

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Луганский государственный университет имени Владимира Даля»**

**Колледж**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**СГ.04 Физическая культура**

**специальность 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы**

2023

Рассмотрено и согласовано методической комиссией  
физической культуры

Протокол № 1 от «31» августа 2023 г.

Разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25.05.2022 № 362, зарегистрированного в Министерстве юстиции Российской Федерации 28.06.2022, регистрационный № 69046, примерной основной образовательной программы по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы среднего профессионального образования.

Председатель методической комиссии

\_\_\_\_\_ Нестеров Валерий Павлович

Заместитель директора

\_\_\_\_\_ Захаров Владимир Викторович

Составитель(и): Нестеров Валерий Павлович, преподаватель Колледжа  
ФГБОУ ВО «ЛГУ им. В. Даля»

Рабочая программа рассмотрена и согласована на 20\_\_ / 20\_\_ учебный год  
Протокол № \_\_ заседания МК от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Председатель МК \_\_\_\_\_

Рабочая программа рассмотрена и согласована на 20\_\_ / 20\_\_ учебный год  
Протокол № \_\_ заседания МК от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Председатель МК \_\_\_\_\_

Рабочая программа рассмотрена и согласована на 20\_\_ / 20\_\_ учебный год  
Протокол № \_\_ заседания МК от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Председатель МК \_\_\_\_\_

Рабочая программа рассмотрена и согласована на 20\_\_ / 20\_\_ учебный год  
Протокол № \_\_ заседания МК от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Председатель МК \_\_\_\_\_

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИЦИПЛИНЫ	6
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **СГ.04 Физическая культура**

### **1.1. Область применения программы учебной дисциплины**

Рабочая программа учебной дисциплины (далее – рабочая программа) является обязательной частью общепрофессионального цикла программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППСЗ) в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в профессиональном обучении и дополнительном профессиональном образовании.

### **1.2. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины**

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 данной профессии;
- взаимодействовать с коллегами.

**знать:**

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;
- средства профилактики перенапряжения сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей.

### 1.3. Использование часов вариативной части ППСЗ

№ п/п	Дополнительные профессиональные компетенции	Дополнительные знания, умения	№, наименование темы	Количество часов	Обоснование включения в программу
1.		Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном, и социальном развитии человека	1.1. Лекция: Физическая культура и система физического воспитания в высших учебных заведениях.	4	Формирование ОК 03 ОК 04 ОК 08
2.		Основы здорового образа жизни	1.1 Лекция: Физическая культура и спорт в системе общечеловеческих ценностей, обеспечение здоровья и жизнедеятельности	4	Формирование ОК 03 ОК 04 ОК 08
3		Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности	1.1 Лекция: Основы рационального питания при различных видах и условиях труда.	4	Формирование ОК 03 ОК 04 ОК 08
		Основы здорового образа жизни	6.1 История развития туризма. Экология и туризм. Подготовка к походу. Распределение обязанностей в группе.	4	Формирование ОК 03 ОК 04 ОК 08
Всего часов вариативной части:				16	

### 1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

объем образовательной нагрузки обучающихся – 176 часа, включая:  
 учебную нагрузку обучающихся во взаимодействии с преподавателем – 166 часов;  
*самостоятельную учебную работу – 10 часов;*

## 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результатом освоения рабочей программы учебной дисциплины является овладение обучающимся видом деятельности, в том числе профессиональными (ПК) и общими (ОК) компетенциями в соответствии с ФГОС СПО по специальности.

<b>Код</b>	<b>Наименование результата обучения</b>
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Тематический план учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура

Коды компетенций	Наименование разделов, тем	Всего часов	Объем времени, отведенный на освоение учебной дисциплины					
			Учебная нагрузка обучающихся во взаимодействии с преподавателем			Самостоятельная учебная работа	консультации	Промежуточная аттестация
			Теоретическое обучение, часов	Лабораторные и практические занятия, часов	Курсовая работа (проект), часов			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ОК 04	Раздел 1-2	176	10	156		10		
ОК 05	Легкая атлетика	34		34				
ОК 07	Волейбол	60		60				
ОК 08	Силовая подготовка	20		20				
	Баскетбол	36		36				
	Туризм	6		6				
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет		2	-	2	-	-	-	-
Всего часов:		176	10	156		10		-

### 3.2. Содержание обучения по учебной дисциплине СГ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	№ занятия	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся II курс I семестр	Объем часов
Раздел 1.Введение	1	Лекция: Физическая культура и система физического воспитания в высших учебных заведениях.	2
Раздел 2..Л/атлетика	2	Личная гигиена. Виды легкой атлетики. Техника бега на короткие и средние дистанции. Упражнения развития скорости. Игра.	2
	3	Правила спортивных соревнований по легкой атлетике. Техника бега на короткие дистанции. Упражнения на выносливость. Игра.	2
	4	Правила спортивных соревнований по легкой атлетике. Техника бега на короткие дистанции. Упражнения на выносливость. Игра.	2
	5	Зачет – бег 30-60 м. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Прыжки в длину с места. Упражнения на развития силы. Игра.	2
	6	Зачет – бег 100 м. Техника прыжка в длину с места. Упражнения на развития скоростно-силовых качеств. Игра.	2
	7	Зачет – прыжки в длину с места. Изучение техники бега на средние дистанции. Упражнения на развитие выносливости. Игра.	2
	8	Изучение техники бега на средние дистанции. Прыжки в длину с места. Упражнения на развитие выносливости. Игра.	2
Раздел 3.Волейбол	9	Правила соревнований. Изучение техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Нижняя прямая подача. Развитие силы. Игра.	2
	10	Изучение техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Изучение техники подачи. Развитие силы. Игра.	2
	11	Изучение техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Изучение техники подачи. Развитие силы. Игра.	2
	12	Зачёт – передача мяча сверху двумя руками. Изучение техники подачи мяча сверху и снизу.Развитие выносливости. Игра.	2



	13		Зачёт – передача мяча снизу двумя руками. Изучение техники подачи мяча сверху и снизу. Развитие выносливости. Игра.	2
	14		Изучение техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Изучение техники верхней прямой подачи. Игра.	2
	15		Зачёт – верхняя прямая подача. Изучение техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Развитие силы. Игра.	2
	16		Изучение техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Изучение техники верхней прямой подачи. Игра.	2
			Самостоятельная работа:	2

--	--	--	--	--

II курс II семестр				
<b>Раздел 1. Лекция</b>	1		Лекция: Физическая культура и спорт в системе общечеловеческих ценностей, обеспечение здоровья и жизнедеятельности.	2
	2		Упражнения на тренажерах. Развитие силы и ловкости. Упражнения в равновесии. Спортивные и подвижные игры.	2
<b>Раздел 2. Атлетизм</b>	3		Упражнения на тренажерах. Силовые упражнения на перекладине. Упражнения с гантелями и штангой. Наклоны и повороты туловища с нагрузкой. Спортивные и подвижные игры.	2
	4		Зачет – подтягивание на перекладине. Упражнения на тренажерах. Силовые упражнения. Спортивные и подвижные игры.	2
	5		Зачет – пресс за 1 минуту. Упражнения на тренажерах. Упражнения в равновесии. Развития силы. Спортивные и подвижные игры.	2
	6		Зачет – упражнения на гибкость. Упражнения на тренажерах. Упражнения с гантелями и штангой. Наклоны и повороты туловища с нагрузкой. Спортивные и подвижные игры.	2
	7		Место занятий, спорт. инвентарь. Правила соревнования. Спортивная площадка. Ведение мяча, передача, двойной шаг. Упражнения ОФП. Игра.	2
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>	8		Ведение мяча со сменой направления. Передача мяча, броски мяча после ведения. Штрафной бросок. Игра.	2
	9		Зачет – передача мяча на скорость. Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Штрафной бросок. Бросок после ведения и двойного шага. Игра.	2
	10		Зачёт - 4×9 ведение мяча на скорость правой и левой рукой. Штрафной бросок. Броски после ведения и двойного шага. Игра.	2
	11		Ведение мяча со сменой направления. Передача мяча. Бросок после ведения. Двойной шаг. Игра.	2
	12		Ведение мяча со сменой направления. Передача мяча. Бросок после ведения. Двойной шаг. Игра.	2
	13		Зачет – бросок после ведения и двойного шага. Броски мяча с места и в движении. Игра.	2

	14		Зачет – штрафной бросок. Броски с различных расстояний, с места и в движении. Игра.	2
	15		Штрафной бросок. Броски с различных расстояний, с места и в движении. Игра.	2
<b>Раздел 6. Туризм</b>	16		История развития туризма. Экология и туризм. Подготовка к походу. Распределение обязанностей в группе.	2
	17		Техника безопасности при передвижении по местности. Первая медицинская помощь при несчастных случаях в походе.	2
	18		Виды костров. Меры безопасности при разведении костра. Приготовление пищи. Навыки элементов техники туризма.	2
			Самостоятельная работа	2

### III курс I семестр

<b>Тема 1. Введение</b>	1		Лекция: Основы рационального питания при различных видах и условиях труда.	2
<b>Тема 2. Л/атлетика</b>	2		Оздоровительное значение легкой атлетики. Правила соревнований. Предотвращение травматизма. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Игра.	2
	3		Правила спортивных соревнований по легкой атлетике. Бег на короткие дистанции. Упражнения на выносливость. Игра.	2
	4		Зачет – бег 60 м. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Упражнения на развития силы. Игра.	2
	5		Зачет – бег 100 м. Прыжки в длину с места. Упражнения на развития скоростно силовых качеств. Игра.	2
	6		Зачет – прыжки в длину с места. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Упражнения на развитие выносливости.	2
	7		Зачет – прыжки в длину с места. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Упражнения на развитие выносливости.	2
	8		Совершенствование техники бега на средние дистанции. Упражнения на развитие выносливости. Игра.	2
<b>Тема 3. Волейбол</b>	9		Правила соревнований. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Нижняя прямая подача. Развитие выносливости. Игра.	2
	10		Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Совершенствование техники подачи. Развитие выносливости. Игра.	2
	11		Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Совершенствование техники подачи. Развитие выносливости. Игра.	2
	12		Зачёт – передача мяча сверху двумя руками. Совершенствование техники подачи мяча. Развитие скоростно – силовых качеств. Игра.	2

	13		Зачёт – передача мяча снизу двумя руками. Совершенствование техники подачи мяча. Развитие скоростно – силовых качеств. Игра.	2
	14		Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Совершенствование техники верхней прямой подачи. Игра.	2
	15		Зачёт – верхняя прямая подача. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Развитие силы. Игра.	2
	16		Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Совершенствование техники верхней прямой подачи. Игра.	2
			Самостоятельная работа	2

III курс II семестр				
<b>Тема 1. Лекция</b>	1		Олимпийское движение.	2
<b>Тема 2. Атлетизм</b>	2		Упражнения на тренажерах. Развитие силы и ловкости. Упражнения ОФП. Спортивные и подвижные игры.	2
	3		Упражнения на тренажерах. Силовые упражнения на перекладине. Упражнения с гантелями и штангой. Наклоны и повороты туловища с нагрузкой. Спортивные и подвижные игры.	2
	4		Зачет – подтягивание на перекладине. Упражнения на тренажерах. Силовые упражнения. Спортивные и подвижные игры.	2
	5		Зачет – сгибание разгибание рук в упоре лежа. Упражнения на тренажерах. Упражнения в равновесии. Спортивные и подвижные игры.	2
	6		Зачет – упражнения на гибкость. Упражнения на тренажерах. Упражнения с гантелями и штангой. Наклоны и повороты туловища с нагрузкой. Спортивные и подвижные игры.	2
<b>Тема 3. Баскетбол</b>	7		Правила соревнования. Ведение мяча, передача, двойной шаг. Упражнения ОФП. Игра.	
	8		Ведение мяча. Совершенствование техники ведения мяча. Ловля и передача мяча. Броски мяча после ведения. Игра.	2
	9		Зачёт – ведение мяча правой и левой рукой. Ловля и передача мяча. Штрафной бросок. Игра.	2
	10		Совершенствование техники ведения мяча, ловли и передачи мяча. Штрафной бросок. Совершенствование техники двойного шага. Игра.	2
	11		Зачёт – передача мяча на скорость. Совершенствование техники штрафного броска. Техника двойного шага. Игра.	2
	12		Ловля и передача мяча. Штрафной бросок. Бросок после ведения и двойного шага. Игра.	2
	13		Зачёт - 4×9 ведение мяча на скорость правой и левой рукой. Штрафной бросок. Броски после ведения и двойного шага. Игра.	2

	14		Зачёт – штрафной бросок. Броски мяча с различных расстояний с места в движении. Игра. Зачёт – штрафной бросок. Броски мяча с различных расстояний с места в движении. Игра. Зачёт – штрафной бросок. Броски мяча с различных расстояний с места в движении. Игра.	2
	15		Штрафной бросок. Броски мяча с различных расстояний с места в движении. Игра.	2
			Самостоятельная работа	2

**IV курс I семестр**

<b>Тема 1. Введение</b>	1	Физическая культура. Физическое совершенствование и здоровый образ жизни в разный возрастной период.	2
<b>Тема 2. Л/атлетика</b>	2	Оздоровительное значение легкой атлетики. Правила соревнований. Предотвращение травматизма. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Спортивные игры.	2
	3	Бег на короткие дистанции. Упражнения на выносливость. Спортивные игры.	2
	4	Зачет – бег 30 м. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Упражнения на развития силы. Спортивные игры.	2
	5	Зачет – бег 60 м. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Упражнения на развития силы. Спортивные игры.	2
	6	Зачет – бег 100 м. Упражнения на развития скоростно-силовых качеств. Спортивная игра.	2
<b>Тема 3. Волейбол</b>	7	Развитие и современное состояние волейбола. Правила соревнований. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Развитие выносливости. Учебная игра.	2
	8	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Совершенствование техники подачи. Развитие выносливости. Учебная игра.	2
	9	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Совершенствование техники подачи. Развитие выносливости. Учебная игра.	2
	10	Зачёт – передача мяча сверху двумя руками. Совершенствование техники подачи мяча. Развитие скоростно – силовых качеств. Игра.	2
	11	Совершенствование техники верхней прямой подачи. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Игра.	2
	12	Зачёт – передача мяча снизу. Совершенствование техники подачи мяча. Развитие скоростно – силовых качеств. Игра.	2



	13		Совершенствование техники верхней прямой подачи. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Игра.	2
	14		Совершенствование техники верхней прямой и нижней подачи. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Игра.	2
	15		Зачет – нижняя подача. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Игра.	2
	16		Совершенствование техники верхней прямой и нижней подачи. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Игра.	2
	17		Зачёт – подача мяча сверху. Техника подачи мяча снизу и сверху. Развитие силы. Игра	2
	18		<b>Дифференцированный зачет</b>	2
			Самостоятельная работа	2

## 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины предполагает наличие универсального спортивного зала, тренажёрного зала, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);
- оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы), гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Технические средства обучения:

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

### 4.2. Кадровое обеспечение образовательной деятельности

Требования к квалификации педагогических кадров, осуществляющих реализацию ППССЗ: ППССЗ по специальности должна обеспечиваться педагогическими кадрами, имеющими высшее образование, соответствующее профилю преподаваемой учебной дисциплины. Опыт деятельности в организациях соответствующей профессиональной сферы является обязательным для преподавателей, отвечающих за освоение обучающимся профессионального учебного цикла. Преподаватели получают дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в профильных организациях не реже 1 раза в 5 лет.

Фамилия, имя, отчество преподавателя	Нестеров Валерий Павлович
Образование	Высшее
Курсы повышения квалификации	2024
Категория, педагогическое звание	Высшая категория

### **4.3 Информационное обеспечение обучения (перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы).**

#### **Основные печатные издания**

1. Бишаева А.А. Физическая культура. – Москва: Академия, 2020. – 320 с.

#### **Основные электронные издания**

1. 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 // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342> (дата обращения: 31.10.2021).

2. 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//Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143> (дата обращения: 31.10.2021).

3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный//Образовательная платформа Юрайт [сайт]. —

URL: <https://urait.ru/bcode/469681> (дата обращения: 31.10.2021).

#### **Дополнительные источники**

1. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10352-6. — Текст : электронный// Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475601> (дата обращения: 31.10.2021).

2. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры: учебное пособие для среднего профессионального образования / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 531 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12100-1. — Текст: электронный//Образовательная платформа Юрайт [сайт]. —

URL: <https://urait.ru/bcode/475739> (дата обращения: 31.10.2021).

3. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 793 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10350-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475600> (дата обращения: 31.10.2021).

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем при проведении практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения	Основные показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки
<p><b>Знать:</b> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения; сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей.</p>	<p>Отражение в портфолио роли физической культуры, принципов здорового образа жизни, организации здоровьесберегающего-режима работы и рабочего места, патриотической позиции и общечеловеческих ценностей.</p> <p>Не менее 60% правильных ответов теста.</p>	<p>Портфолио и/или тестирование.</p>
<p><b>Уметь:</b> 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; взаимодействовать с коллегами.</p>	<p>Соответствие нормативам</p>	<p>Наблюдения в ходе выполнения практических работ</p>