

Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Академия управления городской средой, градостроительства и печати»

ПРИНЯТО

На заседании педагогического совета
от 17.04.2026
протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ

Директор СПб ГБПОУ «АУГСГиП»
_____ А.М. Кривоносов

ПРИМЕРНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности

29.02.11 Полиграфическое производство

Санкт-Петербург
2026 год

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее- ФГОС) среднего профессионального образования для специальности 29.02.11 Полиграфическое производство, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 1 июля 2023г. № 551.

Рассмотрена на заседании методического совета СПб ГБПОУ «АУГСГиП»
от 16.04.2026
протокол № 5

СОДЕРЖАНИЕ

	<i>Стр.</i>
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина *СГ.04 Физическая культура* является обязательной частью общепрофессионального цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 29.02.11 Полиграфическое производство.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 4, ОК 8

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 4, ОК 8	- организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности - 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 профессии (специальности)	- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); средства профилактики перенапряжения

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	134
в т.ч. в форме практической подготовки	40
в т. ч.:	
Теоретическое обучение	2
Практические занятия	128
Самостоятельная работа	4
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	-

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч/ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ			
<p>Тема 1.1. Введение в предмет физическая культура.</p> <p>Тема 1.2. Физическая культура – ведущий фактор здоровья студента. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом</p> <p>Тема 1.3. Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Адекватная биоритмам организация жизнедеятельности</p>	<p>Содержание учебного материала. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по физической культуре.</p> <p>Особенности организации физического воспитания в колледже (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи дисциплины. Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020г. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности.</p> <p>Значение двигательной активности для организма. Функции двигательной активности, физическая культура и хорошая физическая форма. Выбор программы упражнений и её реализация. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб.</p> <p>Понятие об уровне здоровья и методах его оценки</p>	6	ОК 04 ОК 08

<p>Тема 1.4. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия студента. Культура психического здоровья</p> <p>Тема 1.5. Оптимизация умственной работоспособности студента в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности</p> <p>Тема 1.6. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.</p>	<p>Общее представление об организме и его саморегуляции. Внешняя и внутренняя среда организма. Регулирующие аппараты организма. Современное представление об адаптации организма к внешней среде, её принципах и этапах. Возрастные особенности физического, умственного развития (биологические предпосылки, восприятие, внимание, память эмоции и мышление).</p> <p>Вредные пристрастия и факторы зависимости. Причины наркотической и лекарственной зависимости. Алкоголизм наркомания, курение табака. Значение сексуальной культуры для здоровья. Современное состояние данной проблемы. Факторы психического благополучия. Духовно-нравственное благополучие.</p> <p>Постановка проблемы. Работоспособность и внутренние факторы, её обуславливающие. Образовательный процесс и стресс. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности. Значение мышечной релаксации.</p> <p>Понятие об уровне здоровья и методах его оценки. Основные принципы построения самостоятельных занятий, формы и содержание. Тесты определение оптимальной индивидуальной нагрузки. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.</p>		
<p>Раздел 2. Легкая атлетика</p>	<p>18/4</p>		
<p>Тема 2.1. Совершенствование</p>	<p>Содержание учебного материала: биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции;</p>	<p>4</p>	<p>ОК 04</p>

техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	финиширование, специальные упражнения		ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	2	
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	Содержание учебного материала: техника бега на средние и длинные дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 2. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	2	
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Содержание учебного материала: техника разбега, отталкивание, полет, приземление знать способы прыжков в длину: (“согнув ноги”, “прогнувшись”, “ножницы”);	2	ОК 04 ОК 08
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег.	Содержание учебного материала: техника передачи эстафетной палочки, спец. упражнения бегуна	2	ОК 04 ОК 08
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках.	Содержание учебного материала: Выполнение контрольных нормативов по тестам	2	ОК 04 ОК 08
Раздел 3. Волейбол		20/4	
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала: совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки. (Стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок), (основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево). Комплекс упражнений по ОФП.	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 3. Выполнение перемещения по зонам площадки,	2	

	выполнение тестов по ОФП		
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание учебного материала: совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. Приемы и передачи мяча в парах. Обучение перекатам в сторону на бедро и спину, блокирование игрока с мячом. Комплекс упражнений по ОФП.	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 4. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	2	
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание учебного материала: совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками, подача по зонам. ОФП.	2	ОК 04 ОК 08
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание учебного материала: совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног). Комплексы упражнений по ОФП.	2	ОК 04 ОК 08
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала: совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом); знать тактику игры в защите и нападении; знать технику игры; знать правила судейства; выполнять приемы передачи мяча; выполнять нижнюю прямую и боковую, верхнюю прямую подачи; участвовать в судействе соревнований	2	ОК 04 ОК 08
Тема 3.6. Основы методики судейства	Содержание учебного материала: правила соревнований. Техника и тактика игры. Практика судейства.	2	ОК 04 ОК 08
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного материала: тесты по волейболу	2	ОК 04 ОК 08
Раздел 4. Баскетбол		18/4	
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание учебного материала: совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок). Комплексы упражнений по ОФП.	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	

	Практическое занятие № 5. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	2	
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала: совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку. Скрытая передача мяча за спиной. Выполнение упражнений на месте и в движении. Комплексы упражнений по ОФП.	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 6. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	2	
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание учебного материала: ведение с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля; обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления с изменением скорости; с поворотом и переводом мяча. Броски в корзину после ведения, броски с места, прыжком. ОФП.	2	ОК 04 ОК 08
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала: совершенствование техники штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног). ОФП.	2	ОК 04 ОК 08
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Содержание учебного материала: техника защиты: техника передвижений (ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты). Техника овладения мячом и противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока). тактика нападения: индивидуальные (действия игрока с мячом и без мяча), групповые (взаимодействие двух и трех игроков), командные действия (позиционное и стремительное нападение)).	2	ОК 04 ОК 08
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	Содержание учебного материала: Основы методики судейства. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Практика судейства.	2	ОК 04 ОК 08
Раздел 5. Гимнастика		20/6	
Тема 5.1. Строевые	Содержание учебного материала: "Становись!", "Равняйся!", "Смирно!", "Вольно!", "Отставить!", "Правой (левой) - вольно!". "По порядку - Рассчитайсь!"	4	ОК 04

приемы	и др. Повороты на месте. Обход. Противоход. Змейка. Противоходы. Диагональ. Передвижения по точкам зала. Перестроения из одной шеренги в две. Перестроение из одной шеренги и три. Перестроения из колонны по одному в колонны по два (три). Перестроение из шеренги уступом. Перестроение из одной колонны в три уступом. Перестроение из шеренги в колонну захождением отделений плечом. Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три и т.д.) поворотом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь дроблением и сведением. Перестроение из колонны в круг. Перестроение из одного круга в два		ОК 08
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала: кувырок вперед, назад. Стойки: на лопатках, голове, руках, мост, полушпагат); знать технику безопасности при выполнении акробатических упражнений. Разучивание и выполнение акробатической связки (по курсам). Комплексы ритмической гимнастики. Знать терминологию; составить простейшую комбинацию из акробатических упражнений.	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 7. Отработка техники акробатических упражнений	2	
Тема 5.3. Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт	Содержание учебного материала: Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера. Разучивание и выполнение связок на снаряде (по курсам). ППФП. Разучивание и выполнение упражнений с гирями.	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 8. Разучивание и выполнение упражнений с гирями	2	
Тема 5.4. Упражнения на бревне (девушки). ППФП.	Содержание учебного материала: Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, сосков. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений ритмическая гимнастика (по курсам).	2	ОК 04 ОК 08
Тема 5.5. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала: 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	2	ОК 04 ОК 08

	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 9. Выполнение комплекса ОРУ	2	
Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика		20/4	ОК 04 ОК 08
Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Содержание учебного материала: игровая стойка, хватка ракетки, основные удары (справа, слева), спец. дыхательные упражнения (во всех последующих уроках)	2	
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 10. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики	2	
Тема 6.2. Подачи	Содержание учебного материала: подачи: короткая, плоская, высокая, основной способ подачи	2	ОК 04 ОК 08
Тема 6.3. Нападающий удар	Содержание учебного материала: атакующие удары, нападающий удар - «смеш»	4	ОК 04 ОК 08
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	Содержание учебного материала: судейство соревнований по бадминтону, знать технику и тактику игры; знать правила судейства; правила игры, игра по упрощенным правилам, по правилам, одиночные парные.	8	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 11. Игра по правилам	2	
Раздел 7. Настольный теннис		14/4	
Тема.7.1. Техника безопасности при игре в настольный теннис; Общие правила игры; Стойки, перемещения; Хват ракетки	Содержание учебного материала: подготовка: техника безопасности. Шаги приставные, шаги выпады. Овладение правильной хваткой ракетки и основной стойкой в простых условиях и упражнениях. Упражнения с мячом и ракеткой: броски мяча правой и левой рукой об пол, партнёру, о стену с ловлей мяча правой левой руками, сверху и снизу, перебрасывая мяч одной рукой на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей его двумя и одной руками.	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 12. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	2	

	Практическое занятие № 13. Формирование профессионально значимых физических качеств	2	
Тема.7.2. Техника ударов по мячу, виды	Содержание учебного материала: техника безопасности при выполнении ударов. Промежуточные удары – толчок, срезка (подрезка), накат; Атакующие удары; Защитные удары; Удары по мячу правой, левой стороной ракетки по половине стола (имитация передвижений влево – вправо, с выполнением ударных действий; одиночные передвижения и удары; серийные передвижения и удары). Учебная игра.	2	ОК 04 ОК 08
Тема.7.3. Техники подачи и приема мяча	Содержание учебного материала: подача: длинная, короткая, накатом, подрезкой, по линии, по диагонали, с разных углов стола (с последующим перемещением на прием мяча). Прием этих подач. Техники приема мяча.	2	ОК 04 ОК 08
Тема.7.4. Контрольные занятия.	Содержание учебного материала: выполнение контрольных нормативов по тестам	2	ОК 04 ОК 08
Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Силовая подготовка.		18/14	
Тема.8.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала: 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	ОК 04 ОК 08

	В том числе практических занятий	16	
	Практическое занятие № 14. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	2	
	Практическое занятие № 15. Формирование профессионально значимых физических качеств	2	
	Практическое занятие № 16. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	2	
	Практическое занятие № 17. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов	2	
	Практическое занятие № 18, 19, 20 Специальные упражнения для развития основных мышечных групп. Работа на тренажерах. Упражнения с отягощениями.	6	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта		-	
Всего		134	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрен спортивный зал:

- баскетбольные щиты с кольцом – 2 шт.;
- спортивная скамья – 4 шт.;
- настенный крепеж для волейбольной сетки – 1 комплект;
- маты - 8 шт.;
- ворота для мини футбола – 2 шт.;
- табло спортивное UniSport-Xbee ELX.– 1 шт.;
- баскетбольные щиты с кольцом – 6 шт.;
- спортивная скамья – 1 шт.;
- маты - 10 шт.;
- ворота для мини футбола – 2 шт.;
- сетка волейбольная – 1 шт.;
- Гиперэкстензия DHZE - 1шт.;
- Стол для армспорта - 1 шт.;
- Беговая дорожка электрическая 1 шт.;
- Вертикальная стойка BodySolidGKR-82 -1 шт.;
- МашинаСмита Body Solid ProClubтренажер 1 шт.;
- Силовая скамья BodySolidGFI- 1шт.;
- Скамья для пресса -1 шт.;
- Скамья для пресса JWSport-1 шт.;
- Степ-доска REEBOOK -7 шт.;
- Стойка турник брусья-пресс Protrain - 1 шт.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

Муллер А.Б. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 424 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

Аллянов Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 450 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

3.2.2. Дополнительные печатные издания

Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика : учебник для СПО / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 176 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

Германов Г. Н. Методика обучения предмету «Физическая культура». Легкая атлетика : учебник для СПО / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 461 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

Ягодин В. В. Основы спортивной этики : учебное пособие / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 111 с. — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

- Физическая культура** : учебник для СПО / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 609 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.
- Виленский М. Я.** Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2026. — 214 с. — (Среднее профессиональное образование). — URL: <https://www.book.ru>. — Режим доступа: по подписке.
- Туревский И. М.** Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебник для СПО / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 148 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.
- Спортивные игры: правила, тактика, техника** : учебное пособие для СПО / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 344 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

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.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Знания: - психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для <i>профессии (специальности)</i>; средства профилактики перенапряжения</p> <p>Умения: - организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности 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 <i>профессии (специальности)</i></p>	<p>Критериями оценки качества усвоения знаний теоретического раздела являются: полнота, точность и осознанность полученных знаний, что выражается в объеме, логичности, аргументированности устных и письменных ответов обучающихся, отсутствии или наличии ошибок, их характере и количестве существенных ошибок.</p> <p>Критерием оценки качества усвоения обучающимися двигательных умений и навыков является их правильность и прочность, что выражается в отсутствии или наличии ошибок в технике выполнения упражнения, их характере и количестве; легкости и уверенности выполнения упражнения. При оценивании двигательных качеств принимаются во внимание физические возможности и антропометрические</p>	<p>Наблюдение, собеседование и регулярная оценка знаний в ходе проведения учебно-методических и учебно-практических занятий. Оценка знаний при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.</p> <p>Текущий контроль успеваемости. Контроль динамики развития физических качеств.</p> <p>Тестирование профессиональных качеств методом регламентированного упражнения.</p> <p>Проверка умений при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия; тестовых заданий и учебных нормативов.</p> <p>Проверка внеаудиторной самостоятельной работы, Текущий контроль успеваемости, зачеты.</p> <p>Наблюдение за организацией деятельности в стандартной ситуации.</p> <p>Методы оценки результатов обучения: традиционная система оценок в баллах, выставление итоговой оценки на основе текущей. Тесты на владение умениями и навыками</p> <p>Итоговый контроль: даёт возможность выявить</p>

	<p>данные учащегося. Критерием оценки уровня физической подготовленности обучающихся в изучаемых действиях является достигнутая ими функциональная готовность к выполнению контрольных упражнений (тестов), предусмотренных программой, что выражается в достижении ими определенных количественных показателей.</p>	<p>уровень сформированности физической культуры студента, спортивно-технической подготовленности, готовности к профессиональной деятельности.</p>
--	---	---