

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ
«НОВОСИБИРСКИЙ ЭЛЕКТРОМЕХАНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
(ГБПОУ НСО «НЭК»)**

УТВЕРЖДАЮ

заместитель директора

по учебно-методической работе

Заруцкая Заруцкая Т.А.

«27» ноября 2023 г.

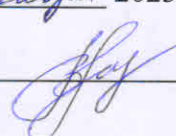
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГЦ.04 Физическая культура**

**Специальность 13.02.13 Эксплуатация и обслуживание электрического и
электромеханического оборудования (по отраслям)**

Рассмотрено

на заседании кафедры ОГСЭ дисциплин

Протокол № 4 «27» ноября 2023 г.

Заведующий кафедрой  Н.В.Вяткина

2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по специальности 13.02.13 Эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)

Организация-разработчик: ГБПОУ НСО «НЭК».

Разработчик:

Абрамов В.А., преподаватель,

Сафонов П.Ю., преподаватель.

Согласовано:

Методист

 Разуметова Л.О.

« 27 » ноября 2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГЦ.04 Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 13.02.13 Эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям).

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 13.02.13 Эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям). Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8.

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

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

1.2. В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 01. Выбирать способы выполнения 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 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

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

Планируемые **личностные результаты** освоения учебной дисциплины:

ЛР1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны

ЛР3. Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России

ЛР5. Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда

ЛР11. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	190
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	170
в том числе:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	170
Самостоятельная работа	20
Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет.	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Личностные результаты
1	2	3	4
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности.		22	
Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры.	Содержание учебного материала Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха.		Лр11
	Социально-биологические основы физической культуры Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания.		
Тема 1.2 Здоровый образ жизни.	Основы здорового образа и стиля жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания.		

	Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания		
Тема 1.3 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знания особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены.		
Тема 1.4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля		
Тема 1.5 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности		Лр5
Тема 1.6 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования		
Учебно-методические занятия	Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.		Лр1

	Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности		
Тема 1.7 Физические способности человека и их развитие	Содержание учебного материала Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Физиологическая и биохимическая природа физических способностей. Биологические факторы, обуславливающие их развитие. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Возможная степень развития каждого из них. Возрастные особенности развития. Методические принципы, средства и методы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Возможности и условия акцентированного развития отдельных физических качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности		
	В том числе, практических занятий		
	Практическое занятие № 1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений. Дыхательные упражнения для различных видов хронических заболеваний. Практическое занятие № 2. Выполнение комплексов утренней гимнастики. Упражнения в положении лежа, сидя, стоя. Практическое занятие № 3. Выполнение комплексов при работе за компьютером. Упражнения для глаз. Практическое занятие № 4. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. Профилактика сколиоза и кифоза. Практическое занятие № 5. Выполнение оздоровительных комплексов упражнений. Практическое занятие № 6. Выполнение комплексов упражнений транспорте: автобусе, поезде, самолете.		

	Практическое занятие № 7. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия. Практическое занятие № 8. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса. Практическое занятие № 9. Проведение обучающимся самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма		
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		148	
Тема 2.1 Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. . Прыжки. Бег равномерный слабой интенсивности. Беговые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи и туловища, ног, на координацию. Основные и промежуточные положения прямых рук. Упражнения сидя и лежа. Упражнения с необычными исходными положениями, «зеркальное» выполнение упражнений, с изменением скорости и темпа движения, усложнение упражнения дополнительными движениями, создание непривычных условий выполнения упражнений с применением специальных снарядов и устройств. Варианты челночного бега: 3×10, 10×10. Бег с изменением направления и скорости по сигналу и самостоятельно, бег с преодолением препятствий и на местности. Прыжки через различные препятствия на точность приземления, с увеличением или уменьшением дальности прыжка, в различные зоны. Поточный способ проведения ОРУ. Упражнения с набивными мячами, на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке, со скакалкой. Упражнения вдвоем на сопротивление. Подвижные игры. Физиологические процессы, происходящие в организме в результате занятий физическими упражнениями. Взаимосвязь сердечно-сосудистой системы с деятельностью внутренних органов и других систем организма. Основные правила проведения простейших функциональных проб		
	В том числе, практических занятий		

	Практическое занятие № 10. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Практическое занятие № 11. Подвижные игры различной интенсивности		
Тема 2.2. Гимнастика	Содержание учебного материала Строевые упражнения. Строевые приемы на месте и в движении. Наклоны вперед. Упражнения со скакалкой. Упражнения на снарядах. Юноши. Перекладина высокая. Висы. Подъем переворотом. Вис, размахивания. Подтягивание в висе. Соскоки. Брусья низкие. Сгибание и разгибание рук в упоре, передвижения в упоре на руках, размахивание в упоре. Седы. Девушки. Гимнастическая скамейка. Передвижения шагом, прыжки, повороты. Равновесие. Сгибание разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке.		ЛР1
	В том числе, практических занятий		
	Практическое занятие № 12. Выполнение строевых упражнений. Практическое занятие № 13. Выполнение гимнастических упражнений на снарядах. Практическое занятие № 14. Выполнение гимнастических упражнений с предметами.		
Тема 2.3. Легкая атлетика	Содержание учебного материала Совершенствование обычной ходьбы, работа рук, ног, освоение правильного дыхания. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину. Ходьба в быстром темпе до 150 м. Общая схема движения при спортивной ходьбе. Постановка ноги на грунт, положение ног в момент вертикали, выпрямление ноги. Движение таза. Движение рук и ног. Дыхание. Совершенствование техники и тактики бега на короткие, средние и длинные дистанции. Особенности кроссового бега в зависимости от характера грунта и рельефа местности. Тренировка в кроссовом беге. Переменный бег 500–600 м. Повторный бег 100–150 м с заданной скоростью. Бег с ускорениями на 50–60 м (150–200 м). Бег на короткие дистанции: 100, 400. Кросс: девушки – 500, 1000,		

	юноши – 1000, 3000 м. Совершенствование техники эстафетного бега. Способы держания и передачи эстафетной палочки. Передача эстафеты по сигналу передающего на месте, передвигаясь шагом, при медленном и быстром беге. Установление контрольной отметки. Передача эстафеты в зоне. Расположение по этапам. Командный эстафетный бег по кругу с этапами 4×100 м. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги". Особенности разбега, определение его длины и разметка. Совершенствование отдельных фаз прыжка: отталкивания, полета, приземления. Прыжки с активным опусканием маховой ноги и сближением ее с толчковой – положение "прогнувшись"; группировка и активное выпрямление ног при приземлении. Работа рук в момент прыжка.		
	В том числе, практических занятий Практическое занятие № 15. Выполнение низкого старта и техники бега на короткие дистанции. Практическое занятие № 16. Выполнение техники бега по дистанции (короткой, средней, длинной). Практическое занятие № 17. Выполнение техники бега по виражу. Практическое занятие № 18. Выполнение техники высокого старта и стартового разгона. Практическое занятие № 19. Выполнение техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки. Практическое занятие № 20. Выполнение техники прыжка в длину прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
Тема 2.4. Спортивные игры	Содержание учебного материала Волейбол Техника выполнения основных технических элементов игры. Стойка волейболиста. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Двусторонняя учебная игра. Баскетбол		

	Техника выполнения основных технических элементов игры. Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу сбоку. Ловля мяча двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскока от пола. Броски мяча по кольцу с места. В движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя учебная игра. Настольный теннис		
	В том числе, практических занятий Практическое занятие № 21. Изучение техники выполнения основных элементов игры (по виду спорта). Практическое занятие № 22. Закрепление техники выполнения основных элементов игры (по виду спорта). Практическое занятие № 23. Совершенствование техники выполнения основных элементов игры(по виду спорта). Практическое занятие № 24. Изучение и закрепление тактических приемов игры (по виду спорта). Практическое занятие № 25. Изучение и закрепление правил игры, судейской терминологии.		
Тема 2.5. Виды спорта по выбору	Содержание учебного материала Атлетическая гимнастика (юноши) Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных групп мышц. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количество повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.		

	В том числе, практических занятий		
	Практическое занятие № 26. Упражнения на тренажерах на развитие основных групп мышц. Практическое занятие № 27. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой		
	Содержание учебного материала Ритмическая гимнастика и аэробика (девушки) Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности. Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.		
	В том числе, практических занятий		
	Практическое занятие № 28. Композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Практическое занятие № 29. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений с использованием музыкального сопровождения. Практическое занятие № 30. Базовые шаги с движением руками. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Специальные комплексы развития гибкости.		
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		20	
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала Значение психофизиологической подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП для обучающихся с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.		Лр3
	В том числе, практических занятий		

	Практическое занятие № 31. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. Практическое занятие № 32. Формирование профессионально значимых физических качеств.		
Самостоятельная работа обучающихся		20	
Всего:		190	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала (комплекса), тренажерного зала, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Оборудование спортивного комплекса:

- баскетбольные, волейбольные, теннисные мячи, щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны, столы для игры в настольный теннис;
- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом отягощений);
- оборудование для занятий аэробикой (степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы);
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры;
- оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке;

Технические средства обучения:

Музыкальный центр

Выносные колонки

Микрофон

ПК с лицензионным программным обеспечением

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

- 1. Теория и методика физического воспитания и спорта. [Текст]/ Под ред. И.С. Барчуков. - Москва: КноРус, 2019. – 366с.
- 2. Физическая культура: учебник [Текст]/ Под ред. В.С. Кузнецов. - Москва: КноРус, 2018. - 256 с.

- Дополнительные источники:
-
- 1. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта учебник [Текст]: / И.С. Барчуков. – Москва: Издательство «КНОРУС», 2015. – 368с.
- 2. Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст]/ Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. – Москва: изд. центр «Академия», 2011 – 176с.
- 3. Виленский, М.Я.. Физическая культура [Текст]: учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 2-е изд., стер. - Москва: КноРус, 2015. – 213с.
- 4. Физическая культура [Текст]/ Под ред. Н.В. Решетников. – Москва: Академия. 2011. – 176с.
- 5. Физкультура в школе и дома. [Текст]/ Под ред. В.М. Бармай. – Москва: «Феникс». 2009. - 256с.
- 6. Бурбо, Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов на Дону: «Феникс», 2005. – 160 с.
- 7. Жилкин, А.И. Легкая атлетика. [Текст]/ А.И. Жилкин. В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – Москва: Академия, 2007.- 464с.
- 8. Киселев, П.А. Меры безопасности на уроках физической культуры. [Текст]/ П.А.Киселев.- Москва: ООО «Экстремум», Волгоград. 2004. – 236с.
- 9. Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] / Б. Х. Ланда – Москва: Издательство Советский спорт. - 2005. – 192с.
-

Интернет-ресурсы:

<http://mamutkin.ucoz.ru>- Раздел «Электронные учебники»

<http://pedsovet.ru>

3.3. Учебно-методический комплекс дисциплины (дидактические средства обучения и контроля)

1. Комплект учебно-нормативной документации по профессии (ФГОС, РУП, БУП, ОПОП и т.п.).
2. Комплексы упражнения для развития быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости.
3. Контрольные нормативы определения уровня физической подготовленности.
4. Методические рекомендации по изучению отдельных тем дисциплины, написанию рефератов.
5. Инструкции по технике безопасности при занятиях физической культурой и спортом.
6. Правила соревнований по спортивным играм, лыжным гонкам.
7. Комплексы общеразвивающих упражнений, утренней гигиенической гимнастики.
8. Правила судейства спортивных игр

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе практических занятий, а также выполнения обучающимися нормативов по определению уровня физической подготовленности.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Критерии оценки результатов обучения	Методы оценки
1	2	3
Должен уметь: - Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма. Должен знать: - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; - средства профилактики перенапряжения.	«Отлично»- теоретическое содержание курса усвоено полностью, умения сформированы, все программы, предусмотренные программой, выполнены, техника выполнения усвоена. «Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками. «Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки. «Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.	Примеры форм и методов контроля и оценки - наблюдение за выполнением практических заданий; - выполнение внеаудиторной самостоятельной работы; - определение уровня физической подготовленности; - личные достижения учащегося.

Требования к результатам обучения студентов с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся:

- уметь определить уровень собственного здоровья по тестам;
- овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах;

-уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления;

-уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа;

-овладеть техникой спортивных игр по одному из выбранных видов;

-повышать аэробную выносливость с использованием циклических упражнений;

-знать состояние своего здоровья, уметь составить и самостоятельно провести индивидуальные занятия двигательной активности;

-уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями.

Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции;

-уметь выполнять упражнения по индивидуальным планам.