

Федеральное агентство связи  
Колледж телекоммуникаций  
ордена Трудового Красного Знамени федерального государственного  
бюджетного образовательного учреждения высшего образования  
«Московский технический университет связи и информатики»

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора КТ МТУСИ  
№ 01-03-113/1 от «19» июня 2020

 С.Н. ИЛЬИНЫХ



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для специальности  
09.02.07 Информационные системы и программирование  
(очная форма обучения)**

Москва, 2020

**ОДОБРЕНА**  
**Цикловой (предметной) комиссией**  
гуманитарных и социальных дисциплин  
наименование комиссии

**Протокол № 7**  
от « 08 » июня 2020 г.

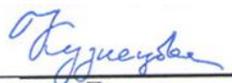
Разработано на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 09.02.07 Информационные системы и программирование (приказ Минобрнауки России № 1547 от 09 декабря 2016 года) и примерной основной образовательной программы 09.02.07 Информационные системы и программирование. Зарегистрировано в государственном реестре примерных основных образовательных программ № 09.02.07-170511 Дата регистрации в реестре: 11/05/2017 Реквизиты решения ФУМО о включении ПООП в реестр: Протокол № 9 от 30.03.2017

**Председатель цикловой (предметной) комиссии**

 / Никитина Д.В.

**СОГЛАСОВАНА:**

**Начальник методического отдела**

 / Л.М.Кузнецова/  
Подпись Ф.И.О.

Рассмотрено и одобрено на заседании методического совета  
« 10 » июня 2020 г. Протокол № 5

Организация-разработчик: КТ МТУСИ, Г. Москва

Составитель: Васильченко Л.И., КТ МТУСИ, преподаватель

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ<br/>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | стр.<br>4 |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ<br/>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                 | 5         |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ<br/>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>           | 11        |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ<br/>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | 12        |

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура является частью образовательной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл (ОГСЭ).

## 1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

| Код ПК, ОК                                    | Умения  | Знания   |
|---|---|--|
| ОК 03,<br>ОК 04,<br>ОК 06,<br>ОК 07,<br>ОК 08 | Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности<br>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности) | Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>Основы здорового образа жизни;<br>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)<br>Средства профилактики перенапряжения |

## Перечень общих компетенций, элементы которых формируются в рамках дисциплины:

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

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

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

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

## 1.3. Использование часов вариативной части ОП\*

| Дополнительные знания, умения   | Номер и наименование темы | Количество часов | Обоснование включения в рабочую программу |
|---|---------------------------|------------------|---|
| - выполнять физические упражнения, входящие в программу учебного курса; | Раздел 1. Легкая атлетика | 30               | Углубленная подготовка, современные       |
|   | Раздел 2. Баскетбол       | 16               |   |
|   | Раздел 3. Волейбол        | 16               |   |

|   |  |           |                                     |
|---|--|-----------|-------------------------------------|
| - правильно выбирать оборудование и инвентарь;<br>- сочетать показ и объяснение физических упражнений | Раздел 4. Легкоатлетическая гимнастика | 10        | требования опережающего образования |
|   | Раздел 5. Подготовка к ГТО             | 14        |                                     |
|   | Раздел 6. Гимнастика                   | 14        |                                     |
|   | Итого:                                 | 100 часов |                                     |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Вид учебной работы  | Объем в часах |
|---|---------------|
| <b>Объем образовательной программы</b>                    | <b>260</b>    |
| Во взаимодействии с преподавателем в том числе:           |               |
| лекции  | -             |
| практические занятия (если предусмотрено)                 | 249           |
| консультации  | -             |
| Самостоятельная работа                                    | 11            |
| <b>Промежуточная аттестация:</b> дифференцированный зачет |               |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| <i>Наименование разделов и тем</i>  | <i>Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся</i>  | <i>Объем в часах</i> | <i>Осваиваемые элементы компетенций</i>       |
|---|--|----------------------|---|
| <i>1</i>  | <i>2</i>   | <i>3</i>             |   |
| <b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>  |  | <b>57</b>            | ОК 03,<br>ОК 04,<br>ОК 06,<br>ОК 07,<br>ОК 08 |
| <b>Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.<br/>Прыжок в длину с места</b>                        | <i>Содержание учебного материала</i><br><i>Практические занятия</i><br>1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта<br>2. Техника прыжка в длину с места<br>3. Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений<br>4. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования<br>5. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив<br>6. Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив<br>7. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив<br>8. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив<br>9. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив<br><i>Самостоятельная работа обучающихся</i> | <b>18</b>            |   |
| <b>Тема 1.2. Бег на длинные дистанции</b>   | <i>Содержание учебного материала</i><br><i>Практические занятия</i><br>1. Техника бега по дистанции<br>2. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования<br>3. Разучивание комплексов специальных упражнений<br>4. Техника бега по дистанции (беговой цикл)<br>5. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)<br>6. Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив<br>7. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени<br>8. Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени<br><i>Самостоятельная работа обучающихся</i>  | <b>16</b>            |   |
| <b>Тема 1.3. Бег на средние дистанции<br/>Прыжок в длину с разбега.<br/>Метание снарядов.</b> | <i>Содержание учебного материала</i><br><i>Практические занятия</i><br>1. Техника бега на средние дистанции.<br>2. Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.<br>3-4. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши<br>5. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»<br>6. Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов<br>7. Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега  | <b>23</b>            |   |

|  |  |           |   |
|--|--|-----------|---|
|  | 8-9. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив<br>10. Техника метания гранаты<br>11-12. Техника метания гранаты, контрольный норматив<br><i>Самостоятельная работа обучающихся</i>   |           |   |
| <b>Раздел 2. Баскетбол</b>   |  | <b>40</b> | ОК 03,<br>ОК 04,<br>ОК 06,<br>ОК 07,<br>ОК 08 |
| <b>Тема 2.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</b>                                  | <i>Содержание учебного материала</i><br><i>Практические занятия</i><br>1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места<br>2. Овладение техникой выполнения ведения мяча,<br>3. Передачи и броска мяча с места<br>4. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе<br><i>Самостоятельная работа обучающихся</i>  |           |   |
| <b>Тема 2.2. Техник выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок</b>                           | <i>Содержание учебного материала</i><br><i>Практические занятия</i><br>1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».<br>2-3. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места<br>4-5. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение-2 шага-бросок»<br><i>Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика</i>  | <b>10</b> |   |
| <b>Тема 2.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола</b> | <i>Содержание учебного материала</i><br><i>Практические занятия</i><br>1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу<br>2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста<br>3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре<br>4. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу<br>5. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста<br><i>Самостоятельная работа обучающихся</i> | <b>10</b> |   |
| <b>Тема 2.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом</b>  | <i>Содержание учебного материала</i><br><i>Практические занятия</i><br>1-4. Техника владения баскетбольным мячом<br>5. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо  | <b>12</b> |   |

|  |  |           |   |
|--|--|-----------|---|
|  | 6. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре   |           |   |
|  | <i>Самостоятельная работа обучающихся</i>  |           |   |
| <b>Раздел 3. Волейбол</b>  |  | <b>52</b> | ОК 03,<br>ОК 04,<br>ОК 06,<br>ОК 07,<br>ОК 08 |
| <b>Тема 3.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками</b> | <i>Содержание учебного материала</i>   | <b>20</b> |   |
|  | <i>Практические занятия</i>  |           |   |
|  | 1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками   |           |   |
|  | 2. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке   |           |   |
|  | 3. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча.  |           |   |
|  | 4. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.   |           |   |
| <b>Тема 3.2. Техника нижней подачи и приёма после неё</b>                                  | 5. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения   | <b>12</b> |   |
|  | 6-10. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков |           |   |
|  | <i>Самостоятельная работа обучающихся</i>  |           |   |
|  | <i>Содержание учебного материала</i>   |           |   |
|  | <i>Практические занятия</i>  |           |   |
| <b>Тема 3.3. Техника прямого нападающего удара</b>   | 1-3. Техника нижней подачи и приёма после неё  | <b>12</b> |   |
|  | 4-6. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё  |           |   |
|  | <i>Самостоятельная работа обучающихся</i>  |           |   |
|  | <i>Содержание учебного материала</i>   |           |   |
| <b>Тема 3.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом</b>                     | <i>Практические занятия</i>  | <b>8</b>  |   |
|  | 1-3. Техника прямого нападающего удара   |           |   |
|  | 4-6. Отработка техники прямого нападающего удара   |           |   |
|  | <i>Самостоятельная работа обучающихся</i>  |           |   |
| <b>Раздел 4. Легкоатлетическая гимнастика</b>  | <i>Содержание учебного материала</i>   | <b>28</b> | ОК 03.<br>ОК 04.<br>ОК 06.<br>ОК 07.          |
|  | <i>Практические занятия</i>  |           |   |
|  | <b>1. Техника коррекции фигуры</b>   |           |   |
|  | <b>Тема 4.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа</b>   |           |   |

|  |   |           |   |
|--|---|-----------|---|
| <i>на тренажерах</i>   | Выполнение упражнений для развития различных групп мышц<br>Круговая тренировка на 5 - 6 станций<br><i>Самостоятельная работа обучающихся</i>  |           | <i>ОК 08.</i>   |
| <b>Раздел 5. Подготовка к ГТО</b>  |   | <b>44</b> |   |
| <b>Тема 5.1. Подготовка к ГТО</b>  | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практические занятия</b><br>1. Кроссовая подготовка.<br>2. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 3 км.<br>3. Бег на 100 м (сек.)<br>4. Бег на 2 км (мин., сек.) или на 3 км (мин., сек.)<br>5. Подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз)<br>6. Рывок гири (число раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) или<br>7. Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз)<br>8. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) Прыжок в длину с разбега (см)<br>9. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)<br>10. Поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.)<br>11. Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) или весом 500 г (м)<br>12. Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.) или на 5 км (мин., сек.)<br>13. Без учета времени или кросс на 3 км по пересеченной местности *<br>14. Без учета времени или кросс на 5 км по пересеченной местности *<br>15. Без учета 1.10 Без учета 0.41 Плавание на 50 м (мин., сек.)<br>16. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки) или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)<br>17. Дистанция: 10 км Туристический поход с проверкой туристических навыков<br>18-22. Самозащита без оружия (очки)<br><i>Самостоятельная работа обучающихся</i> |           | <i>ОК 03.</i><br><i>ОК 04.</i><br><i>ОК 06.</i><br><i>ОК 07.</i><br><i>ОК 08.</i> |
| <b>Раздел 6. Гимнастика</b>  |   | <b>28</b> |   |
| <b>Тема 6.1. Совершенствование и закрепление техники выполнения акробатических упражнений.</b> | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практические занятия</b><br>1. Знакомство с проведением общеразвивающих упражнений, их назначение, формы проведения.<br>2. Комплекс упражнений профессиональной направленности. Упражнения для коррекции зрения.<br>3. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Техника безопасности занятий.<br>4. Строевые приемы на месте.<br>5. Условные обозначения спортивного зала.<br>6. Перестроения из 1 шеренги в 2, 3 и обратно.<br>7. Перестроения из колонны по 1 в колонну по 2, 3 и обратно.  | <b>20</b> | <i>ОК 03.</i><br><i>ОК 04.</i><br><i>ОК 06.</i><br><i>ОК 07.</i><br><i>ОК 08.</i> |

|   |  |            |  |
|---|--|------------|--|
|   | 8.Перестроения из одной шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно.<br>9.Движение в обход, остановка группы в движении. Движение по диагонали, противходом, «змейкой», по кругу.<br>10.Перестроение из колонны по одному в колонну по 3, 4 поворотом в движении.<br>Размыкание приставными шагами, по распоряжению.<br>Освоение комплекса упражнений с профессиональной направленностью. |            |  |
| <b>Тема 6.2. Контроль техники выполнения акробатических упражнений и связок</b> | 1. Техника ОРУ.<br>2. Освоение раздельного способ проведения ОРУ. Поточный способ проведения ОРУ.<br>3. Ознакомление с техникой акробатических упражнений.<br>4. Изучение техники акробатических упражнений.   | 8          |  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  |            |  |
| <b>Во взаимодействии с преподавателем</b>                                       |  | <b>249</b> |  |
| <b>Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет</b>                       |  |            |  |
| <b>Самостоятельная работа</b>   |  | <b>11</b>  |  |
| <b>Консультации</b>   |  | <b>-</b>   |  |
| <b>Объем учебной нагрузки</b>   |  | <b>260</b> |  |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

**Спортивный комплекс (спортивный зал, тренажерный зал)** для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

*Спортивный зал:* Щиты и кольца баскетбольные, стойки и сетка волейбольные, ворота футбольные, мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, секундомеры, рулетки, разметка площадок, гимнастические маты, ракетки для настольного тенниса, гимнастические скамейки; скакалки гири, гантели, замки, гимнастические скамейки.

*Тренажерный зал:* спортивный тренажер (жим лежа), спортивный тренажер (жим под углом), спортивный тренажер (пресс нижн.), спортивный тренажер (присед. ноги), спортивный тренажер (скамья разводы).

**Кабинет для самостоятельной работы (компьютерный класс)**, оснащенный компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду.

Перечень основного оборудования, находящегося в кабинете:

- учебная мебель (столы, стулья);
- персональные компьютеры;
- принтеры.

Используемое программное обеспечение:

- Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Расширенный Russian Edition. Educational Renewal, срок действия 2 года (Контракт № 20ЭА44-2019 от 29.07.2019);
- ОС Astra Linux Common Edition релиз «Орел» (свободно распространяемое ПО);
- 7-Zip (свободно распространяемое ПО);
- Mozilla Firefox (свободно распространяемое ПО);
- Foxit Reader (свободно распространяемое ПО);
- Yandex Browser (свободно распространяемое ПО);
- VSCodium (свободно распространяемое ПО);
- Pinta (свободно распространяемое ПО);
- Adobe Reader (свободно распространяемое ПО);
- LibreOffice (свободно распространяемое ПО);
- Visual Studio Code (свободно распространяемое ПО);
- Python (свободно распространяемое ПО).

Электронная библиотечная система IPRbooks (лицензионный договор № 5890/19 от 13 декабря 2019г. с ООО «Ай Пи Ар Медиа» на предоставление доступа к ЭБС IPRbooks, срок действия с 01.01.2020г. по 31.12.2020г.; лицензионный договор № № 7269/20 от 04 декабря 2020 г. с ООО «Ай Пи Ар Медиа» на предоставление доступа к ЭБС IPRbooks, срок действия с 01.01.2021г. по 31.12.2021г.).

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

##### 3.2.1. Основная литература:

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 // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html>

### 3.2.2. Дополнительная литература:

1. Быченков С.В. Теория и методика подготовки студентов по легкой атлетике: учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, С.Ю. Крыжановский. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 110 с. — ISBN 978-5-4488-0298-0, 978-5-4497-0173-2. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/85501.html>
2. Легкая атлетика с методикой тренировки: учебно-методическое пособие для СПО / составители С. Г. Ермакова, О. Н. Початкова. — Саратов: Профобразование, 2019. — 80 с. — ISBN 978-5-4488-0316-1. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/86139.html>
3. Карась, Т. Ю. Методика обучения предмету «Физическая культура»: учебно-практическое пособие для СПО / Т.Ю. Карась. — Саратов: Профобразование, 2019. — 131 с. — ISBN 978-5-4488-0332-1. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/86140.html>
4. Организация и подготовка к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко [и др.]. — Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2017. — 128 с. — ISBN 978-5-361-00577-2. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/80430.html>
5. Самостоятельная подготовка студентов к выполнению норм комплекса ГТО: учебно-методическое пособие / составители А. В. Русаякина. — Новосибирск: Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2018. — 42 с. — ISBN 978-5-7014-0891-1. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/87159.html>

### Интернет ресурсы

<http://www.iprbookshop.ru>

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| <i>Результаты обучения</i>  | <i>Критерии оценки</i>  | <i>Формы и методы контроля</i>  |
|---|---|---|
| <p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>– Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</li> <li>– Пользоваться средствами профилактики перенапряжения</li> </ul> | <p>Положительная оценка вклада членов команды в общекомандную работу. Передача информации, идей и опыта членам команды. Использование знания сильных сторон, интересов и качеств, которые необходимо развивать у членов команды, для определения персональных задач в общекомандной работе. Формирование понимания членами команды личной и</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Компьютерное тестирование на знание терминологии по теме;</li> <li>• Тестирование (сдача нормативов)</li> <li>• Контрольная работа</li> <li>• Наблюдение за выполнением практического задания (деятельностью студента)</li> <li>•</li> </ul> |

|  |   |  |
|--|---|--|
| <p>характерными для данной профессии (специальности)</p>   | <p>коллективной ответственности.<br/>Регулярное представление обратной связь членам команды.</p>  | <p><b>Промежуточная аттестация- дифференцированный зачет</b></p> |
| <p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– Основы здорового образа жизни;</li> <li>– Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)</li> <li>– Средства профилактики перенапряжения</li> </ul> | <p>Демонстрация навыков эффективного общения.<br/>Грамотное определение методов и способов выполнения учебных задач.<br/>Осуществление самоконтроля в процессе выполнения работы и ее результатов.<br/>Анализ результативности использованных методов и способов выполнения учебных задач.<br/>Адекватная реакция на внешнюю оценку выполненной работы.</p> |  |