

Приложение 6.4 ОПОП СПО ППКРС 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))



Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области
«ПОЛИПРОФИЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ им. О.В.ТЕРЁШКИНА»

РАССМОТРЕНО НА МК:

Протокол № 2 от 27.12.2024 г.

Председатель МК Салычева О.Н. / Салычева О.Н./



УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора ГАПОУ СО
«Полипрофильный техникум
им. О.В. Терёшкина»
К.С. Карташёва
Приказ № 001/ОД от 09.01.2025 г

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по УМР:

И.Ю. Белова / И.Ю. Белова/

09 января 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

основной профессиональной образовательной программы
среднего профессионального образования

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (ППКРС)
по профессии

15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))
(форма обучения - очная)

г. Лесной
2025 г

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по профессии среднего профессионального образования (далее СПО) 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки) утвержденного Приказом Минпросвещения России от 15 ноября 2023 г. № 863 (далее – ФГОС СПО) и примерной основной образовательной программы (ПОП), утвержденной ФГБОУ ДПО ИРПО протоколом №19 от «23» июля 2024 года.

ОРГАНИЗАЦИЯ - РАЗРАБОТЧИК: ГАПОУ СО «Полипрофильный техникум им. О.В.Терёшкина»

СОДЕРЖАНИЕ

<i>№</i>	<i>Раздел</i>	<i>Стр.</i>
1	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2	СТРУКТУРА РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	17
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки) утвержденного Приказом Минпросвещения России от 15 ноября 2023 г. № 863 (далее – ФГОС СПО)

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Учебная дисциплина «СГ.04 Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04; ОК 08.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются следующие умения и знания:

Коды ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 04, ОК 08 ПК 2.4 ПК 2.5 ПК 3.3 ПК 3.4 ПК 4.4	<u>Уметь:</u> 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	<u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка	36
Обязательные аудиторные учебные занятия	36
в том числе:	
практические занятия	32
Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа	0
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	2

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2		3	4
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ			1	ОК 04 ОК 08 ПК 2.4 ПК 2.5 ПК 3.3 ПК 3.4 ПК 4.4
Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Содержание учебного материала	Уровень освоения		
	1-1 Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»	1-2		
Тема 1.2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Содержание учебного материала	Уровень освоения	1	ОК 04 ОК 08 ПК 2.4 ПК 2.5 ПК 3.3 ПК 3.4 ПК 4.4
	1-2 Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля	1-2		
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая				

атлетика				
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Уровень освоения</i>	2	ОК 04 ОК 08 ПК 2.4 ПК 2.5 ПК 3.3 ПК 3.4 ПК 4.4
	В том числе практических занятий			
	1-3,4 Практическое занятие. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	1-2		
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Уровень освоения</i>	2	ОК 04 ОК 08 ПК 2.4 ПК 2.5 ПК 3.3 ПК 3.4 ПК 4.4
	В том числе практических занятий			
	1-5,6 Практическое занятие. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	1-2		
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Уровень освоения</i>	2	ОК 04 ОК 08 ПК 2.4 ПК 2.5 ПК 3.3 ПК 3.4 ПК 4.4
	В том числе практических занятий			
	1-7,8 Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна, ОФП	1-2		
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Уровень освоения</i>	2	ОК 04 ОК 08 ПК 2.4 ПК 2.5 ПК 3.3 ПК 3.4 ПК 4.4
	В том числе практических занятий			
	1-9,10 Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	1-2		
Тема 2.5. Выполнение	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Уровень освоения</i>	2	ОК 04 ОК 08

контрольных нормативов в беге и прыжках	В том числе практических занятий			ПК 2.4 ПК 2.5 ПК 3.3 ПК 3.4 ПК 4.4
	1-11,12 Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	1-2		
Раздел 3. Волейбол				
Тема 3.1.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	1	ОК 04 ОК 08 ПК 2.4 ПК 2.5 ПК 3.3 ПК 3.4 ПК 4.4
Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	В том числе практических занятий			
	1-13 Практическое занятие. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	2-3		
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание учебного материала	Уровень освоения	1	ОК 04 ОК 08 ПК 2.4 ПК 2.5 ПК 3.3 ПК 3.4 ПК 4.4
	В том числе практических занятий			
	1-14 Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	2-3		
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание учебного материала	Уровень освоения	1	ОК 04 ОК 08 ПК 2.4 ПК 2.5 ПК 3.3 ПК 3.4 ПК 4.4
	В том числе практических занятий			
	1-15 Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2-3	2	
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание учебного материала	Уровень освоения	1	ОК 04 ОК 08 ПК 2.4
	В том числе практических занятий			

	1-16 Практическое занятие. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару	2-3		ПК 2.5 ПК 3.3 ПК 3.4 ПК 4.4
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Уровень освоения</i>	1	ОК 04 ОК 08 ПК 2.4 ПК 2.5 ПК 3.3 ПК 3.4 ПК 4.4
	В том числе практических занятий	2-3		
	1-17 Практическое занятие. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча			
Тема 3.6. Основы методики судейства	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Уровень освоения</i>	1	ОК 04 ОК 08 ПК 2.4 ПК 2.5 ПК 3.3 ПК 3.4 ПК 4.4
	В том числе практических занятий			
	1-18 Практическое занятие. Отработка навыков судейства в волейболе	2-3	2	
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Уровень освоения</i>	1	ОК 04 ОК 08 ПК 2.4 ПК 2.5 ПК 3.3 ПК 3.4 ПК 4.4
	В том числе практических занятий			
	1-19 Практическое занятие. Выполнение передачи мяча в парах	2-3		
	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам волейбола			
	Практическое занятие. Игра по правилам			

Раздел 4. Баскетбол				
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Уровень освоения</i>	1	ОК 04 ОК 08 ПК 2.4 ПК 2.5 ПК 3.3 ПК 3.4 ПК 4.4
	В том числе практических занятий			
	1-20 Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	3	1	
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Уровень освоения</i>	1	ОК 04 ОК 08 ПК 2.4 ПК 2.5 ПК 3.3 ПК 3.4 ПК 4.4
	В том числе практических занятий			
	1-21 Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса	3		
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	<i>Содержание учебного материала</i>	3	1	ОК 04 ОК 08 ПК 2.4 ПК 2.5 ПК 3.3 ПК 3.4 ПК 4.4
	В том числе практических занятий			
	1-22 Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	3		
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	<i>Содержание учебного материала</i>		1	ОК 04 ОК 08 ПК 2.4 ПК 2.5 ПК 3.3 ПК 3.4 ПК 4.4
	В том числе практических занятий			
	1-23 Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	3		
Тема 4.5. Тактика игры в защите	<i>Содержание учебного материала</i>			ОК 04 ОК 08 ПК 2.4
	В том числе практических занятий			

и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	1-24 Практическое занятие. Игра по упрощенным правилам баскетбола Практическое занятие. Игра по правилам Практическое занятие. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»			ПК 2.5 ПК 3.3 ПК 3.4 ПК 4.4
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	<i>Содержание учебного материала</i>		1	ОК 04 ОК 08 ПК 2.4 ПК 2.5 ПК 3.3 ПК 3.4 ПК 4.4
	В том числе практических занятий			
	1-25 Практическое занятие. Практика в судействе соревнований по баскетболу	3		
Раздел 5. Гимнастика				
Тема 5.1. Строевые приемы Техника акробатических упражнений	<i>Содержание учебного материала</i>		1	ОК 04 ОК 08 ПК 2.4 ПК 2.5 ПК 3.3 ПК 3.4 ПК 4.4
	В том числе практических занятий			
	1-26 Практическое занятие. Отработка строевых приёмов Практическое занятие. Отработка техники акробатических упражнений	3		
Тема 5.3. (одна из двух тем) Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт	<i>Содержание учебного материала</i>		1	ОК 04 ОК 08 ПК 2.4 ПК 2.5 ПК 3.3 ПК 3.4 ПК 4.4
	1-27 Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП	1-2		
	В том числе практических занятий			
	Практическое занятие. Разучивание и выполнение упражнений с гириями	3		

Тема 5.3. (одна из двух тем)	Содержание учебного материала		1	ОК 04 ОК 08 ПК 2.4 ПК 2.5 ПК 3.3 ПК 3.4 ПК 4.4
	1-27 Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок	1-2		
	В том числе практических занятий			
Упражнения на бревне (девушки). ППФП	Практическое занятие. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)	3		
Тема 5.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала		1	ОК 04 ОК 08 ПК 2.4 ПК 2.5 ПК 3.3 ПК 3.4 ПК 4.4
	1-28 Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ	1-2		
	В том числе практических занятий		1	
	1-29 Практическое занятие. Выполнение комплекса ОРУ Практическое занятие. Контроль выполнения комплексов ОРУ. Практическое занятие. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки. Практическое занятие. Контроль комбинации на бревне, брусьях. Практическое занятие. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП	3		
Раздел 6. Бадминтон				
Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне. Нападающий удар	Содержание учебного материала		1	ОК 04 ОК 08 ПК 2.4 ПК 2.5 ПК 3.3 ПК 3.4 ПК 4.4
	В том числе практических занятий			
	1-30 Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса Практическое занятие. Отработка подач Практическое занятие. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»	3		

Тема 6.2. Судейство соревнований по бадминтону Нападающий удар	<i>Содержание учебного материала</i>		1	ОК 04 ОК 08 ПК 2.4 ПК 2.5 ПК 3.3 ПК 3.4 ПК 4.4
	В том числе практических занятий			
	1-31 Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону Практическое занятие. Контроль техники подачи, ударов справа, слева Практическое занятие. Контроль техники игры: одиночные, парные игры Практическое занятие. Игра по правилам	3		
Раздел 7. Настольный теннис				
Тема 7.1. Настольный теннис	<i>Содержание учебного материала</i>		1	ОК 04 ОК 08 ПК 2.4 ПК 2.5 ПК 3.3 ПК 3.4 ПК 4.4
	В том числе практических занятий			
	1-32 Практическое занятие. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра	3		
Раздел 8. Лыжная подготовка				
Тема 8.1. Лыжная подготовка (для южных районов кроссовая подготовка)	<i>Содержание учебного материала</i>		1	ОК 04 ОК 08 ПК 2.4 ПК 2.5 ПК 3.3 ПК 3.4 ПК 4.4
	В том числе практических занятий			
	1-33 Практическое занятие. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке Практическое занятие. Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов Практическое занятие. Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков Практическое занятие. Первая помощь при травмах и обморожениях	3		
Раздел 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)				
Тема.10.1. Сущность и содержание ППФП в достижении	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Уровень освоения</i>	1	ОК 04 ОК 08 ПК 2.4 ПК 2.5
	1-34 Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая	1-2		

высоких профессиональных результатов	обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.			ПК 3.3 ПК 3.4 ПК 4.4
	В том числе практических занятий			
	1-35 Практическое занятие. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда. Практическое занятие. Формирование профессионально значимых физических качеств Практическое занятие. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально- прикладной физической культуры в режиме дня специалиста Практическое занятие. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов Практическое занятие. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	3	1	ОК 04 ОК 08 ПК 2.4 ПК 2.5 ПК 3.3 ПК 3.4 ПК 4.4
Дифференцированный зачет	1-36		2	
Всего:			36	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1 – ознакомительный (воспроизведение информации, узнавание (распознавание), объяснение ранее изученных объектов, свойств и т.п.);

2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);

3 – продуктивный (самостоятельное планирование и выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует и располагает наличие:

- спортивного зала;
- открытой спортивной площадки (футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой);
- тренажерный зал.

Мебель и технические средства

1. Стол преподавателя	2
2. Компьютер	1
3. Шкаф для документов	2
4. Стулья	2
5. Скамейки	4

Технические средства обучения

1. Щит баскетбольный	2
2. Стойка волейбольная	1 пара
3. Мяч баскетбольный	10
4. Мяч волейбольный	10
5. Мяч футбольный	6
6. Мат гимнастический	6
7. Перекладина	4
8. Теннисный стол	2
9. Лыжи	25
10. Лыжные палки	25
11. Граната	6
12. Тренажеры для занятий атлетической гимнастикой	15
13. Скакалка	20
14. Гантели (разные)	15 пар
15. Гири 16, 24, 32 кг,	6
16. Секундомер	3
17. Канат для перетягивания	1
18. Стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту	1 комплект
19. Гимнастические скамейки	4
20. Ракетка для бадминтона	20 пар
21. Ракетка для настольного тенниса	10
22. Гимнастический коврик	10
23. Фитбол	10
24. Обруч	10
25. Дартс	3 комплекта
26. Конус	9

Для проведения учебно-методических занятий:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиапроектор;
- музыкальный центр.

Действующая нормативно-техническая документация:

- правила техники безопасности и производственной санитарии;
- инструкции по разделам рабочей программы.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

1. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 122 с.
2. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.
3. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.
4. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. - М.: Юнити, 2019. - 288 с.

3.2.2. Основные электронные издания

1. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006>
2. Мандриков В. Б. Курс лекций по дисциплине «Физическая культура и спорт» : для студентов медицинских и фармацевтических вузов / В. Б. Мандриков, И. А. Ушакова, Н. В. Замятина. - Волгоград : ВолгГМУ, 2019. - 288 с. - Режим доступа: <https://www.books-up.ru/ru/book/kurs-lekcij-po-discipline-fizicheskaya-kultura-i-sport9749563/> <https://e.lanbook.com/book/141138> (дата обращения: 10.05.2021)
3. Мандриков, В. Б. Курс методико-практических занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» : учебное пособие / В. Б. Мандриков, И. А. Ушакова, Н. В. Замятина. — Волгоград : ВолгГМУ, 2019. — 96 с. — ISBN 978-5-9652-0553-0. - Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/141139> (дата обращения: 10.05.2021)
4. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru> (дата обращения: 10.05.2021)
5. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosSPORT.ru> (дата обращения: 10.05.2021)

3.2.3. Дополнительные источники

1. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.
2. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
3. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Формируемые ОК и ПК</i>	<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Формы и методы оценки</i>
ОК 04 ОК 08 ПК 2.4 ПК 2.5 ПК 3.3 ПК 3.4 ПК 4.4	<u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта
ОК 04 ОК 08 ПК 2.4 ПК 2.5 ПК 3.3 ПК 3.4 ПК 4.4	<u>Уметь:</u> 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.	использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами	Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.

		профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.	
--	--	--	--

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 275152970271060640478711546600923288287568428930

Владелец Бушель Жанна Александровна

Действителен с 01.11.2024 по 01.11.2025