

Министерство общего и профессионального образования Ростовской области  
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Ростовской области  
«Белокалитвинский гуманитарно-индустриальный техникум»

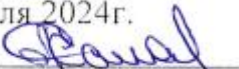
**13.02.13 Эксплуатации и обслуживание  
электрического и электромеханического  
оборудования (по отраслям)**

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Белая Калитва  
2024

ОДОБРЕНО  
цикловой комиссией  
специальности 13.02.13  
Эксплуатация и обслуживание  
электрического и электромеханического  
оборудования  
Протокол №1  
от «14» февраля 2024г.  
Председатель   
Калабухова Л.А.

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора по УВР  
  
Зубкова О.Н.  
«15» февраля 2024г.

Адаптированная рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по специальности 13.02.13 «Эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)», утвержденного приказом Минпросвещения России от 27.10.2023 № 797 (зарегистрировано в Минюсте России 22 ноября 2023 г. № 76057) укрупненная группа специальностей 13.00.00 «Электро- и теплоэнергетика».

Организация разработчик: ГБПОУ РО «БГИТ»  
Разработчик : Казанов И. А., преподаватель физической культуры ГБПОУ РО «БГИТ»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ**

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА АДАптиРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

(наименование дисциплины)

## 1.1. Область применения программы

Адаптированная рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по 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., в том числе для инклюзивных групп, включающих инвалидов и лиц с ОВЗ. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК.08

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

Учебная дисциплина СГ.04 «Физическая культура» является обязательной дисциплиной социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы.

Содержание адаптированной программы обеспечивает преемственность с программным материалом в среднеобразовательной и высшей школы.

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются элементы общих компетенций (знания, умения):

Код компетенции	Наименование компетенции	Дескрипторы компетенций (достижения образовательных результатов)	
		Умения	Знания
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<ul style="list-style-type: none"><li>- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений для инвалидов и лиц с ОВЗ ограниченных возможностями в здоровье;</li><li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li><li>- основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья,</li></ul>

		<p>профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности</p>	<p>умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств</p> <p>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</p>
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - организовывать работу коллектива и команды	- психологические основы деятельности коллектива и психологические особенности личности, выстраивания отношений с другими обучающимися и разрешать конфликты
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Обязательная учебная нагрузка</b>	<b>174</b>
в том числе:	
практические занятия (если предусмотрено)	172
<b>Промежуточная аттестация 8 семестр – дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>



## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	Примечание для обучающихся с ОВЗ
1	2	3	4	
Раздел 1. Основные виды общей физической подготовки		118		
Тема 1.1. «Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов»	Содержание учебного материала: - Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. - Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.	2	ОК.08	С применением дистанционных технологий
Тема 1.2. «Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности»	Содержание учебного материала: - Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.	2	ОК.08	С применением дистанционных технологий
Тема 1.3	Содержание учебного материала	38		

<p>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</p>	<p>Правила безопасности во время занятий легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Оказание первой доврачебной помощи при травмах, переломах, растяжениях, ушибах Техника беговых упражнений (кроссовый бег, бег на короткие, средние и длинные дистанции). Техника метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). Техника бросков набивного мяча 1 кг (девушки) и 2 кг (юноши) из-за головы Техника выполнения прыжков (прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной)</p>		ОК.8	С применением дистанционных технологий
	<p>В том числе, практических занятий</p>	38		
	<p><u>Практическое занятие 1.</u> «Отработка техники бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта»</p> <p><u>Практическое занятие 2.</u> «Отработка техники метания гранаты весом 700 г (юноши). Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности»</p> <p><u>Практическое занятие 3.</u> «Отработка техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). Обучение эстафетному бегу. Отработка техники прыжка в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности»</p> <p><u>Практическое занятие 4.</u> «Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги. Отработка техники бега на длинные дистанции.»</p> <p><u>Практическое занятие 5.</u> «Совершенствование техники</p>	<p>4</p> <p>6</p> <p>10</p> <p>8</p> <p>6</p>		<p>Для лиц с инвалидностью и ОВЗ комплексы упражнений разрабатываются на основе индивидуальной программы реабилитации с учетом нозологии.</p>



	бега на длинные дистанции. Выполнение контрольного норматива: прыжок в длину с места и с разбега.			
	<i>Практическое занятие 6.</i> «Кроссовая подготовка. Развитие силовых способностей»	4		
Тема 1.4 Гимнастика	Содержание учебного материала	38	ОК.8	
	Значение производственной гимнастики для повышения общей и профессиональной работоспособности, с целью профилактики болезней и восстановления организма Виды производственной гимнастики: вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка, микропауза активного отдыха Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Упражнения для коррекции зрения Комплексы общеразвивающих упражнений: упражнения с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки)			С применением дистанционных технологий.
	В том числе, практических занятий	38		
	<i>Практическое занятие 7.</i> «Выполнение общеразвивающих упражнений, упражнений в паре, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки)».	6		Для лиц с инвалидностью и ОВЗ комплексы упражнений разрабатываются на основе индивидуальной программы реабилитации с учетом нозологии.
	<i>Практическое занятие 8.</i> «Выполнение упражнений с отягощением собственным весом (подтягивание в висе, отжимание в упоре, удержание равновесия в висе, упоре) (юноши)».	6		
	<i>Практическое занятие 9.</i> «Выполнение упражнений на развитие силовой выносливости. Упражнения на развитие силы»	16		
	<i>Практическое занятие 10.</i> «Освоение методики	10		

	выполнения комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с целью профилактики профессиональных заболеваний»			
Тема 1.5 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	38	ОК.8	
	Атлетическая гимнастика как система физических упражнений, развивающих силу, в сочетании с разносторонней физической подготовкой. Занятия на тренажерах, как средство профилактики гиподинамии. Воздействие занятий на различные части тела, мышечные группы, дыхательную и сердечно-сосудистую системы Гигиена самостоятельных занятий атлетической гимнастикой: питание, питьевой режим, гигиена тела, закаливание, одежда для тренировок			С применением дистанционных технологий
	<i>В том числе, практических занятий</i>	38		
	<u>Практическое занятие 11.</u> «Разработка комплекса упражнений для занятий в тренажерном зале под руководством преподавателя»	10		Для лиц с инвалидностью и ОВЗ комплексы упражнений разрабатываются на основе индивидуальной программы реабилитации с учетом нозологии.
	<u>Практическое занятие 12.</u> «Выполнение комплекса упражнений для занятий в тренажерном зале под руководством преподавателя»	10		
<u>Практическое занятие 13.</u> «Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.	18			
Раздел 2. Спортивные игры		48		
Тема 2.1. Баскетбол	Содержание учебного материала	28	ОК.8	
	Правила безопасности и основные правила игры в баскетбол.			С применением

	<p>Техника передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку</p> <p>Техника ловли мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола</p> <p>Техника бросков мяча по кольцу с места, в движении.</p> <p>Тактика игры в нападении</p> <p>Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом.</p> <p>Тактика игры в защите в баскетболе.</p>			<p>дистанционн ых технологий</p>
	<p>В том числе, практических занятий</p>	<p>28</p>		
	<p><i>Практическое занятие 14.</i> «Отработка техники перемещения по площадке в стойке баскетболиста. Овладение и закрепление техникой ведения мяча. Овладение техникой передачи мяча: с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку»</p>	<p>8</p>		<p>Для лиц с инвалидность ю и ОВЗ комплексы упражнений разрабатываю тся на основе индивидуальн ой программы реабилитации с учетом нозологии.</p>
	<p><i>Практическое занятие 15.</i> «Отработка техники броска в кольцо одной рукой. Отработка броска в кольцо одной рукой в движении»</p>	<p>6</p>		
	<p><i>Практическое занятие 16.</i> «Отработка индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом. Совершенствование техники передач мяча. Разбор правил игры по баскетболу»</p>	<p>6</p>		
	<p><i>Практическое занятие 17.</i> «Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и результатов игры»</p>	<p>8</p>		

Тема 2.2. Футбол	Содержание учебного материала	20	ОК.8	
	Правила безопасности и основные правила игры в футбол. Перемещения по полю. Ведение мяча Техника передачи. Техника передачи с места, в движении. Тактика игры в нападении Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, финты. Тактика игры в защите в футболе. Двусторонняя игра			С применением дистанционных технологий
	В том числе, практических занятий	20		
	<i>Практическое занятие 18.</i> «Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке»	4		Для лиц с инвалидностью и ОВЗ комплексы упражнений разрабатываются на основе индивидуальной программы реабилитации с учетом нозологии.
	<i>Практическое занятие 19.</i> «Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения»	4		
	<i>Практическое занятие 20.</i> «Тактика игры в защите, тактика игры в нападении»	4		
	<i>Практическое занятие 21.</i> «Отработка тактики игры в нападении. Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и итогов игры»	4		
	<i>Практическое занятие 22.</i> «Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров»	4		
	Промежуточная аттестация - дифференцированный зачет	2		
Всего:	174			



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» имеется в наличии спортивный зал, с учётом потребностей лиц с ограниченными возможностями здоровья, стадион.

##### *Оборудование спортзала:*

- Стенка гимнастическая.
- Бревно напольное.
- Палка гимнастическая деревянная.
- Перекладина
- Аптечка.
- Дорожка разметочная для прыжков и метания.
- Гранаты (500-700г.)
- Мячи для большого тенниса.
- Финишная ленточка.
- Мячи баскетбольные.
- Мячи футбольные.
- Мячи волейбольные
- Свисток судейский.
- Секундомер.
- Щиты баскетбольные.
- Брусья.
- Маты.
- Эстафетные палочки.
- Обручи.
- Канат.
- Тренажеры.

##### *Оборудование стадиона:*

- Беговые дорожки.
- Яма для прыжков в высоту.
- Яма для прыжков в длину.
- Сектор для метания.
- Волейбольная площадка.
- Площадка для мини-футбола.
- Беговая опилочная дорожка.

##### *Технические средства обучения:*

- Комплект наглядных плакатов по обучению двигательным действиям по практическому разделу программы;
- Комплект наглядных плакатов по комплексам общефизических упражнений.
- Музыкальный центр.
- Компьютер
- Мультимедийный тир

### 3.2. Информационное обеспечение обучения.

#### Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

##### *Основные источники:*

1. Погадаев, Г.И. Настольная книга учителя физической культуры/ Г.И. Погадаев, - М. : Дрофа 2013. – 316 с.
2. Мишин, Б.И. . Настольная книга учителя физической культуры/ Б.И. Мишин. – М. : Наука, 2013. – 272с.
3. Коваленко, Т.Г. Основы теории знаний в системе физического воспитания: учеб.пособие / Министерство образования РФ, Т.Г. Коваленко, О.А. Моисеева. Волгоград : ГУ, - 2014. – 226с.
4. Полиевский, С.А., Физкультура и профессия / С.А. Полиевский, И.Д. Старцева- М.: Дрофа, 2015. – 272с.
5. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений/ - Н.В. Решетников, Ю. Л. Кислицин. 2-е изд., перераб. И доп.- М., 2013.
6. Железняк, В.М. Теория и методика обучения предмету “Физическая культура” / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов, и др. – М. : Академия, 2015г. – 272с.
7. Ильинич В.И. Физическая культура студента/ В.И. Ильинич – М. : Высшая школа 2015. – 375 сек.
8. Физическая культура: учебник – М.: Высшая школа, 2015г. – 249с.
9. Физическая культура: программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений. Учебное пособие. Мин. Образ. РФ. Изд.: Дрофа. 2013г.- 80с.
10. Холодов, Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов.. – М. : Академия, 2014. – 142.
11. Васильева В.Е. Лечебная физическая культура.-М.:ФиС, 2013.
12. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. \_М.:ФиС, 2013
13. Ловейко И.Д., Фонарев М.И. Лечебная физическая культура при заболеваниях позвоночника у детей.-М: Медицина, 2014.

##### *Дополнительные источники:*

1. Яковлев, Н.Н. Биохимическая характеристика разминки и тренировочных занятий. Биохимия спорта / Н.Н. Яковлев. – М., : 2015. – 268с.
2. Колбанов, В.В. Валеология/ В.В. Колбанов.- СПб.,: 2014. – 338с.
3. Белов, В.И. Валеология / здоровье, молодость, красота, долголетие / В.И. Белов, Ф.Ф. Михайлович.- М.: Академия, 2016.-365с.
4. Абрамова, Г.С. Возрастная психология / Г.С. Абрамова. – М. : Академия , 2015. – 289с.
5. Малахов, Г.П. Движение, дыхание, закаливание / Г.П. Малахов. – СПб., 2014.- 313с.

6. Соковня-Семенова, И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь: учебное пособие / И.И. Соковня-Семенова. – М., 2015.- 541с.
7. Жуков, М.Н. Подвижные игры / М.Н. Жуков- М. : Дрофа., 2014.-297с.
8. Приказ Минобразования России, Минздрава России, Госкомспорта России и президиума РАО от 16 июля 2013г. №2715/227/116/19 “О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации”.
9. Решетников, Н.В. Физическая культура: учеб. Пособие для студентов учреждений сред. Проф. Образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. М.: Мастерство, 2015.-148с.
10. Сулова, Ф.П. Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ Олимпийского резерва/ под общ. Ред. Ф.П.Сулова, Ж.К. Холодова. – М.: Академия., 2014.-418с.
11. Нестеров, А.А. Физическая культура и спорт. Методология, теория, практика / А.А. Нестеров, И.С. Борчуков, М.: Академия, 2014.-512с.
12. Бишаева А.А. Профессионально – оздоровительная физическая культура студента. Учебное пособие. – М.: 2013 Евсеев Ю.И. Физическое воспитание / Ю.И.Евсеев. – Ростов н/Д, 2010
13. Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи [Текст]: науч.-метод. пособие / В.А.Кабачков, С.А.Полиевский, А.Э.Буров. – М.: 2015
14. Литвинов А. А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. – М.: 2014
15. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании. Учебное пособие.– Тюмень, 2013
16. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодёжных групп. / Т.И. Миронова. – Кострома, 2014
17. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью Учебное пособие / под ред. д.п.н., проф. Н.Ф. Басова. – 3-е изд. –М. : 2013
18. Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В.Матвеева. – СПб.: 2015
19. Возрастная и педагогическая психология / Сост. М.О. Шуаре. - М., 2002.
20. Выготский Л.С. Педагогическая психология. - М., 2001.
21. Гончарова М.Н., Гринина А.В., Мирзоева И.И. Реабилитация детей с заболеваниями и повреждениями опорно-двигательного аппарата. - Л.: «Медицина», 2004.
22. Грехнев В.С. Культура педагогического общения. - М., 2000.
23. Загуменнов, Ю.Л. «Инклюзивное образование: создание равных возможностей для всех учащихся» - Минская школа сегодня. - 2008. - № 6.
24. Левченко И.Ю., Приходько О.Г. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Учебное пособие. Издательство «ACADEMA», М., 2001.



25. Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. Проф. В.А.Епифанова. М.: Медицина, 2004.

26. Литош Н.Л., Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.

27. Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры: Учеб. Для институтов физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991.

28. Мошков В.Н. Лечебная физическая культура в клинике внутренних болезней. – М.: Медицина, 2002. 12. Обухова Л.Ф. Возрастная психология. - М., 1991. 22. Педагогика / Под ред. В.А. Слостёнина. - М., 2002.

29. Физическая реабилитация. Учебник. Под ред. проф. С.Н. Попова. Издание второе.- Ростов-на-Дону: «Феникс», 2004.

30. Харламов И.Ф. Педагогика. - М., 1997. 1. С.В. Алехина, Н.Я. Семаго, А.К. Фаина «Инклюзивное образование». Выпуск 1. - М.: Центр «Школьная книга», 2010.

31. Милюхова И.В., Евдокимова Т.А. ЛФК при нарушении осанки у детей. – М.: «Экспо», 2013.

#### *Интернет ресурсы:*

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ: Web: <http://minstm.gov.ru>.

2. Федеральный портал «Российское образование» Web: <http://www.edu.ru>.

3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»  
Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/befault.xml>

4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: [www.olimpic.ru](http://www.olimpic.ru)

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен <b>уметь</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>-выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений для инвалидов и лиц с ОВЗ ограниченных возможностями в здоровье;</li> <li>-выполнять самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</li> <li>-осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.</li> </ul> <p><b>знать</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>-основы здорового образа жизни;</li> <li>-влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</li> <li>-способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li> <li>-правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</li> </ul>	<p>Наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Оценка и проверка умений студентов при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия; тестовых заданий и учебных нормативов (сдача контрольных нормативов) на зачетах и дифференцированном зачете.</p> <p>Наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий</p> <p>Наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.</p> <p>Оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.</p> <p>Оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.</p>

#### Контроль и оценка результатов освоения общих компетенций:

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Выбор и применение методов и способов решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам; оценка эффективности и качества выполнения	Наблюдение в процессе теоретических и практических занятий  Тестирование

<p>ОК.04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<p>Демонстрация навыков работы и эффективного общения в коллективе и в команде</p>	<p>Результаты выполнения контрольных</p>
<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>Понимание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  Демонстрация осознанного применения средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>нормативов (контрольных упражнений)   Решение и анализ проблемных ситуаций</p>