

Приложение 2

к ПООП по специальности
27.02.04 Автоматические системы управления

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«СГ.04 Физическая культура»

2023г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе ФГОС СПО по специальности 27.02.04 Автоматические системы управления, утвержденной Приказом Министерства образования и науки России от 29 июля 2022 г. № 633 укрупнённой группы специальностей 27.00.00 Управление в технических системах

Организация-разработчик рабочей программы: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Южно-Уральский государственный колледж».

Разработчики:
Козицына Екатерина Сергеевна, преподаватель

Рассмотрена и одобрена на заседании ПЦК 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 ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

(наименование дисциплины)

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии (специальности 27.02.04 Автоматические системы управления).

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, | |

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

| | | |
|--------------|---|--|
| | виртуального и комбинированного взаимодействия; | |
| <i>ОК 08</i> | - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни |

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем в часах |
|---|---------------|
| Объем образовательной программы учебной дисциплины | 123 |
| в т.ч. в форме практической подготовки | 120 |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | 9 |
| в т.ч. в форме практической подготовки | 6 |
| практические занятия | 114 |
| в т.ч. в форме практической подготовки | 114 |
| <i>Самостоятельная работа</i> ² | - |
| Промежуточная аттестация | |
| <i>Зачет, дифференцированный зачет</i> | |

² Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией в соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины.

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 |
|--|--|---------------|---|
| 1 | 2 | 3 | |
| Раздел 1. Теоретическая часть | | 9 | - |
| Тема №1.1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Техника безопасности и правила поведения на уроке физкультуры | Содержание учебного материала | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | 1. Организация двигательного режима, необходимого при сохранении и укреплении здоровья, поддержание высокой работоспособности. | 2 | |
| | 2. Формирование специальных знаний, умений и жизненно необходимых навыков, и физических качеств, обеспечивающее готовность учащихся к трудовой деятельности и защите родины. | | |
| | 3. Техника безопасности и правила поведения на уроке физкультуры. | | |
| | В том числе в форме практической подготовки | | |
| | В том числе практических и лабораторных занятий | | |
| | В том числе в форме практической подготовки | | |
| | Содержание учебного материала | 1 | |

| | | | |
|---|---|---|----------------------------|
| Тема №1.2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. | | | <i>OK 01, OK 04, OK 08</i> |
| | 1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальных индивидуальных качеств. | 1 | |
| | В том числе в форме практической подготовки | | |
| | В том числе практических и лабораторных занятий | | |
| | В том числе в форме практической подготовки | | |
| Тема №1.3 Психофизические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. | Содержание учебного материала | 2 | <i>OK 01, OK 04, OK 08</i> |
| | 1. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного утомления. Методы повышения производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности. | 2 | |
| | В том числе в форме практической подготовки | 2 | |

| | | | |
|--|--|----------|----------------------------|
| | В том числе практических и лабораторных занятий | | |
| | В том числе в форме практической подготовки | | |
| Тема №1.4 Самоконтроль, его основные методы показатели и критерии оценки. | Содержание учебного материала | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | 1. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. | 2 | |
| | В том числе в форме практической подготовки | 2 | |
| | В том числе практических и лабораторных занятий | | |
| | В том числе в форме практической подготовки | | |
| | | | |
| Тема №1.5 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста | Содержание учебного материала | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | 1. Личная и социально- экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования. | 2 | |
| | В том числе в форме практической подготовки | 2 | |

| | | | |
|---|--|----------|----------------------------|
| | В том числе практических и лабораторных занятий | | |
| | В том числе в форме практической подготовки | | |
| Раздел 2. Практические учебно-методические занятия | | 8 | |
| Тема №2.1 Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общей физической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. | Содержание учебного материала | | OK 01, OK 04, OK 08 |
| | В том числе в форме практической подготовки | | |
| | В том числе практических и лабораторных занятий | | |
| | Практическое занятие 1. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль. Условия допуска к занятиям физическими упражнениями, спортом, его содержание и периодичность. | 2 | |
| | В том числе в форме практической подготовки | 2 | |
| Тема №2.2 | Содержание учебного материала | | OK 01, OK 04, OK 08 |
| | В том числе в форме практической подготовки | | |

| | | | |
|---|---|---|----------------------------|
| Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнеру). | В том числе практических и лабораторных занятий | | |
| | Практическое занятие № 1. Занятия физическими упражнениями. Самоконтроль. Самочувствие. Сон и аппетит. Пульс. Таблица. | 2 | |
| | В том числе в форме практической подготовки | 2 | |
| Тема №2.3 | Содержание учебного материала | | <i>ОК 01, ОК 04, ОК 08</i> |
| Методика определения профессионально значимых психофизиологических на основе двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста | В том числе в форме практической подготовки | | |
| | В том числе практических и лабораторных занятий | | |
| | Практическое занятие №1. Описание параметров. Перечень норм и требований, предъявляемых к профессии. Основные методы разработки программ профессиональной физической подготовки к различным видам труда. Составляющие профессиограмм. Перечень двигательной активности направленных на совершенствование профессионально важных двигательных качеств, психофизиологических функций, формированию свойств личности специалиста. | 2 | |
| | В том числе в форме практической подготовки | 2 | |
| Тема №2.4 | Содержание учебного материала | | <i>ОК 01, ОК 04, ОК 08</i> |
| Физические упражнения для профилактики | В том числе в форме практической подготовки | | |
| | В том числе практических и лабораторных занятий | | |

| | | | |
|--|---|------------|----------------------------|
| и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. | Практическое занятие №1. Комплексы физических упражнений для коррекции функционального состояния человека. Правила проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями ежедневно для позвоночника. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения. | 2 | |
| | В том числе в форме практической подготовки | 2 | |
| Раздел 3. Практические учебно-тренировочные занятия | | 106 | |
| Тема №3.1 | Содержание учебного материала | | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| Легкая атлетика | В том числе в форме практической подготовки | | |
| | В том числе практических и лабораторных занятий | 14 | |
| | Практическое занятие 1. Техника бега на короткие дистанции 60 м, 100 м; старт, разбег, финиширование | 2 | |
| | Практическое занятие 2. Техника бега на средние дистанции 200 м; старт; разбег; финиширование | 2 | |
| | Практическое занятие 3. Техника бега на средние дистанции 300 м; старт; разбег; финиширование | 2 | |
| | Практическое занятие 4. Техника бега на длинные дистанции 500 м; старт, разбег, финиширование | 2 | |

| | | | |
|-----------------------|---|-----------|----------------------------|
| | Практическое занятие 5. Техника бега на длинные дистанции 1000 м; старт, разбег, финиширование | 2 | |
| | Практическое занятие 6. Эстафетный бег 4 по 100 м. старт, разбег, финиширование | 2 | |
| | Практическое занятие 7. Контрольное испытание: 100 м бег нормативы ОФП | 2 | |
| | В том числе в форме практической подготовки | 14 | |
| Тема 3.2 Баскетбол | Содержание учебного материала | | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | В том числе в форме практической подготовки | | |
| | В том числе практических и лабораторных занятий | 20 | |
| | Практическое занятие 1. Обучение техники и тактики защиты и нападения. Перемещение по площадке, ведение мяча. | 2 | |
| | Практическое занятие 2. Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. | 2 | |
| | Практическое занятие 3. Обучение техники ловли мяча: двумя руками на уровне груди, высокого мяча, с отскоком от пола; броски мяча по кольцу с места, в движении. | 2 | |
| | Практическое занятие 4. Обучение тактике игры в нападении: индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом; групповые и командные действия игроков. | 2 | |
| | Практическое занятие 5. Обучение тактике игры в защите в баскетболе, групповые и командные действия игроков. | 2 | |

| | | | |
|------------------------------------|--|----------|----------------------------|
| | Практическое занятие 6. Совершенствование техники и тактики защиты и нападения; перемещение по площадке, ведение мяча. | 2 | |
| | Практическое занятие 7. Совершенствование передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. | 2 | |
| | Практическое занятие 8. Совершенствование техники ловли мяча: двумя руками на уровне груди, высокого мяча, с отскоком от пола; броски мяча по кольцу с места, в движении. | 2 | |
| | Практическое занятие 9. Совершенствование тактика игры в нападение: индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. | 2 | |
| | Практическое занятие 10. Двусторонняя учебная игра. | 2 | |
| | В том числе в форме практической подготовки | 20 | |
| Тема 3.3. Настольный теннис | Содержание учебного материала | | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | В том числе в форме практической подготовки | | |
| | В том числе практических и лабораторных занятий | 8 | |
| | Практическое занятие 1. Обучение технике передвижения: шаги, прыжки, стойки игрока, способы держания ракетки: горизонтальная хватка. | 2 | |
| | Практическое занятие 2. Совершенствование техники передвижения: шаги, прыжки, стойки игрока, способы держания ракетки: горизонтальная хватка. | 2 | |
| | Практическое занятие 3. Тактика игры, стили игры. Правила игры и проведение соревнований. | 2 | |
| | Практическое занятие 4. Контрольное испытание: подача, учебная игра. | 2 | |

| | | | |
|-------------------|--|-----------|----------------------------|
| | В том числе в форме практической подготовки | 8 | |
| Тема 3.4 | Содержание учебного материала | | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| Лыжная подготовка | В том числе в форме практической подготовки | | |
| | В том числе практических и лабораторных занятий | 16 | |
| | Практическое занятие 1. Техника передвижения лыжными ходами; одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный. | 2 | |
| | Практическое занятие 2. Техника передвижения лыжными ходами: классический ход и попеременные лыжные ходы. | 2 | |
| | Практическое занятие 3. Техника передвижения лыжными ходами: полуконьковый и коньковый ход. | 2 | |
| | Практическое занятие 4. Передвижение по пересеченной местности. Повороты, торможение. | 2 | |
| | Практическое занятие 5. Прохождение спусков, подъемов и не ровности в лыжном спорте. | 2 | |
| | Практическое занятие 6. Прыжки на лыжах с малого трамплина. | 2 | |
| | Практическое занятие 7. Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 10 км (юноши) | 2 | |
| | Практическое занятие 8. Контрольные испытания: 2; 3 км прохождение на лыжах, нормативы ОФП. | 2 | |
| | В том числе в форме практической подготовки | 16 | |
| Тема 3.5 | Содержание учебного материала | | |

| | | | |
|----------------------|--|-----------|----------------------------|
| Плавание | В том числе в форме практической подготовки | | OK 01, OK 04, OK 08 |
| | В том числе практических и лабораторных занятий | 12 | |
| | Практическое занятие 1. Обучение технике плавания: плавание способами кроль на груди, кроль на спине, брасс на груди. | 2 | |
| | Практическое занятие 2. Старты в плавании: из воды, с тумбочки. Поворот: плоский закрытый и открытый. | 2 | |
| | Практическое занятие 3. Проплывание дистанции до 100 метров избранным способом. Комбинированное плавание | 2 | |
| | Практическое занятие 4. Совершенствование: техники плавания: плавание способами кроль на груди, кроль на спине, брасс на груди. | 2 | |
| | Практическое занятие 5. Совершенствование: Старты в плавании: из воды, с тумбочки. Поворот плоский закрытый и открытый. | 2 | |
| | Практическое занятие 6. Контрольное испытание: 50 м проплывание дистанции, нормативы ОФП. | 2 | |
| | В том числе в форме практической подготовки | 12 | |
| Тема 3.6 Волейбол | Содержание учебного материала | | OK 01, OK 04, OK 08 |
| | В том числе в форме практической подготовки | | |
| | В том числе практических и лабораторных занятий | 24 | |
| | Практическое занятие 1. Обучение технике и тактике защиты и нападения. Стойки в волейболе, перемещение по площадке. | 2 | |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | Практическое занятие 2. Поддача мяча: верхняя прямая поддача. Прием мяча: передача мяча двумя руками сверху, двумя руками снизу, одной рукой в нападении. | 2 | |
| | Практическое занятие 3. Прием мяча: двумя руками снизу, одной рукой в нападении. | 2 | |
| | Практическое занятие 4. Нападающие удары, блокирование нападающего удара, страховка у сетки. | 2 | |
| | Практическое занятие 5. Тактика игры в защите, нападение: индивидуальные действия с игроком, действия с мячом и без мяча. | 2 | |
| | Практическое занятие 6. Групповые и командные взаимодействия игроков. Учебная игра. Правила игры и проведение соревнований. | 2 | |
| | Практическое занятие 7. Совершенствование техники и тактике защиты и нападения. Стойки в волейболе, перемещение по площадке. | 2 | |
| | Практическое занятие 8. Совершенствование подачи мяча: верхняя прямая поддача; приема мяча: передачи мяча двумя руками сверху, двумя руками снизу, одной рукой в нападении. | 2 | |
| | Практическое занятие 9. Совершенствование приема мяча: двумя руками снизу, одной рукой в нападении. | 2 | |
| | Практическое занятие 10. Совершенствование: нападающих ударов, блокирования нападающего удара, страховки у сетки. | 2 | |
| | Практическое занятие 11. Учебная игра. Правила игры и проведение соревнований. | 2 | |
| | Практическое занятие 12. Контрольные испытания: верхняя прямая поддача; учебная игра | 2 | |

| | | | |
|---|--|------------|----------------------------|
| | В том числе в форме практической подготовки | 24 | |
| Тема 3.7 Атлетическая гимнастика | Содержание учебного материала | | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | В том числе в форме практической подготовки | | |
| | В том числе практических и лабораторных занятий | 12 | |
| | Практическое занятие 1. Обучение упражнениям на блочных тренажерах для развития основной группы мышц. | 2 | |
| | Практическое занятие 2. Обучение упражнениям с собственным весом. | 2 | |
| | Практическое занятие 3. Совершенствование: выполнение упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. | 2 | |
| | Практическое занятие 4. Совершенствование упражнений на блочных тренажерах для развития основной группы мышц. | 2 | |
| | Практическое занятие 5. Выполнение комплексов упражнений для акцентированного развития определенных групп мышц. | 2 | |
| | Практическое занятие 6. Контрольные испытания: обязательные нормативы ОФП | 2 | |
| | В том числе в форме практической подготовки | 12 | |
| Промежуточная аттестация | | | |
| <i>Зачет, дифференцированный зачет</i> | | | |
| Всего: | | 123 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

спортивный зал, тренажёрный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованные раздевалки с душевыми кабинами

Спортивное оборудование:

Баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи, щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны, сетки для игр в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например, гантели, штанги, резина), гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

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.

Для плавания:

Оборудование для плавания: хронометры, плавательные доски, круги, ласты, колобашки и инвентарь (шлемы, спасательные круги)

Технические средства обучения:

Музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения демонстрации; электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

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

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).

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).

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.</p> <p>Основы здорового образа жизни. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности.</p> <p>Средства профилактики перенапряжения</p> | <p>На практических занятиях:</p> <p>Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), в надлежащем темпе, легко и точно.</p> <p>Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно четко, наблюдается скованность движений.</p> <p>Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведшие к неуверенному или напряженному выполнению.</p> | <p>Наблюдение за выполнением практического задания (деятельностью студента)</p> <p>Оценка выполнения практического задания(работы)</p> <p>Дифференцированный зачет</p> |

| | | |
|--|--|--|
| | <p>Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно с грубыми ошибками, неуверенно, неточно.</p> <p>Письменных и устных ответов:</p> <p>Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует понимание изученного материала, логично его излагает, приводя примеры из практики и своего опыта.</p> <p>Оценка «4» - выставляется за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.</p> <p>Оценка «3» - 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
ПРИМЕРНОЙ 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 рабочую программу УД вносятся следующие изменения:

| Номер изме- нения | Раздел рабочей программы (пункт) | Номера листов | | | Основание для внесения изменений |
|-------------------------|----------------------------------|-----------------|-------|---------------------|-------------------------------------|
| | | заменен- ных | новых | аннули- рованных | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

Рассмотрен на заседании предметно-цикловой комиссии

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

(должность)

(подпись)

(И.О. Фамилия)