	
	1. Практическое занятие 7. Техника бега на средние дистанции. Упражнения для развития специальной выносливости.	2	ЛР 4
	2. Практическое занятие 8. Упражнения для улучшения результатов при беге на средние дистанции (подтягивание колен к груди, находясь в положении стоя, боковые выпады, фронтальные выпады, выполнение приседаний и др.). Старт. Стартовый разгон. Основной пробег. Финиширование.	2	
	3. Практическое занятие 9. Тренировочный бег 400 м.	2	
	4. Практическое занятие 10. Тренировочный бег 800 м.	2	
	5. Практическое занятие 11. Специальные упражнения для улучшения результатов при беге на средние дистанции.		
Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 2.4.	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08

Спортивная ходьба	В том числе практических занятий	6	ЛР 5, ЛР 6, ЛР 9
	1. Практическое занятие 12. Ходьба с высоким подъемом носка, крестным шагом боком вправо и влево. Темповый бег 15-20 минут.	2	
	2. Практическое занятие 13. Упражнения для подготовки к спортивной ходьбе.	2	
	3. Практическое занятие 14. Беговые упражнения для развития скоростных качеств (бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени и др.). Спортивная ходьба 1000м.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08 ЛР 4, ЛР 9
	В том числе практических занятий	2	
	1. Практическое занятие 15. Бег 1500м. с учетом времени.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 3. Волейбол		0/34	
Тема 3.1. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Стойка игрока и перемещения по волейбольной площадке	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08 ЛР 8
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие 16. Основные стойки волейболиста (высокая, средняя и низкая). Выполнение перемещений по площадке.	2	
	2. Практическое занятие 17. Передача мяча через сетку с перемещениями.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК08 ЛР10
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие 18. Упражнения в парах: приемы и передачи мяча различными способами. Выполнение комплекса упражнений по общей физической подготовке для развития скоростных и силовых качеств.	2	
		2	

	2. Практическое занятие 19. Упражнения в тройках: приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками с места и с перемещениями.		
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подачи мяча	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	1. Практическое занятие 20. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног. Нижняя прямая и боковая подачи мяча в парах через сетку.	2	ЛР 9
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.4. Верхняя прямая подача мяча. Специальные беговые упражнения	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие 21. Верхняя прямая подача мяча в парах, стоя на боковых линиях лицом друг к другу, через сетку.	2	ЛР 11
	2. Практическое занятие 22. Специальные беговые упражнения по площадке, перемещения, блокирования и нападающие удары.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 3.5. Техника игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	1. Практическое занятие 23. Отработка техники игры, выполнение приёмов и передачи мяча различными способами.	2	ЛР13, ЛР14
	2. Практическое занятие 24. Верхняя прямая и нижняя боковая подачи мяча в зоны 1, 5 и 6. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.	2	
	3. Практическое занятие 25. Прыжки с подтягиванием коленей к груди, прыжки с места поочередно влево и вправо (ноги вместе). Учебная игра с заданием.	2	
Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 3.6.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08

Основы методики судейства	В том числе практических занятий	2	
	1. Практическое занятие 26. Отработка навыков судейства в волейболе.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.7. Техника верхней подачи мяча и нападающего удара	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	1. Практическое занятие 27. Выполнение верхней подачи мяча и нападающего удара.	2	
	2. Практическое занятие 28. Развитие гибкости и координации движений: челночный бег, прыжки со скакалкой, передача мяча над головой.	2	
	3. Практическое занятие 29. Игра по упрощённым правилам волейбола.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.8. Техника нападающих ударов	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	1. Практическое занятие 30. Нападающий удар из зоны 2, 3 и 4 через сетку. Ударные движения (подача и нападающие удары), прыжки на блок, прыжки для нападающего удара. Ускорения по волейбольной площадке различными беговыми и прыжковыми способами. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса и ног.	2	
		Самостоятельная работа обучающихся	
Тема 3.9. Индивидуальные тактические действия в нападении. Контроль выполнения нормативов по волейболу	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие 31. Тактика первых и вторых передач, нападающего удара из зоны 2 и 4. Выполнение упражнений для развития координационных способностей.	2	
	2. Практическое занятие 32. Контроль выполнения нормативов по волейболу: прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками в	2	

	парах, передача мяча двумя руками сверху над собой, нижняя боковая подача.		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 4. Баскетбол		0/30	
Тема 4.1. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Правила игры в баскетбол	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	1. Практическое занятие 33. Основы техники игры в баскетбол с учетом техники безопасности. Изучение тактических взаимодействий игроков.	2	ЛР 4, ЛР 9,
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 4.2. Перемещения по площадке. Ведение мяча. Техника бросков мяча в кольцо с места и в движении	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	1. Практическое занятие 34. Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча» с отскоком от пола.	2	ЛР 4, ЛР 9,
	2. Практическое занятие 35. Передача мяча одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Броски мяча в кольцо различными способами.	2	
	3. Практическое занятие 36. Техника выполнения штрафных бросков.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 4.3 Совершенствование элементов игры в баскетбол. Учебная игра	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие 37. Совершенствование технических приемов игры в баскетбол. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. Развитие прыгучести.	2	ЛР 4, ЛР 9,
	2. Практическое занятие 38. Групповые и командные взаимодействия игроков в учебной игре.	2	

	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 4.4. Техника игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	1. Практическое занятие 39. Взаимодействия двух нападающих против одного защитника. Развитие быстроты в процессе занятий баскетболом.	2	
	2. Практическое занятие 40. Взаимодействия трех нападающих против двух защитников. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	
	3. Практическое занятие 41. Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. Развитие специальной выносливости.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 4.5. Индивидуальные действия в нападении и защите	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08 ЛР 2, ЛР 4, ЛР 9
	В том числе практических занятий	6	
	1. Практическое занятие 42. Техника овладения мячом и противодействия. Многократные повторения технических приёмов.	2	
	2. Практическое занятие 43. Чередование технических приёмов в различных сочетаниях. Индивидуальные действия игроков.	2	
	3. Практическое занятие 44. Передвижения в защитной стойке назад, вперёд и в сторону. Техника взаимодействия в системе быстрого прорыва. Учебная игра.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 4.6. Групповые действия в	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	6	

нападении и защите. Контрольные нормативы по баскетболу	1. Практическое занятие 45. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	2	ЛР 4, ЛР 9
	2. Практическое занятие 46. Переключения от действий в нападении к действиям в защите. Многократное выполнение технических приёмов и тактических действий. Двухсторонняя учебная игра.	2	
	3. Практическое занятие 47. Техника и тактика двухсторонней учебной игры. Контрольные нормативы по баскетболу.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 5. Лыжная подготовка		0/20	
Тема 5.1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Техника попеременного двухшажного хода	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	1. Практическое занятие 48. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	2	ЛР 4, ЛР 9,
	2. Практическое занятие 49. Передвижение по учебной лыжне попеременно - двухшажным ходом.	2	
	3. Практическое занятие 50. Прохождение дистанции 2000 м. по учебной лыжне.	2	
Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 5.2. Техника классического хода. Повороты на месте и в движении	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	1. Практическое занятие 51. Передвижение по учебной лыжне двухшажным попеременным и одновременным одношажным ходом.	2	
	2. Практическое занятие 52. Передвижение попеременно - двухшажным ходом с переходом на одновременный ход. Повороты на месте и в движении: переступанием, левым или	2	

	правым махом, прыжком с опорой и без опоры, упором, плугом. 3. Практическое занятие 53. Эстафета на учебной лыжне. Развитие координации движений.		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 5.3. Техника конькового хода. Подъемы, спуски, торможения	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК08
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие 54. Техника полуконькового и конькового хода.	2 2	ЛР 4, ЛР 9,
	2. Практическое занятие 55. Техника спусков в основной стойке, подъём «ёлочкой», торможение «плугом».		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 5.4. Одновременные и попеременные ходы: классический и коньковый. Контрольное прохождение дистанции 3000м.	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие 56. Совершенствование одновременных и попеременных классических и коньковых ходов. Общая физическая подготовка. Развитие мышечной выносливости.	2 2	
	2. Практическое занятие 57. Прохождение классическим ходом по учебной лыжне. Контрольное прохождение дистанции 3000м. с учетом времени.		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		2	
Всего		126	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрено специальное помещение:

Спортивный зал

Оборудование учебного кабинета:

секундомеры -2шт.; баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи; ворота, корзины, сетки, стойки, ракетки и сетка для игры в бадминтон;

оборудование для силовых упражнений (утяжелители, гантели); гимнастическая перекладина, шведские стенки -4шт., разметочные дорожки для прыжков и метания.

Технические средства обучения:

музыкальный центр – 1шт., колонки – 2шт, электронные носители с записями комплексов упражнений.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

1.2.1. Основные печатные издания

1. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский.-3-еизд. исправл. - Москва: Юрайт 2021.- 493с.
2. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник (для всех специальностей СПО), А.А. Бишаева, А.А. – 7-еизд. стер.- Москва: Издательский дом Академия, 2020,-320с.
3. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования/ Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицын.- Москва: Издательский центр «Академия», 2018.- 176с.
4. Садовникова, Л.А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие/ Л.А. Садовникова. – Санкт - Петербург: Лань, 2020. – 60с.
5. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113с.

3.2.2. Основные электронные издания

1. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для СПО [электронный ресурс]/ Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский.- 3-е изд. тсправл. - Москва: Юрайт 2021.- 494с. Режим доступа: urait.ru
2. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования [электронный ресурс]/ А.Б. Муллер [и др.]. — Москва: Юрайт, 2021. — 424с. — Режим доступа: urait.ru
3. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования [электронный ресурс] / Е.В. Конеева [и др.]; под редакцией Е.В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Юрайт, 2021. — 599с. — Режим доступа: urait.ru

4. Ягодин, В.В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования [электронный ресурс] / В.В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113с. Режим доступа: urait.ru
5. Бардамов, Г. Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО / Г. Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев, С. В. Бадлуева. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 144 с. — ISBN 978-5-507-44133-4. — Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/255971> .
6. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, О. А. Габов [и др.]; Под ред.: Овчинников В. П.. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 152 с. — ISBN 978-5-507-45118-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/284144> .
7. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры / А. В. Журин. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 56 с. — ISBN 978-5-507-46039-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/295964> .
8. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380> .
9. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 68 с. — ISBN 978-5-507-45936-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292016> .

1.2.3. Дополнительные источники

1. Жданкина, Е.Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для вузов / Е.Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под научной редакцией С.В. Новаковского. — Москва: Юрайт, 2021. — 125 с.
2. Журин, А.В. Спортивные игры. Анализ технических приемов игры в волейбол: учебное пособие для вузов/ А.В. Журин.- Санкт-Петербург: Лань, 2021. – 60 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень осваиваемых в рамках дисциплины знаний		
<p>психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;</p> <p>основы проектной деятельности;</p> <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</p> <p>средства профилактики перенапряжения.</p>	<p>Обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>ведёт здоровый образ жизни;</p> <p>понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности;</p> <p>проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Устный опрос.</p> <p>Тестовый контроль</p>
Перечень осваиваемых в рамках дисциплины умений		
<p>организовывать работу коллектива и команды;</p> <p>взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;</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 профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.</p>	<p>Обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;</p> <p>выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм.</p>	<p>Оценка результатов выполнения контрольных нормативов.</p> <p>Экспертное наблюдение за ходом выполнения практических заданий</p>