

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Многопрофильный колледж
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Братский государственный университет»

УТВЕРЖДАЮ

Председатель научно-методического совета

_____ А.В. Долгих

« ____ » _____ 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности среднего профессионального образования

44.02.01 Дошкольное образование

«Социально-гуманитарный цикл»

2025 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 44.02.01 Дошкольное образование.

Организация-разработчик: Многопрофильный колледж ФГБОУ ВО «БрГУ»

Разработчик: Михайлова Елена Юрьевна, преподаватель.

Рабочая программа рекомендована дисциплинарно - цикловой комиссией дисциплин гуманитарной и естественнонаучной подготовки.

от 23 мая 2025 г., протокол №3

Рабочая программа одобрена научно-методическим советом

от «30» мая 2025 г., протокол № 3

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 44.02.01 Дошкольное образование, входящей в укрупненную группу специальностей 44.00.00 Образование и педагогические науки.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Цель:

Сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- 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 специальности.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- 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.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 172 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 часов.

1.5. Формируемые компетенции

Изучение учебной дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

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

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)	<i>172</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>172</i>
в том числе:	
теоретические занятия	<i>6</i>
практические занятия	<i>166</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа	
Промежуточная аттестация в форме <i>зачета, дифференцированного зачета.</i>	

2.2. Календарно - тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.

Наименование разделов и тем	Содержание и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Учебная неделя	Уровень освоения	Формируемые компетенции
1	2	3			
Раздел 1. Лёгкая атлетика					
Тема 1.1. Средства физической культуры	Содержание				ПК 8
	1. Средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности.	2	1	2	
	2. Зоны риска физического здоровья воспитателя.	2	1	2	
	3. Средства профилактики перенапряжения, стресса	2	1	2	
Тема 1.2. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики	Содержание Практическое занятие Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики. Бег по пересечённой местности. Совершенствование техники специально беговых упражнений.	4	2,3	2	
Тема 1.3. Бег на короткие дистанции	Содержание Практическое занятие Бег на короткие дистанции. Старт из разных И.п. Совершенствование техники выполнения специально беговых упражнений. Развитие скоростных качеств. Бег 100 метров	4	4,5	2	
Тема 1.4. Прыжки в длину с разбега	Содержание				
	Практическое занятие Отработка техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение подводящих упражнений	2	6	2	
Тема 1.5. Метание мяча	Содержание				
	Практическое занятие Совершенствование техники метания малого мяча. Метание небольших предметов до 80-100 гр. на дальность. Метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Метание мяча с места в цель и с разбега на дальность.	4	7,8	2	
Тема 1.6. Спортивная ходьба	Содержание				
	Практическое занятие Упражнения, способствующие овладению техникой спортивной ходьбы. Прохождение дистанции 400 м.	2	9	2	
Тема 1.7. Эстафетный бег	Содержание				
	Практическое занятие Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафета 4x100 м. Бег в командах	4	10,11	2	
Тема 1.8. Бег на средние и длинные дистанции	Содержание				
	Практическое занятие Упражнения, способствующие овладению техникой бега на средние дистанции. Совершенствование техники высокого старта. Бег с высокого старта и финиширование. Бег 1000 метров на время	2	12	2	
Тема 1.9. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	Содержание				
	Практическое занятие Подвижные игры с элементами бега, прыжками и эстафеты. Организация и проведение подвижных игр	4	13,14	2	

Раздел 2. Лыжная подготовка					
Тема 2.1. Строевые упражнения с лыжами	Содержание				ПК 8
	Практическое занятие Строевые упражнения с лыжами. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Поворот переступанием вокруг носков лыж. Поворот махом на два счета, прыжком.	2	15	2	
Тема 2.2 Классические хода	Содержание				
	Практическое занятие Освоение техники классических ходов: скользящего шага, попеременного двухшажного хода; одновременных ходов: одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного хода.	4	1, 2	2	
Тема 2.3. Переходы с хода на ход в классических ходах	Содержание				
	Практическое занятие Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные хода. Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы: одновременно -одношажный, одновременно двухшажный, бесшажный ход.	4	3,4	2	
Тема 2.4. Преодоление препятствий и подъемов в гору. Торможение.	Содержание				
	Практическое занятие Совершенствование техники передвижения на лыжах, преодоления препятствий. Подъем в гору: скользящим ходом, ступающим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой». Совершенствование техники торможения	4	5,6	2	
Тема 2.5. Проведение соревнований по лыжным гонкам	Содержание				
	Практическое занятие Проведения соревнований по лыжным гонкам в группе на дистанцию 2-5км.	4	7,8	2	
	Практическое занятие Прохождение дистанции 2 км. на лыжах без учета времени	2	9	2	
Раздел 3. Спортивные игры (Баскетбол.)					
Тема 3.1. Передвижение, остановки, повороты	Содержание				ПК 8
	Практическое занятие Перемещение в стойке, остановка, повороты, ускорение. Овладение комбинациями передвижений. Передвижение в нападении и в защите	2	10	2	
Тема 3.2. Передачи мяча	Содержание				
	Практическое занятие Освоение передачи мяча отскоком от площадки, от груди, из – за головы, от плеча на месте и в движении. Овладение передачей мяча правой, левой рукой снизу.	4	11,12	2	
Тема 3.3. Ведения мяча	Содержание				
	Практическое занятие Совершенствование техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойках левой, правой рукой с изменением направления движения и скорости с сопротивлением и без сопротивления защитника, с изменением высоты отскока.	4	13,14	2	
Тема 3.4. Бросок в корзину	Содержание				
	Практическое занятие Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении после ловли и ведения. Освоение техники штрафного броска.	4	15,16	2	

		Действия защитников при штрафных бросках и разыгрывании спорных мячей.					
Тема 3.5. Индивидуальные, групповые командные действия	3.5.	Содержание					
		Практическое занятие Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите. Овладение личной защиты на своей половине площадки и по всей площадке. Двухсторонняя игра.	2	17	2		
Раздел 4. Гимнастика							
Тема 4.1. Физические упражнения	4.1.	Содержание					
		Практическое занятие ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой с предметами и без предметов.	2	2	2	ПК 8	
		Практическое занятие Составление комплексов упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. Выполнение комплексов гимнастических упражнений на различные группы мышц.	2	3	2		
Тема 4.3. Современные оздоровительные виды гимнастики	4.3.	Содержание					
Практическое занятие Освоение комплексов танцевальной аэробики, освоение комплексов атлетической гимнастики с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.		2	4	2			
Тема 4.4. Акробатика	4.4.	Содержание					
		Практическое занятие Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок вперед, стойка на лопатках, «мостик» из положения стоя с помощью и самостоятельно. Выполнение комбинации из нескольких элементов.	2	5	2		
		Практическое занятие Оценка техники выполнения акробатической комбинации из 6-8 элементов	2	6	2		
Раздел 5. Лёгкая атлетика							
Тема 5.1. Бег на короткие дистанции	5.1.	Содержание					
		Практическое занятие Совершенствование техники бега на короткие дистанции 100 – 200 м. Низкий старт, старт из разных И. П.. Старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиш. Отработка всех этапов бега.	2	7	2	ПК 8	
Тема 5.2. Кроссовая подготовка	5.2.	Содержание					
		Практическое занятие Выполнение спец. беговых упражнений, совершенствование техники бега на выносливость, развитие общей выносливости	2	8	2		
		Практическое занятие Кросс по пересеченной местности 2000м	2	9	2		
Тема 5.3. Прыжки в длину.	5.3.	Содержание					
		Практическое занятие Совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой прыжка в длину с разбега.	2	10	2		

Тема 5.4. Эстафетный бег	Содержание				
	Практическое занятие Совершенствование техники эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки на месте и в движении	4	1,2	2	
Тема 5.5. Подвижные игры и эстафеты	Содержание				
	Практическое занятие Игры преимущественно с бегом: «К своим флажкам», «Гуси-лебеди», «Два Мороза», «Команда быстроногих», «Вызов номеров». Игры преимущественно с прыжками: «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде», «Волк во рву», эстафета. Бег 100 метров	4	3,4	2	
Раздел 6. Гимнастика					
Тема 6.1. Упражнения дыхательной гимнастики	Содержание				
	Практическое занятие Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексов дыхательных упражнений	4	5,6	2	ПК 8
Тема 6.2. Стрейтчинг	Содержание				
	Практическое занятие Выполнение общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой с предметами и без предметов. Комплекса упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками.	2	7	2	
	Практическое занятие Выполнение упражнений для развития гибкости. Комплекс гимнастических упражнений на укрепление мышц живота и спины.	2	8	2	
Тема 6.3. Комплекс упражнений на развитие силой выносливости	Содержание				
	Практическое занятие Освоение комплексов аэробики, степ-аэробики.	4	9,10	2	
Тема 6.4. Комплекс упражнений на развитие координации движений	Содержание				
	Практическое занятие Выполнение комплекса упражнений для развития координации движений. Подбор упражнений для развития координации движений детей дошкольного возраста.	4	11,12	2	
Тема 6.5. Комплекс упражнений с использованием тренажеров	Содержание				
	Практическое занятие Освоение комплексов с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	4	13,14	2	
Тема 6.6. Фитнес аэробика	Содержание				
	Практическое занятие Выполнения комплекса фитнес аэробики. Составление и демонстрация комплекса индивидуальной тренировки.	4	15,16	2	
Раздел 7. Спортивные игры (Волейбол)					
Тема 7.1. Техника передвижения волейболиста.	Содержание				
	Практическое занятие Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений. Выполнение перемещений с применением зрительных	2	17	2	ПК 8

	ориентиров и звуковых сигналов. Упражнения в парах, в тройке.				
Тема 7.2. Прием и передача мяча.	Содержание				
	Практическое занятие Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: верхняя и нижняя передача мяча и прием. Подготовительные упражнения. Подводящие упражнения. Специальные упражнения. Передачи в парах на месте. Упражнения во встречных колоннах.	2	2	2	
Тема 7.3. Подача мяча	Содержание				
	Практическое занятие Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).	2	3	2	
Тема 7.4. Техника игры в волейбол	Содержание				
	Практическое занятие Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).	2	4	2	
Тема 7.5. Двухсторонняя игра.	Содержание				
	Практическое занятие. Двухсторонняя игра: правила судейства, судейские жесты.	2	5	2	
Тема 7.6. Подвижные игры с элементами волейбола.	Содержание				
	Практическое занятие. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игры, способствующие совершенствованию навыков передачи мяча: «Эстафеты у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч среднему».	2	6	2	
	Практическое занятие. Оценка техники элементов игры в волейбол. Выполнение передач и подач.	2	7	2	
Раздел 8. Лыжная подготовка					
Тема 8.1. Попеременный двухшажный ход	Содержание				
	Практическое занятие. Совершенствование техники строевых упражнений с лыжами. Повороты на месте: махом правой наружу, махом левой наружу, поворот прыжком. Совершенствование техники скользящего шага, попеременного двухшажного хода. Работа рук на месте и в движении.	2	8	2	ПК 8
Тема 8.2. Одновременные ходы	Содержание				
	Практическое занятие Передвижение на лыжах. Одновременные ходы: бесшажный, одновременно - одношажный, одновременно - двухшажный ход. Имитация на месте и в движении одновременного бесшажного хода, одновременно - одношажного, одновременно – двухшажного хода.	2	9	2	
Тема 8.3. Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный	Содержание				
	Практическое занятие. Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный ход и переход с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы: одновременно одношажный, одновременно двухшажный, бесшажный ход.	2	10	2	

Тема 8.4. Подвижные игры и эстафеты на лыжах.	Содержание Практическое занятие. Передвижение на лыжах классическими и коньковыми ходами по пересечённой местности 2-5 км. Проведение подвижных игр с элементами лыжной подготовки. Подвижные игры: «Нарисуй солнышко», «Накаты», «Сороконожки», «Команда быстроногих».	2	11	2	
Раздел 9. Легкая атлетика					
Тема 9.1. Бег на короткие дистанции.	Содержание Практическое занятие. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой бега на короткие дистанции. Бег с низкого старта по прямой. Бег по повороту, бег с низкого старта по повороту, ускорение в конце поворота с переходом к бегу по прямой. Финиширование.	2	1	2	ПК 8
Тема 9.2. Бег на длинные дистанции	Содержание Практическое занятие. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой бега на длинные дистанции. Бег со средней скоростью с сохранением правильности осанки и работы рук. Бег по повороту с выбеганием на прямую, вбегание с прямой в круг, бег по виражу 3-4 раза. 4.Бег с высокого старта.	2	2	2	
Тема 9.3. Челночный бег	Содержание Практическое занятие. Совершенствование техники челночного бега. Проведение подвижных игр и эстафет на занятиях легкой атлетикой. Игры с бегом: «Рывок за мячом», «Сумей догнать», «Наступления», «Гонка с выбыванием». Игры с прыжками: «Челнок», «Кто выше?», «Перемена мест». Игры с метанием: «Пушкари», «От щита в поле», «Мяч через сетку».	2	3	2	
	Практическое занятие. Проведение подвижной игры с элементами л/а	2	4	2	
Раздел 10. Гимнастика					
Тема 10.1. Общеразвивающие упражнения с предметами.	Содержание Практическое занятие. Выполнение ОРУ с обручами, со скакалкой, с гимнастической палкой, с помпонами (пиподастры). Выполнение упражнений для профилактики нарушений осанки.	2	5	2	ПК 8
Тема 10.2. Оздоровительная гимнастика	Содержание Практическое занятие. Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы упражнений осанки и плоскостопия	2	6	2	
Тема 10.3. Базовая аэробика	Содержание Практическое занятие. Освоение комплексов базовой аэробики, основных шагов, дыхательной гимнастики.	2	7	2	
Тема 10.4. Танцевальная аэробика.	Содержание Практическое занятие. Освоение комплексов танцевальной аэробики, дыхательной гимнастики.	2	8	2	
Тема 10.5. Степ аэробика	Содержание Практическое занятие. Освоение комплексов степ аэробики, основных шагов.	2	9	2	
Тема 10.6. Фитбол	Содержание				

аэробика	Практическое занятие. Освоение комплексов фитбол аэробики, развитие физических качеств.	2	10	2	
Зачет		6	16, 11, 12		
Дифференцированный зачет		6	18, 18, 11		
Всего:		174			

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Универсальный спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий. Спортивное оборудование: баскетбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны, снаряды для метания, специально – оборудованные секторы для прыжков и метаний, спортивный инвентарь для выполнения общеразвивающих упражнений с предметами (набивные мячи, гантели, тренажеры, экспандеры, обручи, скакалки, мячи и др.), шведская стенка, гимнастические скамейки, гимнастические маты, лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, и.т.п.). Технические средства обучения: музыкальный центр с колонками.

Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы, Интернет-ресурсов.

Основные 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, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>
2. Самурханова А.А. Физическая физкультура и спорт: учебное пособие / А. А. Самурханова. — Махачкала: ДГПУ, 2024. — 169 с. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/442640>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Стеблецов Е.А. Гигиена физической культуры и спорта: учебник для среднего профессионального образования / Е.А. Стеблецов, А.И. Григорьев, О.А. Григорьев. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 308 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16822-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544962>
4. Физическая культура: учебник для вузов / под редакцией Е.В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18617-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/564728>.

Дополнительные источники:

1. Физическая культура: учебное пособие для вузов / Е.В. Конеева [и др.]; под редакцией Е.В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 60 с.— (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18617-8. —

- Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545163>
2. Письменский И.А. Физическая культура: учебник для вузов / И.А. Письменский, Ю.Н. Аллянов. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/560410>.
 3. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебник для среднего профессионального образования / М.С. Эммерт, О.О. Фаина, И.Н. Шевелева, О.А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/568420>.

Интернет – источники:

1. Методический портал учителя. Режим доступа [http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 15.05.2025]
2. Сайт учителей физкультуры. Режим доступа [<http://fizkultura-na5.ru/> 15.05.2025]
3. ФизкультУРА. Режим доступа [<http://www.fizkult-ura.ru/> 15.05.2025]
4. Я иду на урок физкультуры. Режим доступа [<http://spo.1sep.ru/urok/> 15.05.2025]

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, выполнения лабораторных работ, тестирования, устного опроса.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Уметь:</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 специальности. <p>Знать:</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>Текущий контроль:</p> <p>выполнение индивидуальных заданий</p> <p>Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета</p>