

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Пермский нефтяной колледж»

ОДОБРЕНО

цикловой методической комиссией

Протокол № 8 от « 09 »

апрель 2024 г.

Председатель  Т.В. Степанова

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора

ГБПОУ «ПНК»

 Т.Е. Фефилова

« 15 » апрель 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**СГ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Для специальности:

15.02.18 Техническое эксплуатация и обслуживание роботизированного  
производства (по отраслям)

Разработчик: Береснева С. Г, преподаватель, ГБПОУ «Пермский нефтяной колледж»

2024 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ .....	17

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## СГ. 04 Физическая культура

### 1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура» (далее – рабочая программа) разработана на основании требований ФГОС СОО, ФГОС СПО и Федеральной образовательной программой среднего общего образования (далее – ФОП СОО) (от 18 мая 2023г. №371) учебной дисциплины «Физическая культура». Рабочая программа является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности СПО технологического профиля 15.02.18 Техническое эксплуатация и обслуживание роботизированного производства (по отраслям).

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

Учебная дисциплина СГ.04 «Физическая культура» входит в социально-гуманитарный цикл программы подготовки специалистов среднего звена, изучается на базе основного общего образования на 2 курсе, на базе среднего общего образования на 1 курсе.

### 1.3 Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

В результате освоения 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 специальности;

– выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

В результате изучения дисциплины СГ.04 Физическая культура формируются компетенции (из перечня компетенций по специальности 15.02.18 Техническая эксплуатация и обслуживание роботизированного производства (по отраслям), такие как:

**- общие компетенции:**

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами

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

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебных занятий

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы дисциплины</b>	<b>174</b>
в т.ч. вариативная часть	34
<b>Всего:</b>	
практические занятия	174
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет)	-

## 2.2 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Образовательные результаты
1	2	3	4	5
<b>РАЗДЕЛ 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ФОРМИРОВАНИЕ ЗОЖ</b>		<b>2</b>		
<b>Тема 1.1 Здоровый образ жизни</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб. Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. <b>Практическое занятие №1.</b> Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры	2/2	1	ОК4 ОК8
<b>РАЗДЕЛ 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>		<b>26/26</b>		
<b>Тема 2.1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции,</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практическое занятие № 2.</b> Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	6 6/8	2	ОК4 ОК8

технике спортивной ходьбы				
Тема 2.2 Совершенствование техники длительного бега	Содержание учебного материала	<b>6</b>		
	Практическое занятие № 3. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	6/14	2	
Тема 2.3 Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Содержание учебного материала:	<b>4</b>		
	Практическое занятие № 4. Специальные упражнения прыгуна, ОФП	4/18	2	
Тема 2.4 Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Содержание учебного материала	<b>4</b>		
	Практическое занятие № 5. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	4/22	2	
Тема 2.5 Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание учебного материала	<b>6</b>		
	Практическое занятие № 6. Выполнение контрольных нормативов в беге 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	6/28	2	
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>28/28</b>		
Тема 3.1 Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала	<b>4</b>		ОК4 ОК8
	Практическое занятие № 7. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	4/32	1	
Тема 3.2 Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание учебного материала	<b>4</b>		
	Практическое занятие № 8. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	4/36	2	
Тема 3.3 Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание учебного материала	<b>4</b>		
	Практическое занятие № 9. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	4/40	2	

<b>Тема 3.4</b> <b>Верхняя прямая</b> <b>подача. ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		2	
	<b>Практическое занятие № 10.</b> Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2/42			
<b>Тема 3.5</b> <b>Тактика игры в защите</b> <b>и нападении</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>		1	
	<b>Практическое занятие № 11.</b> Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча	6/48			
<b>Тема 3.6</b> <b>Основы методики</b> <b>судейства</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		2	
	<b>Практическое занятие № 12.</b> Отработка навыков судейства в волейболе	2/50			
<b>Тема 3.7</b> <b>Контроль выполнения</b> <b>тестов по волейболу</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>		2	
	<b>Практическое занятие № 13.</b> Выполнение передачи мяча в парах	2/52			
	<b>Практическое занятие № 14.</b> Игра по упрощённым правилам волейбола	2/54			
	<b>Практическое занятие № 15.</b> Игра по правилам	2/56			
<b>РАЗДЕЛ 4. БАСКЕТБОЛ</b>		<b>36/36</b>			
<b>Тема 4.1</b> <b>Стойка игрока,</b> <b>перемещения,</b> <b>остановки, повороты.</b> <b>ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>		2	ОК4 ОК8
	<b>Практическое занятие № 16.</b> Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	4/60			
<b>Тема 4.2</b> <b>Передачи мяча. ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>		2	
	<b>Практическое занятие № 17.</b> Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	4/64			
<b>Тема 4.3</b> <b>Ведение мяча и броски</b> <b>мяча в корзину с места,</b> <b>в движении, прыжком.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>		2	
	<b>Практическое занятие № 18.</b> Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	6/70			



<b>ОФП</b>				
<b>Тема 4.4 Техника штрафных бросков. ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>		
	<b>Практическое занятие № 19.</b> Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	6/76	2	
<b>Тема 4.5 Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>		
	<b>Практическое занятие № 20.</b> Игра по упрощенным правилам баскетбола	4/80	2	
	<b>Практическое занятие № 21.</b> Игра по правилам	4/84	2	
<b>Тема 4.6 Практика судейства в баскетболе</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>		
	<b>Практическое занятие № 22.</b> Практика в судействе соревнований по баскетболу	286	2	
	<b>Практическое занятие №23.</b> Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	6/92	2	
<b>РАЗДЕЛ 5. ГИМНАСТИКА</b>		<b>22</b>		
<b>Тема 5.1 Строевые приемы</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		ОК4 ОК8
	<b>Практическое занятие № 24.</b> Отработка строевых приёмов	2/94	2	
<b>Тема 5.2 Техника акробатических упражнений</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>		
	<b>Практическое занятие № 25.</b> Отработка техники акробатических упражнений	4/98	2	
<b>Тема 5.3</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>		

<p><b>Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт</b></p>	<p>Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гирями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП <b>Практическое занятие № 26.</b> Разучивание и выполнение упражнений с гантелями, штангой</p>	4/102	2	
<p><b>Тема 5.4 Развитие гибкости. Физические упражнения локального воздействия (юноши). ППФП</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Совершенствование упражнений на гимнастических матах: растяжка, кувырки, стойки. Обучение упражнениям с противодействием партнёра (юноши). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). <b>Практическое занятие № 27.</b> Разучивание и выполнение связок на матах, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)</p>	4	4/106	2
<p><b>Тема 5.5 Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> 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, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ <b>Практическое занятие № 28.</b> Выполнение комплекса ОРУ <b>Практическое занятие № 29.</b> Контроль комбинации по акробатике <b>Практическое занятие № 30.</b> Контроль комбинации на матах, брусьях <b>Практическое занятие № 31.</b> Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, упражнений с гантелями ППФП</p>	8	3/109	2
<p><b>РАЗДЕЛ 6. НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС (БАДМИНТОН). АТЛЕТИЧЕСКАЯ,</b></p>		44		

<b>ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА</b>				
<b>Тема 6.1</b> <b>Игровая стойка,</b> <b>основные удары в</b> <b>настольном теннисе</b> <b>(бадминтоне)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>		ОК4 ОК8
	<b>Практическое занятие № 32.</b> Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики	8/122	2	
<b>Тема 6.2</b> <b>Подачи</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>		
	<b>Практическое занятие № 33.</b> Отработка подач	10/132	2	
<b>Тема 6.3</b> <b>Нападающий удар</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>10</b>		
	<b>Практическое занятие № 34.</b> Отработка атакующих ударов, нападающего удара	10/142	2	
<b>Тема 6.4</b> <b>Судейство</b> <b>соревнований по</b> <b>настольному теннису</b> <b>(бадминтоне)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>		
	<b>Практическое занятие № 35.</b> Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по настольному теннису (бадминтону)	4/146	2	
	<b>Практическое занятие № 36.</b> Контроль техники подач, ударов справа, слева	4/150	2	
	<b>Практическое занятие № 37.</b> Контроль техники игры: одиночные, парные игры	4/154	2	
	<b>Практическое занятие № 38.</b> Игра по правилам	4/158	2	
<b>РАЗДЕЛ 7. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ППФП)</b>		<b>16</b>		
<b>Тема.7.1</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>		ОК4

<b>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая 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. 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	4/162	2
	<b>Практическое занятие № 39.</b> Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	2/164	2
	<b>Практическое занятие № 40.</b> Формирование профессионально значимых физических качеств	4/168	2
	<b>Практическое занятие № 41.</b> Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	2/170	2
	<b>Практическое занятие № 42.</b> Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов	2/172	2
	<b>Практическое занятие № 43.</b> Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	2/174	2
	<b>Промежуточная аттестация</b>	-	
<b>Всего по дисциплине</b>	<b>174</b>		

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Для реализации рабочей программы учебной дисциплины в колледже имеется спортивный зал, открытая спортивная площадка с площадкой для занятий гимнастикой, открытая площадка с уличными тренажерами.

Спортивный зал

1. Кольцо баскетбольное – 2 шт.
2. Щит баскетбольный игровой 1800\*1050мм – 2 шт.
3. Лыжи пластиковые, лыжные палки – 30 комплектов.
4. Стойки с сеткой волейбольной – 1 комплект
5. Стенка гимнастическая 3,2\*1,0 – 9 шт.
6. Стол для н/тенниса – 5 шт.
7. Табло спортивное универсальное "Инфолайт-С1" – 1 шт.
8. Баскетбольный мяч – 14 шт.
9. Волейбольный мяч – 7 шт.
10. Гиря спортивная – 18 шт.
11. Граната – 3 шт.
12. Часы шахматные – 9 шт.
13. Шахматы гроссмейстерские в комплекте с доской – 17 шт.
14. Штанга – 2 шт.

Открытая спортивная площадка с площадкой для занятий гимнастикой:

1. Поле для игры в минифутбол, баскетбол, волейбол с соответствующей разметкой и с покрытием резиновой крошкой – 2 шт.
2. Ворота футбольные – 2 шт.
3. Баскетбольные щиты с разметкой для стритбола – 6 шт.
4. Волейбольные стойки, вставляемые в специальные металлические стаканы, закрытые заглушками - 2 шт.
5. Беговая дорожка длиной 150 метров – 1 шт.
6. Место для прыжков в длину с места – 1 шт.
7. Брусья классические – 1 шт.
8. Двойной каскад турников для отжимания – 1 шт.
9. Рукоход двойной двухуровневый, пять турников и шведская стенка - турник – 1 комплект.
10. Скамья с упором – 1 шт.

11. Скамья садово-парковая на железобетонных ножках – 2 шт.

12. Трибуна 3-х ярусная с креслами на 45 мест – 1 шт.

Открытая площадка с уличными тренажерами

1. Спортивный тренажер для гимнастических и силовых упражнений для различных групп мышц – 1 комплект.

2. Спортивный тренажер для выполнения гимнастических и силовых упражнений для мышц спины и пресса – 1 шт.

3. Спортивный тренажер для выполнения силовых упражнений по укреплению мышц брюшного пресса, мышц плечевого пояса и спины – 1 шт.

4. Спортивный тренажер – горизонтальный жим сидя – 1 шт.

5. Силовой тренажер для разных мышц ног – 1 шт.

6. Маятниковый тренажер для тренировки мышц брюшного пресса, внешней поверхности бедер и мышц поясничного отдела – 1 шт.

7. Шаговый тренажер – имитатор ходьбы.

8. Спортивный тренажер для разных мышц ног (жим ногами горизонтальный), рук и пресса (подъем ног, отжимание на брусьях)

9. Скамья садово-парковая на железобетонных ножках – 2 шт.

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

#### **Источники:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А.Бишаева. [7-е изд.,стер.]Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Текст: непосредственный

2. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с. ISBN 978-5-4468-7250-3

3. 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 // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143> (дата обращения: 02.08.2021).

4. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602> (дата обращения: 02.08.2021).

5. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>(дата обращения: 02.08.2021).

6. 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 // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>(дата обращения: 02.08.2021).

### **3.3 Рекомендации по организации образовательного процесса**

При реализации учебной программы СГ.04 «Физическая культура» предусмотрены учебные занятия: практическое занятие.

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

С этой целью в течение первых двух месяцев обучения в колледже студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию).

Используя результаты медицинского осмотра студента, преподаватель физической культуры распределяет студентов в медицинские группы по дисциплине: основная, подготовительная и специальные А и Б.

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья. Специальная делится в свою очередь на А и Б.

В группу «А» входят студенты, освобожденные от соревнований и нормативов по дисциплине, используют на занятиях некоторые программные упражнения в щадящем режиме или упражнения ЛФК.

В группу «Б» входят студенты, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, они осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты.

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Обучающиеся основной и подготовительной групп сдают нормативы в соответствии с возрастом.



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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных заданий

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Знания:</b>	
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов
основы здорового образа жизни	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов
условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности	Задания в тестовой форме, устный и письменный опрос.
правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	Задания в тестовой форме, устный и письменный опрос.
<b>Умения:</b>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Практическая работа 1-43
применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	Практические работы 1-43
пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	Практические работы 1-43
выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	Практические работы 1-43