

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

**Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования "Пермский
государственный национальный исследовательский
университет"**

Колледж профессионального образования

Авторы-составители: **Нургалиева Елена Владимировна
Яцук Екатерина Валерьевна
Ольхов Александр Владимирович
Власова Ирина Владимировна
Августова Юлия Викторовна**

Рабочая программа дисциплины
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Код УМК 89633

Утверждено
Протокол №10
от «25» мая 2022 г.

Пермь, 2022

1. Наименование дисциплины

Физическая культура

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина входит в Блок « ОГСЭ » образовательной программы по направлениям подготовки (специальностям):

Направление подготовки: **40.02.01** Право и организация социального обеспечения
направленность не предусмотрена

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

В результате освоения дисциплины **Физическая культура** у обучающегося должны быть сформированы следующие компетенции:

40.02.01 Право и организация социального обеспечения (направленность : не предусмотрена)

ОК.2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество

ОК.3 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность

ОК.6 Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями

ОК.10 Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда

4. Объем и содержание дисциплины

Направление подготовки	40.02.01 Право и организация социального обеспечения (направленность: не предусмотрена) на базе среднего общего
форма обучения	очная
№№ триместров, выделенных для изучения дисциплины	1,2,3,4,5
Объем дисциплины (з.е.)	6.8
Объем дисциплины (ак.час.)	244
Контактная работа с преподавателем (ак.час.), в том числе:	122
Проведение лекционных занятий	8
Проведение практических занятий, семинаров	114
Самостоятельная работа (ак.час.)	122
Формы промежуточной аттестации	Зачет (1 триместр) Зачет (2 триместр) Зачет (3 триместр) Зачет (4 триместр) Зачет (5 триместр)

5. Аннотированное описание содержания разделов и тем дисциплины

Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности.

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. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Социально-биологические основы физической культуры.

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

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. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Социально-биологические основы физической культуры.

Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: вбрасывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.

Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья

Основы здорового образа жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в сбережении и укреплении здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокinezия. 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 профессиональной деятельности. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.

Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.

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 профессиональной деятельности. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.

Легкая атлетика

Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Разминка легкоатлета. Основы техники бега на короткие и средние дистанции. Беговые упражнения. Ускорения. Бег по пересеченной местности. Обучение и совершенствование техники выполнения низкого старта и стартового разгона.

Лыжная подготовка

История развития лыжных видов спорта. Влияние занятий лыжными видами спорта на психофизическое состояние человека. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях

лыжной подготовкой. Техника передвижения классическими ходами: попеременный двушажный, одновременный одношажный, одновременный двушажный, бесшажный. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.

Лыжная подготовка

Подъемы и спуски различными способами. Передвижение по пересеченной местности. Обучение технике передвижения коньковыми ходами. Передвижение по местности с использованием коньковых и классических ходов.

Подвижные игры

Подвижные игры на развитие ловкости («Выбивалы», «круговая лапта», «перестрелка», «борьба за мяч», «передача мяча в колонне»), быстроты («Сумей догнать», «наступление», «круговая эстафета», «встречная эстафета», «кто быстрее»), силы («Эстафета с обручем и скакалкой», «скакалка в парах», «эстафета с лазанием и перелезанием», «перемена мест»), выносливости («Борьба за мяч», «встречная волейбольная пасовка над сеткой», «волейбол с двумя мячами»).

Легкая атлетика

Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Беговые упражнения. Бег с ускорениями. Бег по пересеченной местности. Правил техники безопасности при метании мяча. Комплекс подводящих упражнений для подготовки к метанию мяча (прыжки, махи руками, имитация метательных движений без мяча). Совершенствование техники метания мяча.

Легкая атлетика

Бег по пересеченной местности. Проведение разминки легкоатлета. Разучивание и совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение физических упражнений на развитие скоростно-силовых способностей и скоростной выносливости.

Легкая атлетика

Разминка легкоатлета. Техника бега по прямой с различной скоростью. Бег по пересеченной местности. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие выносливости.

Легкая атлетика

История развития легкой атлетики. Основные дисциплины легкой атлетики. Правила техники безопасности при выполнении эстафетного бега. Совершенствование техники стартового разгона и техники финиширования. Отработка техники стартового разгона и финиширования. Круговая тренировка. Разучивание техники эстафетного бега.

Легкая атлетика

Разминка легкоатлета. Отработка техники приема и передачи эстафетной палочки способами «снизу» и «сверху» в 20-метровой зоне. Прием и передача эстафетной палочки; коридор передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники приема и передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег на дистанции 4×100 м (без учета времени). Выполнение упражнений на развитие координационных способностей.

Спортивные игры

Волейбол. Стойки, передвижения, исходные положения. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Расстановка игроков. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Взаимодействие игроков. Атакующие удары. Прием мяча: двумя руками снизу, двумя руками сверху, одной рукой снизу в падении. Блокирование атакующего удара.

Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Лыжная подготовка

Лыжные виды спорта. Известные спортсмены России и Пермского по лыжным видам спорта. Классификация лыжных ходов. Особенности физической подготовки лыжников-гонщиков. Передвижение по местности с использованием коньковых и классических ходов. Повороты на месте и в движении. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.

Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).

Значение ППФП для профессиональной деятельности человека. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.

Сущность и содержание ППФП

Значение ППФП для профессиональной деятельности человека. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.

Прикладная физическая подготовка

Проведение комплексов упражнений для развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Стрельба из пневматической винтовки: меры безопасности на занятиях по стрельбе, обучение технике стрельбы (изготовка, положение тела, прицеливание, дыхание при стрельбе, производство выстрела).

6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Освоение дисциплины требует систематического изучения всех тем в той последовательности, в какой они указаны в рабочей программе.

Основными видами учебной работы являются аудиторные занятия. Их цель - расширить базовые знания обучающихся по осваиваемой дисциплине и систему теоретических ориентиров для последующего более глубокого освоения программного материала в ходе самостоятельной работы. Обучающемуся важно помнить, что контактная работа с преподавателем эффективно помогает ему овладеть программным материалом благодаря расстановке необходимых акцентов и удержанию внимания интонационными модуляциями голоса, а также подключением аудио-визуального механизма восприятия информации.

Самостоятельная работа преследует следующие цели:

- закрепление и совершенствование теоретических знаний, полученных на лекционных занятиях;
- формирование навыков подготовки текстовой составляющей информации учебного и научного назначения для размещения в различных информационных системах;
- совершенствование навыков поиска научных публикаций и образовательных ресурсов, размещенных в сети Интернет;
- самоконтроль освоения программного материала.

Обучающемуся необходимо помнить, что результаты самостоятельной работы контролируются преподавателем во время проведения мероприятий текущего контроля и учитываются при промежуточной аттестации.

Обучающимся с ОВЗ и инвалидов предоставляется возможность выбора форм проведения мероприятий текущего контроля, альтернативных формам, предусмотренным рабочей программой дисциплины. Предусматривается возможность увеличения в пределах 1 академического часа времени, отводимого на выполнение контрольных мероприятий.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации.

При проведении текущего контроля применяются оценочные средства, обеспечивающие передачу информации, от обучающегося к преподавателю, с учетом психофизиологических особенностей здоровья обучающихся.

7. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

При самостоятельной работе обучающимся следует использовать:

- конспекты лекций;
- литературу из перечня основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля);
- текст лекций на электронных носителях;
- ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимые для освоения дисциплины;
- лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение из перечня информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине;
- методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная:

1. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету «физическая культура» в 2 ч. Часть 2 : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 441 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05757-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. <https://urait.ru/bcode/453953>
2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. <https://urait.ru/bcode/448586>
3. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету «физическая культура» в 2 ч. Часть 1 : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 254 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05755-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. <https://urait.ru/bcode/453951>
4. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. <https://urait.ru/bcode/454184>

Дополнительная:

1. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 461 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05784-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. <https://urait.ru/bcode/453962>
2. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07862-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. <https://www.urait.ru/bcode/454154>
3. Бегидова, Т. П. Социально-правовые и законодательные основы социальной работы с инвалидами : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова, М. В. Бегидов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 98 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06446-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. <https://urait.ru/bcode/411794>
4. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 240 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-03188-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. <https://urait.ru/bcode/415111>

9. Перечень ресурсов сети Интернет, необходимых для освоения дисциплины

www.uchportal.ru Учительский портал. 100 полезных материалов по физической культуре

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Образовательный процесс по дисциплине **Физическая культура** предполагает использование следующего программного обеспечения и информационных справочных систем:

- презентационные материалы (слайды по темам лекционных и практических занятий);
- доступ в режиме on-line в Электронную библиотечную систему (ЭБС);
- доступ в электронную информационно-образовательную среду университета; тестирование;
- Интернет-сервисы и электронные ресурсы (поисковые системы, электронная почта, профессиональные тематические чаты и форумы).

Перечень необходимого лицензионного и (или) свободно распространяемого программного обеспечения: офисный пакет приложений «LibreOffice»; справочная правовая система «Консультант Плюс».

При освоении материала и выполнения заданий по дисциплине рекомендуется использование материалов, размещенных в Личных кабинетах обучающихся ЕТИС ПГНИУ (**student.psu.ru**).

При организации дистанционной работы и проведении занятий в режиме онлайн могут использоваться:

система видеоконференцсвязи на основе платформы BigBlueButton (<https://bigbluebutton.org/>).

система LMS Moodle (<http://e-learn.psu.ru/>), которая поддерживает возможность использования текстовых материалов и презентаций, аудио- и видеоконтент, а так же тесты, проверяемые задания, задания для совместной работы.

система тестирования Indigo (<https://indigotech.ru/>).

11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Вид работ: лекционные занятия

Материально-техническое обеспечение дисциплины, оснащенность: аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук) с соответствующим программным обеспечением, меловой (и) или маркерной доской.

Вид работ: практические занятия

Материально-техническое обеспечение дисциплины, оснащенность. Оборудование: 2 борцовских ковра 12 x 12 м, шведские стенки, спортивный тренажер для жима лежа, спортивные гири. Тренажерный зал общефизической подготовки. Оборудование: 8 щитов в комплекте с кольцами и сетками для баскетбола, 30 баскетбольных мячей мужских, 30 баскетбольных мячей женских, 15 волейбольных мячей мужских, 15 волейбольных мячей женских, скакалки 200 штук, 80 пар утяжелителей для ног, шведская стенка 6 штук, турники 3 штуки, 50 штук гимнастических ковриков, вспомогательный инвентарь.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий. Стрелковый тир

Вид работ: текущий контроль, промежуточная аттестация

Материально-техническое обеспечение дисциплины, оснащенность. Оборудование: 2 борцовских ковра 12 x 12 м, шведские стенки, спортивный тренажер для жима лежа, спортивные гири. Тренажерный зал общефизической подготовки. Оборудование: 8 щитов в комплекте с кольцами и сетками для баскетбола, 30 баскетбольных мячей мужских, 30 баскетбольных мячей женских, 15 волейбольных мячей мужских, 15 волейбольных мячей женских, скакалки 200 штук, 80 пар утяжелителей для ног, шведская стенка 6

штурк, турники 3 штуки, 50 штук гимнастических ковриков, вспомогательный инвентарь.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий. Стрелковый тир

Вид работ: самостоятельная работа

Материально-техническое обеспечение дисциплины, оснащенность: аудитория для самостоятельной работы, оснащенная компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет», обеспеченная доступом в электронную информационно-образовательную среду университета, помещения Научной библиотеки ПГНИУ.

Вид работ: групповые (индивидуальные консультации)

Материально-техническое обеспечение дисциплины, оснащенность: аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук) с соответствующим программ

Помещения научной библиотеки ПГНИУ для обеспечения самостоятельной работы обучающихся:

1. Научно-библиографический отдел, корп.1, ауд. 142. Оборудован 3 персональными компьютера с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.

2. Читальный зал гуманитарной литературы, корп. 2, ауд. 418. Оборудован 7 персональными компьютерами с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.

3. Читальный зал естественной литературы, корп.6, ауд. 107а. Оборудован 5 персональными компьютерами с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.

4. Отдел иностранной литературы, корп.2 ауд. 207. Оборудован 1 персональным компьютером с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.

5. Библиотека юридического факультета, корп.9, ауд. 4. Оборудована 11 персональными компьютерами с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.

6. Читальный зал географического факультета, корп.8, ауд. 419. Оборудован 6 персональными компьютерами с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.

Все компьютеры, установленные в помещениях научной библиотеки, оснащены следующим программным обеспечением:

Операционная система ALT Linux;

Офисный пакет Libreoffice.

Справочно-правовая система «КонсультантПлюс»

**Фонды оценочных средств для аттестации по дисциплине
Физическая культура**

**Планируемые результаты обучения по дисциплине для формирования компетенции и
критерии их оценивания**

Компетенция	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
ОК.2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	Умеет рационально планировать собственную деятельность на практических занятиях; в полном объеме выполнять профессиональные задачи; обосновывать их решение, объективно оценивать их эффективность и качество.	<p style="text-align: center;">Неудовлетворител</p> Не умеет рационально планировать собственную деятельность на практических занятиях; в полном объеме выполнять профессиональные задачи; обосновывать их решение, объективно оценивать их эффективность и качество.
		<p style="text-align: center;">Удовлетворительн</p> Частично умеет рационально планировать собственную деятельность на практических занятиях; в полном объеме выполнять профессиональные задачи; обосновывать их решение, объективно оценивать их эффективность и качество.
ОК.3 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	Умеет решать стандартные задачи в области физической культуры. Умеет ориентироваться в нестандартных ситуациях в процессе освоения физической культуры, принимать решения и аргументировать их.	<p style="text-align: center;">Хорошо</p> Умеет рационально планировать собственную деятельность на практических занятиях; в полном объеме выполнять профессиональные задачи; обосновывать их решение, объективно оценивать их эффективность и качество, но не всегда уверенно.
		<p style="text-align: center;">Отлично</p> Умеет рационально планировать собственную деятельность на практических занятиях; в полном объеме выполнять профессиональные задачи; обосновывать их решение, объективно оценивать их эффективность и качество.
ОК.3 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	Умеет решать стандартные задачи в области физической культуры. Умеет ориентироваться в нестандартных ситуациях в процессе освоения физической культуры, принимать решения и аргументировать их.	<p style="text-align: center;">Неудовлетворител</p> Не умеет решать стандартные задачи в области физической культуры. Не умеет ориентироваться в нестандартных ситуациях в процессе освоения физической культуры, принимать решения и аргументировать их.
		<p style="text-align: center;">Удовлетворительн</p> Частично умеет решать стандартные задачи в

Компетенция	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
		<p>Удовлетворительн области физической культуры. Частично умеет ориентироваться в нестандартных ситуациях в процессе освоения физической культуры, принимать решения и аргументировать их.</p> <p>Хорошо Умеет решать стандартные задачи в области физической культуры. Умеет ориентироваться в нестандартных ситуациях в процессе освоения физической культуры, принимать решения и аргументировать их, но не всегда уверенно.</p> <p>Отлично Умеет решать стандартные задачи в области физической культуры. Умеет ориентироваться в нестандартных ситуациях в процессе освоения физической культуры, принимать решения и аргументировать их.</p>
<p>ОК.6 Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями</p>	<p>Умеет решать профессиональные задачи в команде с помощью физкультурно-оздоровительной деятельности. Владеет конструктивными стратегиями общения в коллективе.</p>	<p>Неудовлетворител Не умеет решать профессиональные задачи в команде с помощью физкультурно-оздоровительной деятельности. Не владеет конструктивными стратегиями общения в коллективе.</p> <p>Удовлетворительн Частично умеет решать профессиональные задачи в команде с помощью физкультурно-оздоровительной деятельности. Частично владеет конструктивными стратегиями общения в коллективе.</p> <p>Хорошо Умеет решать профессиональные задачи в команде с помощью физкультурно-оздоровительной деятельности, но не всегда уверенно. Владеет конструктивными стратегиями общения в коллективе.</p> <p>Отлично Умеет решать профессиональные задачи в команде с помощью физкультурно-оздоровительной деятельности. Владеет конструктивными стратегиями общения в коллективе.</p>
<p>ОК.10 Соблюдать основы</p>	<p>Знает основы здорового образа жизни; уметь использовать</p>	<p>Неудовлетворител Не знает основы здорового образа жизни; не</p>

Компетенция	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
здорового образа жизни, требования охраны труда	физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья и достижения профессиональных целей.	<p>Неудовлетворительн умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья и достижения профессиональных целей.</p> <p>Удовлетворительн Частично знает основы здорового образа жизни; частично умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья и достижения профессиональных целей.</p> <p>Хорошо Знает основы здорового образа жизни; умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья и достижения профессиональных целей, но не всегда уверенно.</p> <p>Отлично Знает основы здорового образа жизни; умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья и достижения профессиональных целей.</p>

Оценочные средства

Схема доставки : Базовая

Вид мероприятия промежуточной аттестации : Зачет

Способ проведения мероприятия промежуточной аттестации : Выполнение заданий с помощью специальных (инструментальных) средств

Продолжительность проведения мероприятия промежуточной аттестации :
время на выполнение заданий 60

Показатели оценивания

Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.	Незачтено
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать.	Зачтено

Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации

1. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.
2. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание.
3. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха.
4. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.
5. Социально-биологические основы физической культуры.
6. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий.

Вид мероприятия промежуточной аттестации : Зачет

Способ проведения мероприятия промежуточной аттестации : Выполнение заданий с помощью специальных (инструментальных) средств

Продолжительность проведения мероприятия промежуточной аттестации :
время на выполнение заданий 60

Показатели оценивания

Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.	Незачтено
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать.	Зачтено

Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации

1. Эффекты физических упражнений.
2. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений.
3. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, утомление, восстановление.
4. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.
5. Основы здорового образа и стиля жизни.
6. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха.

Вид мероприятия промежуточной аттестации : Зачет

Способ проведения мероприятия промежуточной аттестации : Выполнение заданий с помощью специальных (инструментальных) средств

Продолжительность проведения мероприятия промежуточной аттестации :
время на выполнение заданий 60

Показатели оценивания

Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.	Незачтено
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с	Зачтено

соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать.	Зачтено
---	----------------

Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации

1. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений.
2. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, утомление, восстановление.
3. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.
4. Основы здорового образа и стиля жизни.
5. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха.
6. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья.
7. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья.

Вид мероприятия промежуточной аттестации : Зачет

Способ проведения мероприятия промежуточной аттестации : Выполнение заданий с помощью специальных (инструментальных) средств

Продолжительность проведения мероприятия промежуточной аттестации :
время на выполнение заданий 60

Показатели оценивания

Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.	Незачтено
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать.	Зачтено

Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации

1. Компоненты здорового образа жизни.
2. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни.
3. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма.
4. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека.
5. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье.
6. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания.

Вид мероприятия промежуточной аттестации : Зачет

Способ проведения мероприятия промежуточной аттестации : Выполнение заданий с помощью специальных (инструментальных) средств

Продолжительность проведения мероприятия промежуточной аттестации :
время на выполнение заданий 60

Показатели оценивания

Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.	Незачтено
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать.	Зачтено

Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации

1. Компоненты здорового образа жизни.
2. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни.
3. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма.
4. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека.
5. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье.
6. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания.