

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования

«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
АЭРОКОСМИЧЕСКОГО ПРИБОРОСТРОЕНИЯ»

Факультет среднего профессионального образования



«УТВЕРЖДАЮ»

Декан факультета СПО, к.э.н.

*Чернова* Чернова Н.А.

«25» июня 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Физическая культура»**

Для специальности среднего профессионального образования

**40.02.01 «Право и организация социального обеспечения»**

<u>Максимальная нагрузка по дисциплине, часов</u>	120
Аудиторные занятия, часов	120
в т.ч. лабораторно-практические занятия, часов	120
Самостоятельная работа, часов	-

Санкт-Петербург 2021



Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе  
Федерального государственного образовательного стандарта по  
специальности среднего профессионального образования

40.02.01

код

«Право и организация социального обеспечения»

наименование специальности(ей)

а также в соответствии с Приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413  
«Об утверждении федерального государственного образовательного  
стандарта среднего общего образования», Письмом Минобрнауки России от  
17.03.2015 № 06-259, Приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1578,  
Письмом Минобрнауки России от 03.03.2016 № 08-334, Письмом  
Минобрнауки России от 20.06.2017 № ТС- 194/08.

РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА

Цикловой комиссией

по специальности "Право и организация  
социального обеспечения"

Протокол № 11 от 09.06.2021 г.

Председатель: А.А. Боев / Боев А.А./

РЕКОМЕНДОВАНА

Методическим

советом факультета СПО

Протокол № 7 от 16.06.2021 г.

Председатель: С.А. Березина /Березина С.А./

Разработчики:

Сидоренко В.С., преподаватель



## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является составной частью программно-методического сопровождения образовательной программы (ОП) среднего профессионального образования (СПО) программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения».

Программа учебной дисциплины может быть использована в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОП СПО на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

## **1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является базовой дисциплиной общеобразовательного учебного цикла.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259) и примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций. — М. : Издательский центр «Академия», 2015. — 25 с.

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

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных

возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки 120 часов,

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки 120 часа;

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>120</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>120</b>
в том числе:	
практические занятия	120
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета во 2 семестре</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 2.2.1 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ОСНОВНАЯ ГРУППА)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Введение</b>	Содержание дисциплины. Рабочая программа. Нормативы. Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой.	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>Раздел 1</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>36</b>	<b>1,2</b>
<b>Тема 1.1</b> Равномерный кросс.	Выполнение кроссов с равномерной скоростью, прыжки и прыжковые упражнения.	8	2
<b>Тема 1.2</b> Короткие дистанции.	Выполнение скоростных упражнений, характеризующихся выполнением кратковременной работы максимальной мощности.	8	2
<b>Тема 1.3</b> Переменный бег.	Выполнение скоростных упражнений: -повторные ускорения с ходу на различных отрезках (60-150м) -бег с низкого старта на прямой и по повороту на 60-80м -бег с низкого старта с фиксацией времени на дистанциях 10,100,200,300,400м -специальные упражнения спринтеров. Контрольное занятие-сдача нормативов. Девушки – 500м., юноши 1000м.	16	2
<b>Тема 1.4</b> Эстафетный бег.	Выполнение приёмов и передачи эстафетной палочки.	4	1
<b>Раздел 2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>30</b>	<b>1,2</b>
<b>Тема 2.1</b> ОРУ преимущественной направленности на развитие мышц ног, спины и пресса.	Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие мышц ног, спины и пресса. Используется: гимнастические скамейки, ОРУ в парах и индивидуально, упражнения со скакалкой.	8	1
<b>Тема 2.2</b> ОРУ преимущественной направленности на развитие мышц плечевого пояса.	Выполнение ОРУ с гантелями, упражнения силовой направленности (подтягивания, статические упражнения).	6	1
<b>Тема 2.3</b> Круговая тренировка	Выполнение ранее данных упражнений.	4	1

<b>Тема 2.4</b> Упражнения с медицинболами в парах и индивидуально.	Выполнение комплекса упражнений направленных на развитие всех групп мышц и особенно на “взрывную” силу, выносливость, быстроту, ловкость. Для занятий используются мячи от 2-6 кг.	6	1
<b>Тема 2.5</b> Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах.	Выполнение специальных упражнений (активные и пассивные) с постоянной увеличивающейся амплитудой.	6	2
<b>Раздел 3</b>	<b>Спортивные игры. Волейбол.</b>	<b>28</b>	<b>2</b>
<b>Тема 3.1</b> Техника передач.	Изучение техники выполнения передачи (положение ног, корпуса, рук.). Отработка техники выполнения передач в упрощённых условиях.	6	2
<b>Тема 3.2</b> Техника подач.	Изучение техники подач. Выполнение подачи в упрощенных условиях.	6	2
<b>Тема 3.3</b> Нападающий удар.	Овладение техникой выполнения удара и техническими приемами, для переигрывания соперника за счёт разнообразных технических действий. Выполнение нападающего удара в различных тренировочных условиях.	6	2
<b>Тема 3.4</b> Игра на блоке.	Освоение техники группового и одиночного блока, в движение и на месте. Подстраховка после блокирования.	4	2
<b>Тема 3.5</b> Тактика нападения и защиты.	Обучение принимать наиболее целесообразное место для последующих технических приёмов, варьировать технические действия в зависимости от ситуации на площадке. Отработка индивидуальных, групповых и командных действий. Контрольное занятие – сдача нормативов.	6	2
<b>Раздел 4</b>	<b>Спортивные игры. Баскетбол.</b>	<b>20</b>	<b>2</b>
<b>Тема 4.1</b> Стойка и передвижения.	Освоение устойчивого положения. Передвижение на площадке. Выполнение поворотов и остановки по отношению к защитнику.	2	2
<b>Тема 4.2</b> Совершенствование техники передач, ведения, броска.	Обучение структуре техники передач, ведения, броска. Выполнять технических приёмов без зрительного контроля. Выполнение упражнения в различных тренировочных и игровых условиях.	6	2
<b>Тема 4.3</b> Тактика нападения.	Отработка индивидуальных, групповых и командных действий.	6	2
<b>Тема 4.4</b> Тактика защиты.	Отработка индивидуальных, групповых и командных действий. Контрольное занятие- сдача нормативов.	6	2
<b>Раздел 5</b>	<b>Основы здорового образа жизни</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>Тема 5.1</b> Основы здорового образа жизни	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации. Физическое самовоспитание и самосовершенствование при здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.	2	3



<b>Раздел 1 - Раздел 5</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>58</b>	<b>3</b>
	1. Составление комплекса самостоятельных упражнений утренней гимнастики. 2. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. 3. Овладение приемами массажа и самомассажа. 4. Овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. 5. Освоение приемов корригирующей гимнастики для глаз. 6. Овладение приемами дыхательной гимнастики. 7. Ознакомление и занятия нетрадиционными видами спорта. 8. Изучение приемов самоконтроля при занятиях физической культурой. 9. Изучение правил игры и судейства в волейбол, футбол, баскетбол. 10. Тестирование уровня собственного здоровья. 11. Подготовка рефератов по физической культуре. 12. Правильное питание при занятиях физическими упражнениями. Гигиена физических упражнений.	58	3
<b>Всего:</b>		<b>120</b>	

## 2.2.2 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (СПЕЦИАЛЬНАЯ ГРУППА)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>12</b>	<b>1</b>
<b>Тема 1.1</b> Ходьба.	Ознакомление с техникой ходьбы. Знать о применении норвежской ходьбы в лечебных целях (способности восстановления подвижности суставов), влияния на деятельность органов кровообращения, дыхания, обмена веществ. Проба Руфье-Диксона(оценка работоспособности сердца).	4	1
<b>Тема 1.2</b> Переменный бег.	Ознакомление с техникой бега. Дыхание при беге. Бег в спокойном темпебег, чередуемый с ходьбой и с упражнениями. Проба «Апноэ»(на дыхание)	4	1
<b>Тема 1.3</b> Метание мяча.	Ознакомление с техникой метания. Метание мяча на точность попадания, бросание и ловля набивного мяча (медбола).Знать о восстановительных функциях метания.	4	1
<b>Раздел 2</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>40</b>	<b>2</b>
<b>Тема 2.1</b> Координация и равновесие.	Упражнения на координацию и равновесие. Передвижение по уменьшенной площадке опоры на высоте до 30 см. различными способами с движением рук: на всей ступне, на носках, лицом вперед, боком или спиной вперед, повороты на 90° и 180° на месте и в движении, опускание на калено, равновесие на одной ноге, расхождение (равновесие с предметами.). Проба Ромберга.	10	2
<b>Тема 2.2</b> Растяжка и гибкость.	Упражнения ЛФК разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболеваний. Пробы определяющие степень гибкости.	10	2
<b>Тема 2.3</b> Упражнения с набивными мячами.	Комплексы общеразвивающих упражнений с набивным мячом; перекатывание набивного мяча ногами стоя на месте (в парах, тройках, четверках); броски мяча снизу двумя руками в подвешенную мишень (гимнастический обруч); броски набивного мяча от правого и левого плеча в парах и тройках стоя на месте. Проба Мартине(оценка функционального состояния)	10	2
<b>Тема 2.4</b> Упражнения с фитболом.	Комплексы упражнений направленные на все группы мышц и улучшение координации. Составление индивидуального комплекса упражнений с учётом своего заболевания.	10	2
<b>Раздел 3</b>	<b>Спортивные игры. Волейбол.</b>	<b>8</b>	<b>1,2</b>
<b>Тема 3.1</b> Техника выполнения.	Знание техники выполнения-верхней передачи, нижней передачи, подачи	2	1
<b>Тема 3.2</b> Судейские практики.	Знание правил судейства, проведение судейской практики.	6	2
<b>Раздел 4</b>	<b>Спортивные игры. Баскетбол.</b>	<b>8</b>	<b>1,2</b>
<b>Тема 4.1</b> Техника выполнения.	Знание техники - ведения мяча, прием мяча (двумя руками на уровне груди, пояса) передвижение в стойке, остановки (внезапной, в два шага), повороты передачи одной и двумя руками (от груди, снизу, из-за головы, от плеча, от места, от шага), броска в корзину с близкого и среднего расстояния.	2	1

<b>Тема 4.2</b> Судейские практики.	Знание правил судейства, проведение судейской практики.	6	2
<b>Раздел 5</b>	<b>Спортивные игры. Бадминтон.</b>	<b>4</b>	1,2
<b>Тема 5.1</b> Техника выполнения.	Знание техники-держания ракетки, подачи, удары, передвижения. О владение основами бадминтона.	2	1
<b>Тема 5.2</b> Судейские практики.	Знание правил судейства, проведение судейской практики.	2	2
<b>Всего:</b>		<b>72</b>	



### 2.2.3 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов устанавливается особый порядок освоения дисциплины «Физическая культура» на основании соблюдения принципов здоровья, сбережения и адаптивной физической культуры: подвижные занятия адаптивной физической культурой в специально оборудованных спортивных, тренажерных залах и на открытом воздухе.

В процессе освоения учебной дисциплины преподаватели дисциплины «Физическая культура» контролируют выполнение обучающимися рекомендаций врачей ЛФК в соответствии с основным заболеванием обучающегося.

Для полноценного занятия лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов физической культурой установлены тренажеры общеукрепляющей направленности и фитнес - тренажеры в тренажерных залах. Всё спортивное оборудование отвечает требованиям доступности, надежности, прочности, удобства.

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Учебная дисциплина реализуется в спортивном зале, на открытом стадионе широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование спортивного зала в соответствии с Распоряжением декана факультета СПО № 61 от 18.12.2013г., с изменениями от 23.06.2015г.:

- щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон;
- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);
- оборудование для занятий аэробикой (степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы);
- гимнастическая перекладина;
- шведская стенка;
- гимнастические маты;
- гимнастическая стенка;
- гимнастические скамейки.

Спортивный инвентарь:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
- гантели;
- секундомеры;
- мячи для тенниса.
- медицинболы;
- скакалки;
- штанги;
- гири.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр;
- компьютер;
- экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

#### Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. – <https://znanium.com/catalog/product/1071372> – Режим доступа: по подписке.
2. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. <https://znanium.com/catalog/product/927378> – Режим доступа: по подписке.
3. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019. - 56 с. - ISBN 978-5-7638-4027-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1816527> – Режим доступа: по подписке.

Дополнительные источники:

1. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1020559> – Режим доступа: по подписке.

Интернет-ресурсы

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).



#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>• личностные:</b></p> <p>-готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</p> <p>-сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</p> <p>-потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</p> <p>-приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</p> <p>-формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;</p> <p>-готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>-способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>-способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и</p>	<p>-регулярное наблюдение за правильностью и эффективностью выполнения физических упражнений;</p> <p>-оценка использования методов самоконтроля за показателями здоровья (пульс, антропометрические показатели и т.д.);</p> <p>-оценка индивидуальных возможностей при занятиях физической культуры;</p> <p>-экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний обучающихся в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП;</p> <p>-экспертная оценка знаний обучающихся при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных заданий;</p> <p>-экспертная оценка использования спортивных технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков</p>

<p>гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</li> <li>-принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>-умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>-патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;</li> <li>-готовность к служению Отечеству, его защите;</li> </ul> <p><b>•метапредметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</li> <li>-готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</li> <li>-освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</li> <li>-готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;</li> <li>-формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих</li> </ul>	
--	--

<p>профессиональную подготовку;  -умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;  <b>•предметные:</b>  -умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;  -владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;  -владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;  -владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;  -владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	
---	--

Специальная группа:

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Умения:</b>	
определять уровень собственного здоровья по тестам; определять	-оценка использования методов самоконтроля за показателями здоровья



использовать индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями.	(пульс, антропометрические показатели и т.д.); -регулярное наблюдение за правильностью и эффективностью выполнения физических упражнений; -оценка индивидуальных возможностей при занятиях физической культуры.
<b>Знания:</b>	-экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий;  -экспертная оценка использования спортивных технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков.
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	
основы здорового образа жизни;	
индивидуальные медицинские показания, особенности своего физического развития и физической подготовленности;	
основные подходы к индивидуализации занятий оздоровительной физической культурой с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности;	
основные принципы, методы и факторы регуляции нагрузки.	