

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Южно-Уральский государственный колледж»

УТВЕРЖДАЮ:
Зам. директора по УР:

Т. С. Занова
от «08» июня 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФК. 00. Физическая культура

по специальности

54.01.02 Ювелир

2023 г.

Программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 12.08.2022 N 732 и примерной программы по данной общеобразовательной дисциплине, рассмотренной и одобренной на заседании Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПО (Протокол №13 от 29.09.2022 г.)

Организация-разработчик рабочей программы: ГБПОУ «ЮУГК

Разработчики:

Кляпиков В.А. преподаватель физической культуры ГБПОУ «Южно-Уральский государственный колледж» г. Челябинск.

Тарицин Е.О. преподаватель физической культуры ГБПОУ «Южно-Уральский государственный колледж» г. Челябинск

Рассмотрена и одобрена на заседании ПЦК «ФК и БЖД»
Протокол № 9 от «09» июня 2023 г.

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 РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии (специальности 54.01.02 Ювелир) Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 04, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ¹ ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01	<ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно формулировать и актуализировать - устанавливать существенный признак или основание для сравнения, классификации и обобщения; - переносить знания в познавательную и практическую области; - интегрировать знания из различных предметных областей; 	<ul style="list-style-type: none"> - физические упражнения разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
ОК 04	<ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников - обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; 	
ОК 08	<ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, 	<ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном

¹ Приводятся только коды компетенций общих и профессиональных для освоения которых необходимо освоение данной дисциплины.

	достижения жизненных и профессиональных целей	развитии человека; - основы здорового образа жизни
--	---	---

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	160
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	80
в том числе:	
Аудиторные занятия	-
Практическая подготовка	8
Практические занятия	80
В том числе:	
Самостоятельные занятия Комплексы упражнений	80
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1. Лыжная подготовка			14	
Тема 1.1. Оздоровительное, профессионально-прикладное значение лыжного спорта. ППФП	Содержание учебного материала			
	1	Закрепление материала. Основные общие элементы: стойка лыжников, лыжный шаг, отталкивание палками, скольжение.	2	2
	Практическая подготовка		2	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
Тема 1.2. Правила поведения студентов на занятиях лыжным спортом. Особенности личной гигиены. Подборка лыж. Формирование конкретных психических качеств и свойств личности, определяющих успешность профессиональной деятельности. ППФП	Содержание учебного материала			
	1	Объяснять студентам правила поведения на занятиях по лыжной подготовке. Правила подборки лыж уход за инвентарем после занятий, опробовать лыжи на учебном кругу. Проявление на учебных занятиях профессионально-значимых качеств- самообладание ,решительность, настойчивость., смелость, самодисциплина.	2	2
	Лабораторные работы		-	
	Практическая подготовка		2	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Перечислить психические качества характерные для вашей будущей профессии.	2	
Тема 1.3.	Содержание учебного материала			

Совершенствование техники передвижения на лыжах: попеременно-двухшажный ход	1	Совершенствование техники попеременно-двухшажного хода. Положение туловища. Попеременная работа рук и ног создает условия для отдыха работающих мышц, экономно расходуя силу.	2	2
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия	2	
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающегося		
	1	Комплекс ОРУ для развития выносливости	2	
Тема 1.4. Совершенствование техники передвижения на лыжах: одновременный бесшажный ход		Содержание учебного материала		2
	1	Изучение техники передвижения: одновременный бесшажный ход. Стойка лыжника. Посадка лыжника. Положение рук.	2	
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия	2	
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающегося		
	1	Комплекс ОРУ на растягивание мышц	2	
Тема 1.5. Совершенствование техники передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход		Содержание учебного материала		2
	1	Совершенствование техники передвижения: одновременный одношажный ход. Стойка лыжника. Вынос рук. Посадка. Отталкивание ног.	2	
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия	2	
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающегося		
	1	Имитация лыжных ходов	2	
Тема 1.6. Переход от одновременных ходов к переменным и обратно		Содержание учебного материала		2
	1	Дистанция чередуется одновременными ходами и попеременными.	2	
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия	2	
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающегося		

	1	Комплекс ОРУ на развитие скоростной выносливости	2	
Тема 1.7. Прохождение дистанции различными способами		Содержание учебного материала		
	1	Прохождение дистанции различными способами. Юноши 5 км., девушки 3 км.	2	
		Лабораторные работы	-	2
		Практические занятия	2	
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающегося		
	1	Отжимание от пола 5x10	2	
Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол.			8	
Тема 2.1. Совершенствование техники ведения мяча		Содержание учебного материала		
	1	Ведение мяча различными способами меняя траекторию движения. Ведение с остановками и ускорениями.	2	2
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия	-	
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающегося		
	1	ОРУ на быстроту	2	
Тема 2.2. Совершенствование техники передачи мяча		Содержание учебного материала		
	1	Передача мяча в на месте и в движении различными способами	2	2
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия	-	
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающегося		
	2	ОРУ на ловкость	2	
Тема 2.3. Совершенствование техники броска мяча в корзину		Содержание учебного материала		
	1	Броски мяча в корзину. Ведение мяча с броском в корзину. Упражнение «Квадрат», «Восьмерка»	2	2
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия	-	

	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	ОРУ на координацию	2	
Тема 2.4. Тактика игры. Игра по Правилам	Содержание учебного материала			2
	1	Тактические приемы. Игра по правилам.	2	
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		-	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Силовые упражнения	2	
Раздел 3. Гимнастика.			12	
Тема 3.1. Подтягивание на перекладине. Упражнения в парах.	Содержание учебного материала		2	1
	1	Виды упражнений и методика выполнения, подводящие упражнения различных степенях трудности. На уроках физической культуры преподавателю включать в разминку упражнения в парах		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Комплекс ОРУ на растягивание мышц	2	
Тема 3.2. Понятие о профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП). Физические способности человека: сила, скорость, выносливость, ловкость, гибкость,	Содержание учебного материала			1
	1	Понятие о профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП). Физические способности человека: сила, скорость, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть. Развитие этих качеств на уроках физического воспитания. Составление упражнений с отягощением методика обучения.	2	
	Практическая подготовка		2	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Комплекс ОРУ: маховые упражнения для рук	2	

прыгучесть.				
Тема 3.3. Эстафеты с предметами и без предметов. Подвижные игры, спортивные игры.	Содержание учебного материала			
	1	На протяжении всего обучения преподаватель физического воспитания обязан давать упражнения на скорость. Это и общеразвивающие упражнения, элементы атлетики, спортивных игр, лыжной подготовки, различные эстафеты и подвижные игры. Преподавателю физического воспитания включать в уроки подвижные и спортивные игры для решения задач профессионально-прикладной физической подготовки.	2	
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Комплекс ОРУ для развития силовых способностей	2	
	Содержание учебного материала			
	1	Понятие – выносливость, виды выносливости. Воспитание этого качества на уроках физического воспитания. Преподавателям физического воспитания включать виды упражнений, воспитывающих качество – ловкость	2	
	Лабораторные работы		-	
Тема 3.4. Выносливость. Ловкость.	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Комплекс ОРУ маховые упражнения для ног	2	
	Содержание учебного материала: Выполнения специальных гимнастических упражнений на развитие гибкости и силовых качеств.		2	
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
Тема 3.5. Упражнения у гимнастической стенки.	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	ОРУ на развитие прыгучести	2	
	Содержание учебного материала			

Тема 3.6. Зачет.	1.	Сдача нормативов	2	1
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1.	ОРУ на развитие прыгучести	2	
2 год обучения по программе				
Раздел 1. Легкая атлетика			14	
Тема 1.1. Совершенствование техники на короткие дистанции	Содержание учебного материала			
	1	Бег на короткие дистанции от 30 до 400м. Совершенствование техники бега: начало бега (старт), стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование.	2	2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Комплекс ОРУ на развитие нижних конечностей	2	
Тема 1.2. Бег на короткие дистанции – закрепление материала	Содержание учебного материала			
	1	ОРУ.СБУ. Сдача норматива 100 м.	2	
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Комплекс ОРУ для развития силовых способностей	2	
Тема 1.3. Бег на короткие дистанции – закрепление материал	Содержание учебного материала			
	1	ОРУ.СБУ. Сдача норматива 200 м.	2	
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			

	1	Комплекс ОРУ для развития задней поверхности бедра	2	
Тема 1.4. Совершенствование техника бега на средние и длинные дистанции		Содержание учебного материала		
	1	Техника бега, спортивная постановка стопы (ноги) на дорожку. Ритм дыхания. Скорость бега. Работа рук. Высокий старт. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	2	2
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия	2	
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающегося		
	1	Комплекс ОРУ для развития передней поверхности бедра	2	
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия	2	
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающегося		
	1	Комплекс упражнений для укрепления двигательного аппарата	2	
Тема 1.5. Техника бега на средние и длинные дистанции – закрепление материала		Содержание учебного материала		
	1	ОРУ. СБУ. Сдача норматива 2000 м.	2	2
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия	2	
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающегося		
	1.	Комплекс ОРУ для развития быстроты	2	
Тема 1.6. Совершенствование техники прыжка в длину.		Содержание учебного материала		
	1.	ОРУ, сдача норматива по прыжкам в длину с разбега.	2	2
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия	2	
		Контрольные работы		
		Самостоятельная работа обучающегося	2	
	1.	Составить комплекс прыжковых упражнений.	2	
Тема 1.7. Кроссовая		Содержание учебного материала		

подготовка – закрепление материала. Зачет.	1	ОРУ. Кросс 500 м., 1000 м.Сдача нормативов.	2	2
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия	2	
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающегося		
	1	Комплекс ОРУ на растягивание мышц	2	
Раздел 2. Лыжная подготовка.			12	
Тема 2.1. Изучение техники передвижения свободным стилем		Содержание учебного материала		
	1	Изучение техники передвижения свободным стилем. Стойка, положение туловища лыжника при отталкивании.	2	
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия	2	1
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающегося		
	1	Комплекс упражнений на растяжку мышц рук и ног	2	
Тема 2.2. Совершенствование техники передвижения на лыжах свободным стилем		Содержание учебного материала		2
	1	Совершенствование техники передвижения свободным стилем. Стойка, положение туловища лыжника при отталкивании.	2	
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия	2	
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающегося		
	1	Разработать комплекс ОРУ на развитие выносливости	2	
Тема 2.3. Техника передвижения на лыжах свободным стилем – закрепление материала		Содержание учебного материала		2
	1	Прохождение дистанции свободным стилем 5 км.	2	
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия	2	
		Контрольные работы	-	

	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Комплекс ОРУ: маховые упражнения для рук	2	
Тема 2.4. Техника преодоления подъемов и препятствий свободным стилем	Содержание учебного материала			1
	1	Изучение техники преодоления подъемов и препятствий свободным стилем	2	
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Разработать комплекс ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств	2	
Тема 2.5. Совершенствование техники преодоления подъемов и препятствий свободным стилем	Содержание учебного материала			2
	1	Совершенствование техники преодоления подъемов и препятствий свободным стилем	2	
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Подготовить комплекс ОРУ на верхний плечевой пояс	2	
Тема 2.6. Тактика лыжных гонок.	Содержание учебного материала			1
	1	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Сдача нормативов.	2	
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Комплекс ОРУ для развития выносливости	2	
Раздел 2. Виды спорта по выбору			4	
Тема 2.1. Ритмическая гимнастика.	Содержание учебного материала			2
	1	Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом.	2	

	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Составить комплекс ОРУ с выпадами	2	
Тема 2.2 Сдача нормативов по ОФП. Зачет.	Содержание учебного материала			
	1	Сдача нормативов по ОФП. Подтягивание, отжимание, прыжок с места.	2	2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося		2	
	1.	Составить комплекс ОРУ на развитие силы рук.	2	
3 год обучения по программе				
Раздел 1. Легкая атлетика			8	
Тема 1.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Содержание учебного материала			
	1	ОРУ, СБУ, сдача норматива 100 м.	2	2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Комплекс упражнений с приседаниями	2	
Тема 1.2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Содержание учебного материала			
	1	ОРУ, СБУ, сдача норматива 400 м	2	2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Комплекс ОРУ на косые группы мышц	2	
Тема 1.3.	Содержание учебного материала			

Совершенствование техники бега на средние дистанции	1	ОРУ, СБУ, сдача норматива 2000м	2	2
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия	2	
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающегося		
	1	Комплекс ОРУ на развитие гибкости и подвижности в суставах	2	
Тема 1.4. Совершенствование техники толкания ядра		Содержание учебного материала	2	
	1	ОРУ, сдача норматива по толканию ядра.	2	
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия	2	
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающегося		
	1	Отжимание 5х25раз	2	
Раздел 2. Лыжная подготовка.			8	
Тема 2.1. Совершенствование техники лыжных ходов дистанция 6 км		Содержание учебного материала		
	1	Прохождение дистанции 6 км различными способами	2	
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия	2	
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающегося		
	1	ОРУ на силовую выносливость	2	
Тема 2.2. Совершенствование техники лыжных ходов дистанция 8 км		Содержание учебного материала		
	1	Прохождение дистанции 8 км различными способами	2	2
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия	2	
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающегося		
	1	ОРУ на выносливость	2	

Тема 2.3. Совершенствование техники лыжных ходов дистанция 10 км.	Содержание учебного материала			2
	1	Прохождение дистанции 10 км различными способами. Зачет	2	
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	ОРУ на силовые возможности плечевого пояса.	2	
Тема 2.4. Сдача нормативов ГТО. Проявление конкретных психических качеств и свойств личности, определяющих успешность профессиональной деятельности. ППФП Дифференцированный зачет	Содержание учебного материала			2
	1.	Лыжная гонка свободным стилем: Юноши-5км, Девушки-3-км. Проявление на учебных занятиях профессионально-значимых качеств- волевые, самообладание, решительность, настойчивость., смелость, самодисциплина. (ПП-2ч).	2	
	Практическая подготовка		2	
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	ОРУ на силовые возможности плечевого пояса.	2	
Всего часов:			160	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению:

Спортивный зал

Гимнастический зал

Лыжная база

Для занятий лыжным спортом:

Лыжные базы с лыже хранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками; учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий (имени «Коллющенко»)

Спортивный инвентарь: мячи, скакалки, обручи, лыжи, канат, силовые тренажеры, теннисные столы, гири, набивные мячи.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева, А. А. Физическая культура : учебник [для всех специальностей СПО] /А. А. Бишаева.- [7-изд.,стер.] - Москва : Издательский дом Академия, 2020. - 320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 –Текст : непосредственный

2. Решетников, Н. В. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын. – Москва : Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с.- ISBN 978-5-4468-7250-3

Дополнительные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143> (дата обращения: 02.08.2021).

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602> (дата обращения: 02.08.2021).

Интернет-ресурсы:

1. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>(дата обращения: 02.08.2021).

2. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342> (дата обращения: 02.08.2021).

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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<p>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</p>	<p>На практических занятиях: Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), в надлежащем темпе, легко и точно. Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно четко, наблюдается скованность движений. Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведшие к неуверенному или напряженному выполнению. Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно с грубыми ошибками, неуверенно, неточно.</p> <p>Письменных и устных ответов: Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует понимание изученного материала, логично его излагает, приводя примеры из практики и своего опыта. Оценка «4» - выставляется за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки. Оценка «3» -</p>	<p>Наблюдение за выполнением практического задания (деятельностью студента) Оценка выполнения практического задания(работы) Дифференцированный зачет</p>

	<p>выставляется за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применять знания на своем опыте.</p> <p>Оценка «2» - выставляется за непонимание материала программы.</p>	
--	--	--

УТВЕРЖДАЮ

_____/И.О. Фамилия/
« ____ » _____ 20 ____ г.

**ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

(наименование дисциплины / модуля)

по направлению подготовки / специальности / профессии

(код и наименование направления подготовки / специальности / профессии)
(год набора _____, форма обучения _____)

на 20 ____ / 20 ____ учебный год

В примерную/рабочую программу УД вносятся следующие изменения:

Номер изменения	Раздел примерной/рабочей программы (пункт)	Номера листов			Основание для внесения изменений
		заменен -ных	новых	аннули- рованн ых	

Рассмотрен на заседании предметно-цикловой комиссии

протокол от « ____ » _____ 20 ____ г. № ____

(должность)

(подпись)

(И.О. Фамилия)