



Профессиональное образовательное учреждение
«ГУМАНИТАРНЫЙ ТЕХНИКУМ ЭКОНОМИКИ И ПРАВА»

105318, Россия, г. Москва, Ибрагимова ул., д. 31, к.1. Тел: +7(499) 166-02-27

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 38.02.08 Торговое дело

Москва, 2024 год

Рабочая программа учебной дисциплины **СГ.04 Физическая культура** разработана с учетом Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.08 Торговое дело, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 июля 2023 г. N 543

Организация-разработчик:

Профессиональное образовательное учреждение «ГУМАНИТАРНЫЙ ТЕХНИКУМ
ЭКОНОМИКИ И ПРАВА»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 06, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 04	Организовывать работу коллектива и команды.	Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности.
ОК 06	Описывать значимость своей специальности.	Сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по специальности.
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.

Приводятся коды ОК, которые необходимы для освоения данной дисциплины. Личностные результаты (ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9) определяются преподавателем в соответствии с Рабочей программой воспитания.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
1	2
Объем образовательной программы на освоение учебной дисциплины	129
в т.ч. в форме практической подготовки	112
в том числе:	
теоретическое обучение;	8
практические занятия;	121
самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	
Итого:	129

Самостоятельная работа обучающегося в рамках образовательной программы учебной дисциплины планируется в соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом, содержанием учебной дисциплины и закрепленном в учебном плане.

Форма проведения промежуточной аттестации определяется учебным планом по специальности.

Зачет проводится за счет часов, выделенных на освоение учебной дисциплины. Экзамен по учебной дисциплине не входит в общее количество часов, выделенных на ее освоение, и проводится за счет часов, выделенных на проведение промежуточной аттестации социально-гуманитарного цикла.

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, ак. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		8/0	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры	Содержание учебного материала	8	ОК 02, ОК 06,
	1. 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.	6	
	2. 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, вработывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	х	
Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 1.2.	Содержание учебного материала	2	ОК 02, ОК 06
	1. Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как	2	

Здоровый образ жизни	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 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.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	x	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		90/90	
Тема № 2.1. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала	10	ОК 06, ОК 08
	1. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	10	
	2. Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий.	4	
	3. Сопряжённое воспитание 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.	6	
	В том числе практических и лабораторных занятий	x	
Самостоятельная работа обучающихся	-		

Тема 2.2. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала	12	ОК 06, ОК 08
	<p>1. 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. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности.</p> <p>2. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общих развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.</p>		
	В том числе практических и лабораторных занятий	12	
	<p>3. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.</p>	6	
	<p>4. Подвижные игры различной интенсивности.</p>	6	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.3. Спортивные игры	Содержание учебного материала	44	ОК 06, ОК 08
	<p>4. Баскетбол</p> <p>Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.</p> <p>Волейбол.</p> <p>Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.</p>		

Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.

2. Футбол.

Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.

3. Гандбол.

Техника нападения. Перемещения и остановки игроков. Владение мячом: ловля, передача, ведение, броски. Техника защиты. Стойка защитника, перемещения, противодействия владению мячом (блокирование игрока, блокирование мяча, выбивание). Техника игры вратаря: стойка, техника защиты, техника нападения. Тактика нападения: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика защиты: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика игры вратаря. Учебная игра.

4. Бадминтон.

Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева. Подачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Приёмы волана. Тактика игры в бадминтон. Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия. Тактика парных встреч: подачи, передвижения, взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.

5. Настольный теннис.

Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры,

	стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	44	
	1. Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.	6	
	6. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей: воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми; воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми; воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми; воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.	14	
	3. Тренировочные игры, двусторонние игры на счёт.	20	
	4. Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.4. Аэробика (девушки)	Содержание учебного материала	12	ОК 06, ОК 08
	<p>1. Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками.</p> <p>2. Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики.</p> <p>3. Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности.</p> <p>4. Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений.</p> <p>5. Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений.</p> <p>6. Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание.</p> <p>Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от «головы» к «хвосту», «зиг-</p>		

	заг», «сложения», «блок-метод». Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	12	
	1. Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций -воспитание координации движений в процессе занятий.	4	
	2. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей: -воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики.	4	
	3. Выполнение разученной комбинации аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.4. Атлетическая гимнастика (юноши)	Содержание учебного материала	12	ОК 06, ОК 08
	1. Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.		
	2. Упражнения на блочных тренажерах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами.		
	3. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.		
4. 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			
	В том числе практических и лабораторных занятий	12	ОК 06, ОК 08
	1. Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники	4	

	выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.		
	<p>7. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп:</p> <p>воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой;</p> <p>воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой;</p> <p>воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой;</p> <p>воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений.</p>	8	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.5. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	12	ОК 06, ОК 08
	<p>1. Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).</p> <p>Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по 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).</p> <p>2. Катание на коньках.</p> <p>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.</p> <p>8. Кроссовая подготовка.</p> <p>Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.</p>		
	В том числе практических и лабораторных занятий	12	
	1. Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники изучаемого вида спорта.	4	

	<p>9. Сопряженное воспитание двигательных качеств и способностей на основе использования средств изучаемого вида спорта:</p> <p>воспитание выносливости в процессе занятий изучаемым видом спорта;</p> <p>воспитание координации движений в процессе занятий изучаемым видом спорта;</p> <p>воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий изучаемым видом спорта;</p> <p>воспитание гибкости в процессе занятий изучаемым видом спорта.</p>	8	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (далее – ППФП)		22/22	
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	22	ОК 06, ОК 08
	<p>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 студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы.</p> <p>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.</p> <p>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.</p> <p>Средства, методы и методики формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.</p> <p>Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.</p>		
	В том числе практических и лабораторных занятий	22	
	1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.	4	
	2. Формирование профессионально значимых физических качеств.	6	

	3. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов.	6	
	4. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Всего:		129	
в том числе промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		2	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный комплекс:

спортивный зал;
спортивная площадка с полосой препятствий;
оснащенные спортивной инфраструктурой, обеспечивающей проведение всех видов практических занятий, предусмотренных учебным планом.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательная организация выбирает не менее одного издания из перечисленных ниже печатных и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен другими изданиями.

3.2.1. Основные печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник: [для использования в учебном процессе образовательных учреждений СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования] / А. А. Бишаева. - 6-е изд. стер. - Москва: Академия, 2020. – 312.

2. Быченков С.В. Физическая культура: учебное пособие для использования в учебном процессе образовательными учреждениями среднего профессионального образования по всем специальностям / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. - 2-е изд. - Саратов: Ай Пи Эр Медиа: Профобразование, 2018. - 118 с.

3. 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, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование).

4. Зайцева, И. П. Физическая культура и спорт: учебник для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 427 с. — ISBN 978-5-4488-1631-4, 978-5-4497-2129-7. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/129198.html> 13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>.

3.2.2. Основные электронные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233>.

2. Муллер А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849>.

3. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 173 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07538-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491838>.

3.2.3. Дополнительные источники

1. Физическая культура и спорт: учебник /коллектив авторов, под общ. Ред. С.И.Филимоновой и Л.Б.Андрющенко. – Москва. КНОРУС, 2022-612с.
2. Кузнецов В.С. теория и история физической культуры+еППриложение: дополнительные материалы: учебник /В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. - Москва: КНОРУС, 2020-448с. (Среднее профессиональное образование).
3. Матвеев А.Е. Эффективность реализации инновационных технологий физической культуры и спорта в оздоровлении студентов: монография/А.Е. Матвеев, З.Х.Низаметдинова, Й.Полшикене. -Москва: РУСАЙНС, 2020-124с.
4. <http://window.edu.ru/> - Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам».
5. <http://school-collection.edu.ru/> - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов.
6. <http://fcior.edu.ru/> - Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов.
7. <http://lib.mtuci.ru/libdocs/> - Электронный Каталог библиотеки МТУСИ.
8. <https://www.rsl.ru/> -. Российская государственная библиотека (РГБ);
9. <http://nlr.ru/> - Российская национальная библиотека (РНБ).
10. <http://www.gpntb.ru/> - Государственная публичная научно-техническая библиотека (ГПНТБ).
11. <https://book.ru> Электронно-библиотечной системе BOOK.ru.
12. <https://www.iprbookshop.ru/> - электронная библиотечная система IPRBooks.
13. <https://profspo.ru/> - комплексный электронный образовательный ресурс ПРОФОБРАЗОВАНИЕ.
14. <https://catalog.prosv.ru/category/14> и <https://media.prosv.ru/> - Свободный доступ к методической литературе и информационным материалам для подготовки к дистанционным урокам.
15. <https://urait.ru/> - Образовательная платформа «Юрайт».

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p>психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;</p> <p>сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей;</p> <p>значимость профессиональной деятельности по специальности;</p> <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</p> <p>средства профилактики перенапряжения.</p>	<p>проявляет лидерские качества и/или умеет работать в команде;</p> <p>принимает участие в работе волонтерских, спортивных, патриотических направленных мероприятиях колледжа и/или региона;</p> <p>проявляет трудолюбие, физическую подготовку при выполнении трудовых обязанностей;</p> <p>знает основные принципы ЗОЖ и соблюдает их;</p> <p>знает требования к физической подготовке специалиста торгового дела;</p> <p>знает способы расслабления, снятия физического напряжения при выполнении трудовых функций.</p>	<p>Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе:</p> <p>письменных/ устных ответов;</p> <p>тестирования.</p> <p>Дифференцированный зачет.</p>

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p>организовывать работу коллектива и команды;</p> <p>описывать значимость своей специальности;</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и</p>	<p>оценка уровня развития физических качеств, занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</p> <p>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</p> <p>на входе – начало учебного</p>	<p>Экспертная оценка результатов деятельности, обучающихся в процессе освоения образовательной программы:</p> <p>-на практических занятиях;</p> <p>-при ведении</p>

<p>профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности</p>	<p>года, семестра; на выходе – в конце учебного года, семестра, освоения темы программы. тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/профессий</p>	<p>календаря самонаблюдения; -при проведении подготовленных обучающимся фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха. Экспертная оценка: -техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину). Экспертная оценка: -техники базовых элементов, -техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирования); -технических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм; -выполнения обучающимся функций судьи. Экспертная оценка: -техники</p>
---	--	--

		<p>выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств;</p> <p>-самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия ППФП с элементами гимнастики;</p> <p>-техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.</p> <p>Дифференцированн ый зачет.</p>
--	--	--

Личностные результаты обучающихся учитываются в ходе оценки результатов освоения учебной дисциплины.