Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Усынин Максим Валерьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 27.08.2023 14:17:16
Уникальный программный ключ:
f498e59e83f65dd7c3ce7bb8a25cbbabb33ebc58

Частное образовательное учреждение высшего образования
«Международный Институт Дизайна и Сервиса»
(ЧОУВО МИДиС)

Кафедра педагогики и психологии, гуманитарных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебно-проектной работе
_____ Н.А. Попова
«29» мая 2023 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность:
43.02.17 Технологии индустрии красоты

Уровень базового образования обучающихся:
Среднее общее образование

Вид подготовки:
Базовый

Квалификация выпускника:

Специалист индустрии красоты

Профиль:
Социально-экономический

Форма обучения:
Очная

Челябинск 2023

Рабочая программа учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура/адаптивная физическая культура разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.02.17 Технологии индустрии красоты, утвержденного приказом Министерства просвещения РФ 26.08.2022 г. № 775.

Автор-составитель: Фурсова Е.С.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры педагогики и психологии, гуманитарных дисциплин.

Протокол № 10 от 29.05.2023 г.

Заведующий кафедрой педагогики и психологии,

гуманитарных дисциплин Л.Н. Дегтеренко

Содержание

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины 4
2. Структура и содержание учебной дисциплины 5
3. Условия реализации учебной дисциплины 10
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины 13

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура/адаптивная физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования (программы подготовки специалиста среднего звена) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.17 Технологии индустрии красоты.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы (программы подготовки специалистов среднего звена)

Дисциплина социально-гуманитарного цикла.

1.3. Требования к результатам освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	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

Перечень формируемых компетенций

Общие компетенции (ОК):

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Личностные результаты реализации программы воспитания

Проявляющий и демонстрирующий уважение к труду человека, осознающий ценность собственного труда и труда других людей. Экономически активный, ориентированный на осознанный выбор сферы профессиональной деятельности с учетом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, российского общества. Выражающий осознанную готовность к получению профессионального образования, к непрерывному образованию в течение жизни Демонстрирующий позитивное отношение к регулированию трудовых отношений. Ориентированный на самообразование и профессиональную переподготовку в условиях смены технологического уклада и сопутствующих социальных перемен. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа»;	**ЛР 4**
Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и	**ЛР 9**

обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде;	
Бережливо относящийся к природному наследию страны и мира, проявляющий сформированность экологической культуры на основе понимания влияния социальных, экономических и профессионально-производственных процессов на окружающую среду. Выражающий деятельное неприятие действий, приносящих вред природе, распознающий опасности среды обитания, предупреждающий рискованное поведение других граждан, популяризирующий способы сохранения памятников природы страны, региона, территории, поселения, включенный в общественные инициативы, направленные на заботу о них;	**ЛР 10**
Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	**ЛР 24**

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:
максимальная учебная нагрузка обучающегося - 112 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 112 часов;
- самостоятельной работы обучающегося - 0 часов.

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	112
В т.ч. в форме практической подготовки	104
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	108
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация	зачет

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура/ адаптивная физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, ак. ч. / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч.	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	*2*	*3*	*4*
3 семестр		**34/32**	
РАЗДЕЛ 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		**34/32**	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	**Содержание учебного материала**	**23/22**	
	Физическая культура и спорт как социальные явления**,** как явления культуры**.** Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, врабатывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние	1	ОК 08 ЛР 4,9,10,24

	на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания. 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		
	В том числе практических и лабораторных занятий	**22**	
	Выполнение комплексов дыхательных упражнений	2	
	Выполнение комплексов утренней гимнастики	2	
	Выполнение комплексов упражнений для глаз	2	
	Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки	2	
	Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела	2	
	Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия	4	
	Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса	4	
	Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма	4	
РАЗДЕЛ 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		**68**	
Тема 2.1. Общая	**Содержание учебного материала**	**11/10**	ОК 08

физическая подготовка	Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязьв развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры	-	ЛР 4,9,10,24
	В том числе практических и лабораторных занятий	**10**	
	Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых ипрыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе в парах, с предметами	4	
	Подвижные игры различной интенсивности	6	
4 семестр		**36/36**	
Тема 2.2. Легкая атлетика	**Содержание учебного материала**	**12**	ОК 08 ЛР 4,9,10,24
	В том числе практических и лабораторных занятий	**12**	
	На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий	12	
	На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений,предусмотренных настоящей программой.		
	На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой		
Тема 2.3. Спортивные игры	**Содержание учебного материала**	**12/12**	
	В том числе практических и лабораторных занятий	**12**	ОК 08 ЛР 4,9,10,24
	На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.	12	
	На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений,предусмотренных настоящей программой.		
	На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию		

	двигательных качеств и способностей: - в зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры,двусторонние игры на счёт. - после изучения техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико- тактических приёмов игры.		
Тема 2.4. Атлетическая гимнастика (девушки) (по выбору)	**Содержание учебного материала**	**12/12**	
	В том числе практических и лабораторных занятий	**12**	ОК 08 ЛР 4,9,10,24
	На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций	12	
	На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений,предусмотренных настоящей программой		
	На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей		
	-воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики		
5 семестр		**34/32**	
Тема 2.4. Атлетическая гимнастика (юноши) (по выбору)	**Содержание учебного материала**	**11/10**	
	Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимостиот решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний. 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	ОК 08 ЛР 4,9,10,24
	В том числе практических и лабораторных занятий	**10**	
	На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и	10	

	совершенствованию основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями		
	На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений,предусмотренных настоящей программой		
	На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп: -воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой; воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений		
Тема 2.5. Лыжная подготовка	**Содержание учебного материала**	**11/10**	
	Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть замененаконькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках). Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижениепо пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). Катание на коньках. Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках.Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км. 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	ОК 08 ЛР 4,9,10,24
	В том числе практических и лабораторных занятий	**10**	
	На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техникиизучаемого вида спорта	10	
	На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений,предусмотренных		

	настоящей программой		
	На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей на основе использования средств изучаемого вида спорта		
Тема 2.6. Плавание	**Содержание учебного материала**	**10/10**	ОК 08 ЛР 4,9,10,24
	В том числе практических и лабораторных занятий	**10**	
	На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники плавания.	10	
	На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений,предусмотренных настоящей программой.		
	На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей в процессе занятий плаванием:		
РАЗДЕЛ 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		**10/10**	
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	**Содержание учебного материала**	**2/2**	ОК 08 ЛР 4,9,10,24
	В том числе практических и лабораторных занятий	**2**	
	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	2	
	Формирование профессионально значимых физических качеств		
6 семестр		**8/8**	
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	8/8	
	В том числе практических и лабораторных занятий	8	
	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	4	
	Формирование профессионально значимых физических качеств	4	
Промежуточная аттестация		Х	
Всего:		**112**	

2.3. Перечень примерных тем рефератов (докладов)

1. Роль и место туризма в жизни современного общества
2. Туризм как средство охраны природы и культурного наследия.
3. Международный туризм как источник доходов в экономику.
4. Социальное значение туризма.
5. Гуманитарная функция туризма.
6. Воспитательное значение туризма.
7. Клубы по месту жительства в системе воспитания подростков.
8. Спортивно-туристические клубы в системе туризма.
9. Туризм как многогранное явление мира.
10. Российское законодательство в сфере туризма и перспективы его развития.
11. Проблемные аспекты международно-правового регулирования туристских услуг.
12. Развитие сухопутного транспорта, его отличительные особенности.
13. Развитие водного транспорта.
14. Развитие воздушного транспорта.
15. История развития транспорта в туризме.
16. Факторы влияющие на выбор средства размещения.
17. Создание отеля будущего.
18. Система «умный дом».
19. Требования предъявляемые к предприятиям питания.
20. Организация питания туристов на маршруте.

3. Условия реализации учебной дисциплины

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура требует наличия спортивного комплекса.

Помещение кабинета удовлетворяет требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПин 2.4.2 № 178-02).

№ п/п	Наименование оборудованных учебных аудиторий для практических занятий, лабораторий, мастерских	Перечень материального оснащения, оборудования и технических средств обучения
1.	**Спортивный комплекс**	*Специализированная мебель и системы хранения:* посадочные места по количеству обучающихся- доска учебная- дидактические пособия- программное обеспечение- видеофильмы по различным темам- рабочее место преподавателя- *Технические средства:* видеооборудование (мультимедийный проектор с экраном или телевизор, или плазменная панель) - экран, проектор, магнитная доска- компьютеры по количеству посадочных мест- профессиональные компьютерные программы- *Демонстрационные учебно-наглядные пособия:* дидактические пособия
2.	**Библиотека, читальный зал с выходом в Интернет** **№ 122**	*Основное оборудование:* автоматизированное рабочее место библиотекаря - 6 шт. автоматизированное рабочее место читателей - 3 шт. стенд информационный – 2 шт. кафедра выдачи книг – 2 шт. посадочные места (столы и стулья для самостоятельной работы)

		– 57 шт. стеллажи для книг -97 шт. выставочный стеллаж- 6 шт. каталожный шкаф -3 шт. картины – 15 шт. *формуляры, мультимедиа носители* *подъемно-поворотные стулья* *журнальные столы* *кресла для отдыха* *шкафы канцелярские* *флипчарты* *Технические средства:* компьютер с лицензионным программным обеспечением проектор экран принтер-2 шт. сканер -1 шт. **Условия для лиц с ОВЗ:** Автоматизированное рабочее место для лиц с ОВЗ - 2 шт. Линза Френеля- 2 шт. Специальная парта для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата Клавиатура с нанесением шрифта Брайля Компьютер с программным обеспечением для лиц с ОВЗ Световые маяки на дверях библиотеки Тактильные указатели направления движения Тактильные указатели выхода из помещения Контрастное выделение проемов входов и выходов из помещения Табличка с наименованием библиотеки, выполненная шрифтом Брайля Автоматизированные рабочие места обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду МИДиС, выходом в информационно-коммуникационную сеть «Интернет».

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения учебной дисциплины

Печатные издания:

1. Физическая культура [Текст]: учебник для СПО / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. - 19- е изд.,стер. - М.: Академия, 2018. - 176 с.: ил. - (Профессиональное образование).

Электронные издания (электронные ресурсы):

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю.Н.Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Юрайт, 2023. — 493 с. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/513286 (дата обращения: 11.05.2023).
2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта: учебник и практикум для СПО / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Юрайт, 2023. — 216 с. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/515160 (дата обращения: 11.05.2023).
3. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Юрайт, 2023. — 424 с. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/511813 (дата обращения: 11.05.2023).

4. Конеева, Е. В. Физическая культура: учебное пособие для СПО / Е.В. Конеева [и др.]; под ред. Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Юрайт, 2023. — 599 с. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/517442 (дата обращения: 11.05.2023).
5. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для СПО / В. В. Ягодин. — Москва: Юрайт, 2023. — 113 с. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/517710 (дата обращения: 11.05.2023).

Дополнительные источники:

1. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для СПО / Е.Ф.Жданкина, И. М. Добрынин; под науч.ред. С. В. Новаковского. — Москва: Юрайт, 2023. — 125 с. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/514196 (дата обращения: 11.05.2023).
2. Пельменев, В. К. История физической культуры: учебное пособие для СПО / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Юрайт, 2023. — 184 с. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/517515 (дата обращения: 11.05.2023).
3. Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для СПО / В. Л. Кондаков [и др.]; под ред.В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Юрайт, 2023. — 149 с. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/518917 (дата обращения: 11.05.2023).

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения учебной дисциплины

Для выполнения заданий, предусмотренных рабочей программой используются рекомендованные Интернет-сайты, ЭБС.

Электронные образовательные ресурсы

1. eLIBRARY.RU: Научная электронная библиотека[Электронный ресурс]. – Режим доступа:http://elibrary.ru
2. Гарант: информационно-правовой портал Административно-управленческий портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.garant.ru
3. Образовательный портал «Элитарум 2.0» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.elitarium.ru
4. ЭБС ЮРАЙТ - Режим доступа: https: //biblio-online.ru

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины: Роль физической культуры в общекультурном,	Знать роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета. Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе: - письменных/ устных ответов, - тестирование;

профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образажизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; Средства профилактики перенапряжения	основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения	Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся: - на практических занятиях; - при ведении календаря самонаблюдения; - при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха; - при тестировании в контрольных точках.
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины: 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 даннойспециальности	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 специальности	**Лёгкая атлетика.** Экспертная оценка: - техники выполнения двигательных действий; - самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. **Спортивные игры.** Экспертная оценка: - техники базовых элементов, -техники спортивных игр, - технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм, -выполнения студентом функций судьи; - самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр