


Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Чувашской Республики «Чебоксарский техникум технологии питания и коммерции»
Министерства образования и молодежной политики Чувашской Республики

СОГЛАСОВАНО
Директор ООО «Та самая»
А.А. Сильвестрова
08.06.2023 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАПОУ «ЧТТК»
Минобразования Чувашии
Шуканов Р.А.
приказ от 08.06.2023 г. № 309



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

СГ.04 Физическая культура
(индекс и наименование дисциплины)

для специальности
43.02.17 Технологии индустрии красоты
(код и наименование специальности)


Чебоксары 2023 г.

Разработано в соответствии с требованиями
ФГОС СПО по специальности
43.02.17 Технологии индустрии красоты
код наименование специальности

РАССМОТРЕНО и ОДОБРЕНО

на заседании ЦК

Протокол от 08.06.2023 г. № 10

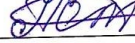
Председатель ЦК  /Семенова А.А./

Разработчики:

Васильева О.В. - преподаватель

Эксперты:

Внутренняя экспертиза  Семенова А.А. , методист

Внешняя экспертиза  Петрова З.В., заместитель директора по учебной работе БПОУ "Чебоксарский медицинский колледж" Минздрава Чувашии

СОДЕРЖАНИЕ

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

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

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы.

Рабочая программа учебной дисциплины СГ. 04 Физическая культура является обязательной частью общего социально - гуманитарного цикла дисциплин основной образовательной программы и разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) среднего профессионального образования (СПО) по специальности 43.02.17 Технологии индустрии красоты. Дисциплина имеет значение при формировании и развитии общих (ОК) и личностных результатов (ЛР).

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

ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Умения	Знания
<ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности 	<ul style="list-style-type: none"> - 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

Спецификация общих компетенций

Код компетенции	Умения. Знания.
ОК 08.	<p>Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</p> <p>Знания: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); средства профилактики перенапряжения</p>

1.2. Количество часов на освоение программы дисциплины:

объем образовательной программы 116 часов, в том числе:

- занятия во взаимодействии с педагогом - 108 часов
- промежуточная аттестация в форме зачетов и дифференцированного зачета – 8 часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы (всего)	<i>116</i>
Занятия во взаимодействии с преподавателем (всего)	<i>108</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>106</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
<i>Промежуточная аттестация</i>	<i>8</i>
<i>- в форме зачета (3,4,5, семестр)</i>	
<i>- дифференцированный зачёт (6 семестр)</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
<i>2 курс, 3 семестр</i>				
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности				
Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>1 Физическая культура в профессиональной деятельности обучающегося. 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: разминка, вработывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. 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 процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического</p>	2	2	ОК 08. ЛР 9

		здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.			
	2	Практическое занятие. Выполнение комплексов упражнений. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Выполнение комплексов утренней гимнастики Выполнение комплексов дыхательных упражнений Выполнение комплексов упражнений для глаз Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела	2	3	ОК 08. ЛР 9
	3	Практическое занятие. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.	2	3	ОК 08. ЛР 9
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности					
Тема 2.1 Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала:		2	3	
	4.	Практическое занятие. Общая физическая подготовка. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.			ОК 08. ЛР 9
Тема 2.2. Легкая атлетика	Содержание учебного материала:				
	5	Практическое занятие. Техники двигательных действий Решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий Решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой. - воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.	2	3	ОК 08. ЛР 9
	6	Практическое занятие. Техника бега на короткие дистанции Техника бега на короткие дистанции. Ознакомление с правилами соревнований эстафетного бега (4x100 и 4x400 м). Техника передачи эстафетной палочки снизу. Бег с препятствиями в парах, группой. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований, подготовка мест занятий, измерение результатов, подача команд. Эстафеты, старты из различных исходных положений.	2	3	

	Текущий контроль - бег на выносливость (6мин.). Текущий контроль - эстафетный бег.			
7	Практическое занятие. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Ознакомление с правилами соревнований по бегу на средние дистанции (800м, 1500м). Специальные упражнения легкоатлета на сопротивление (приседания, пресс, отжимания). Бег в колонне, обход бегущего впереди, по отрезкам в равномерном и переменном темпе. Текущий контроль - бег на 800м	2	3	
8	Практическое занятие. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Ознакомление с правилами соревнований по бегу на длинные дистанции. Специальные упражнения легкоатлета в движении и на месте. Бег в усложненных условиях (в гору, по песку, с препятствиями). Медленный ритмичный бег на 500 м через 100м ходьба. Ходьба с упражнениями на расслабление. Текущий контроль - бег на 2000 м - девушки, 3000 м – юноши	2	3	ОК 08. ЛР 9
9	Практическое занятие. Совершенствование техники метания на дальность. Требования безопасности при проведении занятий легкой атлетике по теме «Метания спортивного снаряда». Ознакомить с правилами соревнований метания спортивного снаряда. Метание различных снарядов в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 18 – 20м. Техника разбега. Метание различных снарядов на дальность с разбега. Текущий контроль – метание спортивного снаряда весом 700г (м) – юноши, 500г (м) – девушки.	2	3	ОК 08. ЛР 9
Тема 2.3. Спортивные игры				
Содержание учебного материала:				
10	Практическое занятие. Спортивные игры. Футбол. Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивной игре – футбол. Программные требования по теме футбол. Правила игры. Судейство. Специальные упражнения, активизирующие кровообращение в ногах. Стойки игрока. Техника передвижения (бег: обычный, спиной вперед, скрепным и приставным шагом, по прямой и дугами, с изменением направления и скорости; прыжки: вверх, вверх вперед, вверх назад, вверх влево, вверх вправо, толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега). Остановка мяча: ногой, бедром, лбом, грудью, высоколетящие, опускающиеся мячей головой. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Учебная двусторонняя игра. Подвижные игры различной интенсивности.	2	3	ОК 08. ЛР 9
11	Практическое занятие. Совершенствование ведение мяча, техники ударов по мячу и остановок мяча. Перемещение по полю. Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Главная задача поставить удар, т.е. научить бить сильно и точно, из различных положений. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Удары по воротам. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары по летящему мячу средней частью подъема. Удар с лета, с лета с поворот, с полулета, через себя, пяткой, головой в падении. Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Выбивание и отбор мяча. Остановка мяча ногой. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Взаимодействие игроков. Учебная игра.	2	3	ОК 08. ЛР 9
12	Практическое занятие. Совершенствование техники защитных действий. Техника игры вратаря. Ловля мяча, катящегося и летящего в стороне от вратаря. Ловля мяча на выходе. Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра	2	3	ОК 08. ЛР 9

	по упрощенным правилам. Текущий контроль - остановка мяча: ногой (подошвой), внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, серединой подъема. Удары: носком, внутренней стороной стопы, серединой подъема (прямым подъема), внутренней частью подъема. Спецупражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме, комбинации из элементов техники перемещений и владения мячом. Действие против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват). Зонная и персональная защита. Обводка соперника. Обманные движения (финты): финт уходом, уход выпадам, уход с переносом ноги через мяч, финт ударом. Жонглирование мячом (индивидуально, в парах, у стенки). Учебная двусторонняя игра.			
13	Практическое занятие. Совершенствование тактики игры (инструкторская и судейская практика в проведение спортивной игры футбол). Знания терминологии, правил игры, судейство. Организация и проведение игры, судейство и комплектование команды, подготовка мест занятия. Игра по правилам. Текущий контроль - прыжок в длину с места толчком двумя ногами	2	3	ОК 08. ЛР 9
14	Практическое занятие. Спортивные игры. Баскетбол Решение задач по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.	2	3	ОК 08. ЛР 9
15	Практическое занятие. Совершенствование ловли и передач мяча. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди; двумя руками высоко летящих мячей; двумя руками низко летящих мячей; на уровне головы одной рукой с поддержкой. Ловля: высоко летящих мячей одной рукой с поддержкой; катящегося мяча одной рукой с поддержкой. Передача мяча: двумя руками от груди на месте, в движении; двумя руками сверху на месте; одной рукой от плеча на месте, в движении; одной рукой от плеча в прыжке; одной рукой снизу; двумя руками с отскока от пола на месте, в движении. Отвлекающие движения (финты), имитирующие передачу. Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением. Двухсторонние игры длительностью от 20 сек. до 12 мин., а также на счет. Текущий контроль - передача мяча в круг (за 30 сек. - D 30 см - S 2 м)	2	3	ОК 08. ЛР 9
16	Практическое занятие. Спортивные игры. Волейбол. Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивной игре – волейбол. Программные требования по теме волейбол. Правила игры. Судейство. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Стойки игрока основная, низкая. Техника передвижения (ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед, двойной шаг, скачок вперед, скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки). Остановка шагом. Сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	2	3	ОК 08. ЛР 9
17	Практическое занятие. Варианты подачи мяча.	2	3	ОК 08. ЛР 9

	Совершенствование техники подач мяча (боковой, нижней) и приема подач. Игровые упражнения с набивными мячами. Верхняя прямая подача: с подбрасывания – на расстояние 6-9 м в стену, через сетку, в пределы площадки из-за лицевой линии. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Учебная игра.				
18	Практическое занятие. Совершенствование техники приема и передач мяча двумя руками Совершенствование техники приема и передач мяча двумя руками сверху и снизу в сочетании с перемещениями в различных направлениях. Техника приема и передачи мяча сверху, снизу 2-мя руками из игровых стоек. Передача мяча над собой, во встречных колонах. То же через сетку. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Прием мяча сверху двумя руками после отскока от стены (расстоянии 4-6м.). Прием мяча снизу двумя руками брошенного партнером – на месте и после перемещения, в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается. Упражнения в технике перемещений и владении мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки). Варианты техники приема и передач мяча. Игровые упражнения 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Учебная игра Текущий контроль - передача мяча над собой двумя руками на высоту 1,5 – 2 м: 30 передач - юноши; 20 передач девушки.	2	3	ОК 08. ЛР 9	
19. Зачет		2	2		
Итого за 3 семестр 38 ч. Занятий во взаимодействии с педагогом – 36 ч. (из них 34 ч. – практические занятия) Промежуточная аттестация – 2 ч.					
2 курс 4 семестр					
Тема 2.4. Лыжная подготовка. Конькобежный спорт.	Содержание учебного материала				
	1	Практическое занятие. Формирование знаний о роли лыжного спорта в укреплении здоровья. Общие требования безопасности при проведении занятий лыжной подготовки. Программные требования по разделу лыжный спорт. Правила пользования инвентарем. Лыжные мази и их применение. Подбор спортивного инвентаря. Закрепление лыжного инвентаря. Строевые приемы, выполняемые с лыжами и на лыжах (переноска лыж на плече, размыкание и смыкание с лыжами в руках в шеренге по одному и по два). Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Повороты на месте (прыжком, с опорой на палки и без опоры; махом; переступанием). Торможения. Передвижение по дистанции с ускорениями на 100 – 150 м на равнинной местности.	2	3	ОК 08. ЛР 9
	2	Практическое занятие. Совершенствование техники разных видов ходов. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одношажный и двухшажный ход. Подъемы в гору на лыжах: скользящим шагом, ступающим шагом, полуелочкой, елочкой, лесенкой.: плугом, упором, палками, сбоку и между лыжами. Повороты в движении: переступанием, упором, плугом на склонах средней крутизны. Спуски с гор: в основной и низкой стойки. Торможения Текущий контроль - дистанция 1 км (скоростно-силовая) Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).	2	3	ОК 08. ЛР 9
	3	Практическое занятие. Элементы тактики лыжных гонок (распределение сил, лидирование, обгон, финиширование). Занятие на склоне. Подвижные игры («Быстрый лыжник», «Кто быстрее», «Маршевые салки», «Самокат») и эстафеты. Текущий контроль – бег на лыжах на 3 км (мин, с) - девушки; на 5 км (мин, с) – юноши.	2	3	ОК 08. ЛР 9

	4	Практическое занятие. Знания и представления занимающихся о роли конькобежного спорта в укреплении здоровья. Общие требования безопасности при проведении занятий на катке. Программные требования по разделу конькобежный спорт. Правила пользования инвентарем. Подбор спортивного инвентаря. Основная стойка конькобежца. Техника падений. Скольжение по прямой. Техника работы рук и ног по повороту дорожки. Разгон, торможение. Свободное катание.	2	3	ОК 08. ЛР 9
	5	Практическое занятие. Катание на коньках. Посадка. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках.	2	3	ОК 08. ЛР 9
	6	Практическое занятие. Совершенствование техники катания на коньках. Катание со средней скоростью, катание в посадке. Свободное катание. Текущий контроль - 5км, без учета времени	2	3	ОК 08. ЛР 9
Тема 2.5. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	Содержание учебного материала:		2	3	ОК 08. ЛР 9
	7	Практическое занятие. Структура и содержание Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ГТО). (Приказ Минобрнауки России от 24.12.2014 N 1643). Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование основ здорового образа жизни. Виды испытания и нормативы VI ступени (возрастная группа от 18 до 29 лет). Регистрация. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО). Использование Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) для физкультурно-оздоровительной деятельности, укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Прыжки в заданном ритме, многоскоки, подскоки, Текущий контроль - прыжок в длину с места толчком двумя ногами			
Тема 2.6. Легкая атлетика	Содержание учебного материала:		2	3	ОК 08 ЛР 9
	8	Практическое занятие. Подготовленный комплекс упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма. Здоровый образ жизни. Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и под-держании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания. Общие требования безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Программные требования по разделу легкая атлетика. Спец упражнения легкоатлета в движение и на месте. Выполнение комплексов дыхательных упражнений. Выполнение комплексов утренней гимнастики.			
	9	Практическое занятие. Общая физическая подготовка Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы,	2	3	ОК 08. ЛР 9

		принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.			
	10	Практическое занятие. Выполнение упражнений Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.	2	3	ОК 08. ЛР 9
Тема 2.7. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении	Содержание учебного материала:		2	3	ОК 08. ЛР 9
	11	Практическое занятие. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. Средство восстановления организма после физической нагрузки. Основные виды массажа. Основными задачами восстановительного массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Основные приемы классического массажа и их разновидность. самомассажа. Противопоказания к применению массажа и самомассажа. Ознакомление с проведением сеанса восстановительного массажа при физическом утомлении Ознакомление с проведением сеанса восстановительного массажа при умственном утомлении			
Тема 2.8. Спортивные игры.	Содержание учебного материала:		2	3	ОК 08. ЛР 9
	12	Практическое занятие. Спортивные игры: гандбол. Техника нападения. Перемещения и остановки игроков. Владение мячом: ловля, передача, ведение, броски. Техника защиты. Стойка защитника, перемещения, противодействия владению мячом (блокирование игрока, блокирование мяча, выбивание). Техника игры вратаря: стойка, техника защиты, техника нападения. Тактика нападения: индивидуальные, группо-вые, командные действия. Тактика защиты: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика игры вратаря. Учебная игра.			
	13	Практическое занятие. Спортивные игры. Бадминтон. Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева. Подачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Приёмы волана. Тактика игры в бадминтон. Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия. Тактика парных встреч: подачи, передвижения, взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.			
	14	Практическое занятие. Совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис. Настольный теннис. Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра. Общие требования безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Знания терминологии, правила настольного тенниса, судейство. Стойка игрока. Способы держания ракетки. Хват ракетки: азиатский, европейский. Техника передвижения у стола: старт из и.п., передвижение к мячу; работа ног при выполнении удара, выход из удара, занятие новой позиции. Техника подачи мяча: маятник, челнок, веер, бумеранг. Организация и проведение игры, судейство и комплектование команды, подготовка мест занятия. Двусторонняя игра. Использовать спортивные игры для физкультурно-оздоровительной деятельности, укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей (выбор			

	инвентаря и одежды, организация досуга, составление индивидуальных планов занятий физической подготовкой).			
15	Практическое занятие. Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным. Использование спортивных игр для физкультурно-оздоровительной деятельности, укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей (выбор инвентаря и одежды, организация досуга, составление индивидуальных планов занятий физической подготовкой). Игра по правилам. Текущий контроль - удар по мячу на дальность (выполняется правой или левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом, измерение производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 10 м)	2	3	ОК 08. ЛР 9
16	Зачет	2	3	ОК 08. ЛР 9

Итого за 4 семестр – 32 ч.

Занятий во взаимодействии с педагогом – 30 ч. (из них практические занятия – 30 ч.)

Промежуточная аттестация – 2 ч.

3 курс 5 семестр

Тема 2.9. Легкая атлетика	Содержание учебного материала:		2	3	ОК 08. ЛР 9
	1	Практическое занятие. Совершенствование техники спринтерского бега. Общие требования безопасности при проведении занятий легкой атлетике. Программные требования по разделу легкая атлетика. Правила соревнований по бегу на спринтерские дистанции (100м, 200м, 400м). Специальные упражнения легкоатлета для развития силы и быстроты движений. Высокий и низкий старт. Повторный бег до 30 м с предельной скоростью (2-3 раза), пробегать линию финиша с высокой скоростью. Текущий контроль - бег на 100м			
	2	Практическое занятие. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Ознакомить с правилами соревнований по бегу на средние дистанции (800м, 1500м). Специальные упражнения легкоатлета на сопротивление (приседания, пресс, отжимания). Бег в колонне, обход бегущего впереди, по отрезкам в равномерном и переменном темпе. Текущий контроль - бег на 800м	2	3	ОК 08. ЛР 9
	Содержание учебного материала:		2	3	ОК 08. ЛР 9
	3	Практическое занятие. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Ознакомить с правилами соревнований по бегу на длинные дистанции. Спецупражнения легкоатлета в движение и на месте. Бег в усложненных условиях (в гору, по песку, с препятствиями). Медленный ритмичный бег на 500 м через 100м ходьба. Ходьба с упражнениями на расслабление. Текущий контроль - бег на 2000 м - девушки, 3000 м – юноши			
	4	Практическое занятие. Кроссовая подготовка. Обычный бег, с изменением направления движения, коротким (50-55см), средним (80-90см) и длинным (100-110см) шагом, в чередовании с ходьбой до 150м, с преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Текущий контроль - кросс 5 000 м (мин, с) по пересеченной местности (девушки - без учета времени).	2	3	ОК 08. ЛР 9
5	Практическое занятие. Совершенствование организаторских умений по видам легкоатлетических соревнований. Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований, подготовка мест занятий, измерение результатов, подача команд. Эстафеты, старты из различных исходных положений.	2	3	ОК 08. ЛР 9	

	Текущий контроль - прыжок в длину с места толчком двумя ногами			
Тема 2.10. Атлетическая гимнастика.	Содержание учебного материала:	2	3	
	6 Практическое занятие. Совершенствование силовой выносливости при подготовке сдачи нормативов ГТО. Решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп: -воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений. Общие требования безопасности при проведении занятий атлетической гимнастикой. Комплекс общеразвивающих упражнений для развития основных мышечных групп. Подготовительные упражнения для освоения обращения с тяжестями (назначение – ознакомление со свойствами тяжелых предметов, формирование навыков правильного положения туловища в статических позах, как в начале, так и в конце выполнения подъема этих предметов, а также свободному дыханию без задержек и натуживания). Комплексы упражнений с собственным весом тела, медицинскими мячами, гимнастическими скамейками, гантелями, гириями (техника выполнения упражнений, методы регулирования нагрузки, изменение веса, исходного положения упражнения количества повторений).			ОК 08. ЛР 9
	7 Практическое занятие. Гиревой спорт. Правила, судейство в гиревом спорте. Техника выполнения упражнения рывка гири одной рукой (старт; замах; тяга; подрыв; фиксация), показ техники упражнения в целом и отдельные элементы упражнения, (упражнение является прекрасным средством для укрепления мышц спины, развития гибкости, выработки правильной осанки и профилактики искривлений позвоночника; отличается от других упражнений гиревого спорта высокой динамикой ассиметричных движений рук и ног, растягивает позвоночник и дает плавную мышечную нагрузку, благодаря своей динамике и амплитуде). Применение рациональных приемов двигательных функций (зрительно-двигательная координация; восприятие скорости; сила нервной системы; распределения внимания; образная и двигательная память; хорошее зрительное восприятие цвета, формы, размера; развитый объемный и линейный глазомер; умение концентрировать и распределять внимание) в профессиональной деятельности (поднятие, перенос тяжестей) Текущий контроль - рывок гири 16 кг (количество раз), соревновательное время 10 минут (юноши); сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Прыжки в длину	2	3	ОК 08. ЛР 9
8 Практическое занятие. Выполнение упражнений атлетической гимнастики. 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. Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в	2	3	ОК 08. ЛР 9	

		процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.			
Тема 2.11. Гимнастика	9	Практическое занятие. Гимнастика Аэробика (девушки) Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики. Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности. Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений. Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений. Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание. Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от "головы" к "хвосту", "зиг-заг", "сложения", "блок-метод". Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.	2	3	ОК 08. ЛР 9
	10	Практическое занятие. Акробатические упражнения. Комплекс активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке, кувырок назад в упор присев, кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат, из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках, перекаат вперед в упор присев девушки; кувырок назад в упор стоя ноги врозь, из упора лежа толчком двумя в упор присев, из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев, стойка на руках и голове – юноши. Применять рациональные приемы двигательных функций (зрительно-двигательная координация, распределения внимания, двигательная память, развитый объемный и линейный глазомер, умение концентрировать и распределять внимание) в профессиональной деятельности. Текущий контроль - акробатическая комбинация.	2	3	ОК 08. ЛР 9
	11	Практическое занятие. Совершенствование висов и упоров. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; угол в упоре; стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад – юноши. Смешанные висы, подтягивание из вися лежа. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, махом соскок – девушки.	2	3	ОК 08. ЛР 9
Тема 2.12. Плавание	12	Практическое занятие. Формирование знаний и представлений занимающихся о роли плавания в укреплении здоровья, организации активного отдыха. Общие требования безопасности при проведении занятий по плаванию. Программные требования по разделу плавание. Самоконтроль на занятиях плаванием. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Подготовительные упражнения по освоению с водой: упражнения на погружение (с открытыми глазами), всплытие; упражнения на лежание, скольжение и на дыхание (задержка дыхания под водой и выход в воду).	2	3	ОК 08. ЛР 9
	13	Практическое занятие. Техника плавания. Техника плавания кролем на груди, на спине, брасс на груди. Движения ног: сидя на краю бортика, с	2	3	ОК 08. ЛР 9

	опорой руками о бортик бассейна; то же с выполнением выхода в воду. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох. Скольжение с доской, без доски, с движением ног. Гребковые движения рук: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, без работы ног, с работой ног. Согласование движений рук с дыханием: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, с работой ног. Скольжение на груди с движением рук. Проплывание отрезков с задержкой дыхания Плавание с дыханием через 2 гребка, через 3 гребка. Плавание с помощью ног и гребков одной рукой: с различными положениями другой руки, вдох в сторону прижатой руки. Плавание в полной координации			
14	Практическое занятие. Плавание в умеренном и переменном темпе. Разминка пловца на суше. Плавание в умеренном и переменном темпе. Старты в плавании: из воды, с тумбочки. Поворот: плоский закрытый и открытый. Проплывание дистанций до 100 метров избранным способом. Прикладные способы плавания. Интервальное и дистанционное плавание.	2	3	ОК 08. ЛР 9
15. Зачет		2		ОК 08. ЛР 9
Итого за 5 семестр – 30 ч. Занятий во взаимодействии с педагогом – 28 ч. (из них практические занятия – 28 ч.) Промежуточная аттестация – 2 ч.				
3 курс, 6 семестр				
РАЗДЕЛ 3.				
Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)				
Тема 3.1. Психофизическая подготовка к профессиональной деятельности	Содержание учебного материала:	2	3	ОК 08. ЛР 9
	1 Практическое занятие. Комплексы упражнений для производственной гимнастики Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. 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. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Анализ профессиограммы. Определение принадлежности выбранной специальности к группе труда. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий).			
	2 Практическое занятие. Способы самоконтроля. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. Диагностика и самодиагностика состояния организма обучающегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Определение исходного уровня функционального состояния организма. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, 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. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических	2	3	ОК 08. ЛР 9

	качеств. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля. Средства профилактики перенапряжения			
3	Практическое занятие. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)	2	3	ОК 08. ЛР 9
4	Практическое занятие. Формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Профессионально-важные психофизиологические качества: обонятельная и вкусовая чувствительность; скоростная выносливость; зрительно-двигательная координация; восприятие скорости; сила нервной системы; умение концентрировать и распределять внимание; предметно-действенное (практическое) мышление; образная, вкусовая, обонятельная и двигательная память; умение определить готовность блюда с помощью прикосновений, осязания, обоняния и т. д.; хорошее зрительное восприятие цвета, формы, размера; развитый объемный и линейный глазомер (умение без взвешивания быстро и точно определять массу полуфабриката); тонкие вкусовые ощущения и хорошо развитое обоняние. Требования к личным, профессионально значимым качествам и индивидуальным способностям обучающихся и выпускников: быть честным, ответственным; уметь работать в команде или самостоятельно; иметь склонность к выполнению работ по обслуживанию посетителей; иметь склонность к выполнению ручной работы, обладать подвижностью пальцев рук; быть физически выносливым; чувствовать время, иметь хорошее воспроизводящее воображение, склонность к творческой работе; иметь способность анализировать производственную ситуацию, быстро принимать решения; иметь способности самостоятельно критически оценивать результаты своей деятельности, корректировать действия, нести ответственность за результаты работы; уметь организовывать собственную деятельность, планировать последовательность выполнения работ адекватно заданию; обладать коммуникативными качествами: иметь навыки делового общения (продуктивно общаться с коллегами, руководством, посетителями), толерантность к многочисленным контактам, уметь конструктивно воспринимать критические замечания, осуществлять поиск требуемой информации различными способами, в том числе и с помощью сети Интернет; использовать в работе информационно-коммуникационные технологии. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Выполнение упражнений.	2	3	ОК 08. ЛР 9
5	Практическое занятие. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой Выполнение упражнений по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с	2	3	ОК 08. ЛР 9

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы дисциплины требует наличия кабинета преподавателя, универсального спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок

Наименование	Оснащение кабинета
Спортивный комплекс:	брусья гимнастические, козел гимнастический, шведская стенка, спортивный инвентарь
Учебный кабинет безопасности жизнедеятельности и охраны труда № 26	компьютер – 1 шт., проектор- 1 шт., наглядные пособия – 10 шт., парты- 15 шт.; электронный стрелковый тир

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Основные источники:

Бишаева, А. А. Физическая культура : учебник для студ. Учреждений СПО / А. А. Бишаева. – 5-е изд., стер. – М.: ИЦ «Академия», 2018. – 320 с.

Интернет-ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.mistm.gov.ru>
2. Министерства образования и молодёжной политики Чувашской Республики obrazov@cap.ru
3. Министерство физической культуры и спорта Чувашской Республики sport@cap.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, текущего и промежуточного контроля

Раздел и/или тема	Результаты освоения дисциплины		Вид контроля	Формы и методы контроля	Вид оценочного средства	Форма индивидуального учёта успеваемости	Оценка результатов**
	ЗУН*	Компетенции (код)					
3 семестр							
Раздел 1. Тема 1.1	1,2	ОК 08.	Текущий	Устный опрос	Вопросы для опроса	Учебный журнал Ведомость оценки ОК	Бальная (2-5) Дихотомическая оценка ОК
Раздел 2. Тема 2.1-2.3.	1,2	ОК 08.	Текущий	Выполнение практической работы	Задания для выполнения практической работы	Учебный журнал Ведомость оценки ОК	Бальная (2-5) Дихотомическая оценка ОК
3 семестр	1,2	ОК 08.	Промежуточный	Зачёт	Задания для выполнения зачёта	Учебный журнал Ведомость промежуточной аттестации Зачетные книжки Ведомость оценки ОК	Зачёт/ незачёт Дихотомическая оценка ОК
4 семестр							
Раздел 2. Тема 2.4-2.8.	1,2	ОК 08.	Текущий	Выполнение практической работы	Задания для выполнения практической работы	Учебный журнал Ведомость оценки ОК	Бальная (2-5) Дихотомическая оценка ОК
4 семестр	1,2	ОК 08.	Промежуточный	Зачёт	Задания для выполнения зачёта	Учебный журнал Ведомость промежуточной аттестации Зачетные книжки Ведомость оценки ОК	Зачёт/ незачёт Дихотомическая оценка ОК
5 семестр							
Раздел 2. Тема 2.9.-2.12.	1,2	ОК 08.	Текущий	Выполнение практической работы	Задания для выполнения практической работы	Учебный журнал Ведомость оценки ОК	Бальная (2-5) Дихотомическая оценка ОК
5 семестр	1,2	ОК 08.	Промежуточный	Зачёт	Задания для	Учебный	Зачёт/

			очный		выполнения зачёта	журнал Ведомость промежуточной аттестации Зачетные книжки Ведомость оценки ОК	незачёт Дихотомическая оценка ОК
6 семестр							
Раздел 3. Тема 3.1.	1,2	ОК 08.	Текущий	Выполнение практической работы	Задания для выполнения практической работы	Учебный журнал Ведомость оценки ОК	Бальная (2-5) Дихотомическая оценка ОК
6 семестр	1,2	ОК 08.	Промежуточный	Дифференцированный зачёт	Задания для дифференцированного зачёта	Учебный журнал Ведомость промежуточной аттестации Зачетные книжки Ведомость оценки ОК	Бальная (2-5) Дихотомическая оценка ОК

ЗУН *

- 1 - знания
- 2- умения
- 3 – навыки

Оценка результатов **

- 1) в баллах (2-5)
 - 2) дихотомическая оценка ОК:
- 1 – оценка положительная, т.е. ОК, сформированы
0 – оценка отрицательная, т.е. ОК, не сформированы

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Знания</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>Точно формулировать правила игры по всем видам, включенным в рабочую программу</p> <p>Согласно нормам формулировать положения по технике безопасности при занятиях спортом, объяснять правила закаливания</p> <p>Обоснованно разъяснять понятия «здоровый образ жизни</p> <p>Давать оценку своей профессиональной деятельности при анализе профессиограмме</p> <p>Подбирать упражнения для расслабления, составлять комплекс гигиенической гимнастики</p>	<p>Выступление с сообщениями</p> <p>Тестирование</p> <p>Проведение своего комплекса зарядки в группе</p> <p>Зачеты и дифференцированный зачет</p>
<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности 	<p>Грамотно составить комплекс УГГ.</p> <p>Ежедневное использование комплекса УГГ,</p> <p>В соответствии с требованиями составить правила закаливания для себя</p> <p>Демонстрировать умения выполнять упражнения на расслабление</p> <p>Демонстрировать соответствие контрольным нормам: преодоление полосы препятствий, прыжок в длину с места, выход силой, отжимания от пола в упоре лёжа, подъём переворотом на перекладине</p> <p>Согласно нормам, сдавать контрольные нормативы</p> <p>Показывать результативность участия в спортивных соревнованиях по всем видам спорта</p> <p>Проявлять активность на занятиях физической культурой на занятиях и в секциях</p> <p>С учетом правил, разработать проведение соревнования по игровым видам спорта</p> <p>Составить комплекс производственной гимнастики для себя, с учетом полученной специальности</p> <p>Демонстрировать судейство по всем игровым видам спорта</p>	<p>Проведение своего комплекса зарядки в группе</p> <p>Выступление с сообщением</p> <p>Наблюдение преподавателя и его устная оценка</p> <p>Выполнение контрольных нормативов</p> <p>Наблюдение преподавателя и его устная оценка</p> <p>Проведение мероприятия</p> <p>Зачеты и дифференцированный зачет</p>

ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ПРОГРАММЫ В ЧАСТИ ДОСТИЖЕНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Код личностных результатов реализации программы	Критерии ЛР	Методы измерения показателей ЛР
ЛР 9	Демонстрация навыков здорового образа жизни и высокий уровень культуры здоровья обучающихся.	<p>Анкетирование</p> <p>Опросы</p> <p>Тестирования различного вида</p> <p>Индивидуальные беседы</p>