



**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«МОСКОВСКИЙ ИНСТИТУТ СОВРЕМЕННОГО  
АКАДЕМИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ»**

109129, г. Москва, ул. 11-я Текстильщиков, д. 7,  
109518, г. Москва, ул. Саратовская, д. 31, тел: (495) 540-57-53  
E-mail: info@misaoinst.ru www.misaoinst.ru

**УТВЕРЖДАЮ**  
**Ректор АНО ВО «МИСАО»**  
**Л.В. Астанина**  
**«28» августа 2023 г.**



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат 01273ad800a1afc0a94d66607dc4c16313

**Владелец Астанина Лариса Викторовна**

Действителен с 06.02.2023 по 06.05.2024

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.05 Физическая культура**

программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности 43.02.12 Технология эстетических услуг

МОСКВА

2023

Рабочая программа учебной дисциплине  
ОГСЭ.05 «Физическая культура» для  
специальности среднего профессионального  
образования: 43.02.12 Технология  
эстетических услуг.

**ОРГАНИЗАЦИЯ-РАЗРАБОТЧИК: АНО ВО «Московский институт  
современного академического образования»**

РАЗРАБОТАН:

Рассмотрен и одобрен

Руководитель структурного подразделения Колледж  (Балкиева А.С.)

## 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.12 Технология эстетических услуг.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании.

### 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

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 профессии (специальности).

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 специальности;
- средства профилактики перенапряжения.

Освоение содержания учебной дисциплины обеспечивает формирование общих компетенций.

|   |
|---|
| Общие компетенции<br>(в соответствии с ФГОС СПО по специальности/профессии)   |
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. |

### 1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 244 часа, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 2 часов;
- самостоятельная работа обучающегося 6 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Вид учебной работы                    | Объем часов |
|---------------------------------------|-------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 244         |

|   |            |
|---|------------|
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b> | <b>2</b>   |
| в том числе:  |            |
| практические занятия                                    |            |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>      | <b>242</b> |
| в том числе:  |            |
|   |            |
| Итоговая 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 часов | Коды компетенций, формирование которых способствует элемент программы |
|---|---|-------------|---|
| 1   | 2   | 3           | 4   |
| <b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>           |   | <b>20</b>   |   |
| Тема 1.1.<br>Общекультурное и социальное значение физической культуры.<br>Здоровый образ жизни. | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.</b> 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.<br>Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.                | 4           | ОК 8  |
|   | <b>Социально-биологические основы физической культуры.</b> 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.<br>Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вработывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую |             |   |

|                                    |  |    |      |
|------------------------------------|--|----|------|
|                                    | работоспособность, адаптационные возможности человека.   |    |      |
| Тема 1.2.<br>Здоровый образ жизни. | <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Основы здорового образа и стиля жизни.</b><br/> Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние 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.</p> <p><b>Тематика практических занятий</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений.</li> <li>2. Выполнение комплексов утренней гимнастики.</li> <li>3. Выполнение комплексов упражнений для глаз.</li> <li>4. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.</li> <li>5. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.</li> <li>6. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.</li> <li>7. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.</li> <li>8. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушении осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.</li> <li>9. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и</li> </ol> | 16 | ОК 8 |

|   |  |            |             |
|---|--|------------|-------------|
|   | профилактику нарушений работы органов и систем организма.  |            |             |
| <b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b> |  | <b>108</b> |             |
|   | <b>Содержание учебного материала</b>   |            |             |
| Тема 2.1.<br>Лёгкая атлетика.   | 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.   | <b>24</b>  | <b>ОК 8</b> |
|   | <b>Тематика практических занятий</b><br>. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий.<br>. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.<br>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому вос-  |            |             |
|   | питанию двигательных качеств и способностей:<br>-воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой.<br>-воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой.<br>-воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой.<br>-воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.  |            |             |
| Тема 2.2.<br>Общая физическая подготовка  | <b>Содержание учебного материала</b>   |            | <b>ОК 8</b> |
|   | <b>Теоретические сведения.</b> 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.<br><b>Двигательные действия.</b> Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.<br>Подвижные игры. |            |             |
|   | <b>Тематика практических занятий</b><br>. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще   |            |             |
|   |  | <b>12</b>  |             |

|                                       |  |  |             |
|---------------------------------------|--|--|-------------|
|                                       | <p>развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.</p> <p>2. Подвижные игры различной интенсивности.</p>   |  |             |
|                                       | <b>Содержание учебного материала</b>   |  |             |
| <p>Тема 2.3.<br/>Спортивные игры.</p> | <p><b>Баскетбол</b><br/>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><b>Волейбол.</b><br/>Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p> <p><b>Футбол.</b><br/>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.</p> <p><b>Гандбол.</b><br/>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</p> |  | <b>ОК 8</b> |

|  |  |    |  |
|--|--|----|--|
|  | <p>защиты: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика игры вратаря. Учебная игра.</p> <p><b>Бадминтон.</b><br/>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. Поддачи 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:</p>   |    |  |
|  | <p>поддачи, передвижения, взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.</p> <p><b>Настольный теннис.</b><br/>Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топсудар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.</p>  |    |  |
|  | <p><b>Тематика практических занятий</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, техникотактических приёмов игры.</li> <li>. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</li> <li>. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:</li> <li>-воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми.</li> <li>-воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми.</li> <li>-воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.</li> <li>-воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.</li> <li>. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт.</li> <li>. После изучения техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных</li> </ul> | 48 |  |



|                                    |  |  |             |
|------------------------------------|--|--|-------------|
|                                    | <p>игр, технико-тактических приёмов игры.</p> <p>. В процессе занятий по спортивным играм каждым студентом проводится самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм.</p>   |  |             |
| Тема 2.4.<br>Аэробика<br>(девушки) | <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками</p> <p>Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степаэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степаэробики.</p> <p>Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитболаэробики, исходные положения, упражнения различной направ-</p>  |  | <b>ОК 8</b> |
|                                    | <p>ленности.</p> <p>Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений.</p> <p>Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений.</p> <p>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", "зигзаг", "сложения", "блок-метод".</p> <p>Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.</p> |  |             |
|                                    | <p><b>Тематика практических занятий</b></p> <p>. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций</p> <p>. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:</p> <p>-воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики.</p> <p>-воспитание координации движений в процессе занятий.</p> <p>. На каждом занятии выполняется разученная</p>                          |  | <b>12</b>   |

|  |   |           |             |
|--|---|-----------|-------------|
|  | <p>комбинация аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности.</p> <p>. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики.</p>  |           |             |
| Тема 2.4.<br>Атлетическая гимнастика (юноши) | <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.</p>  |           | <b>ОК 8</b> |
| (одна из двух тем)                           | <p>Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.</p> <p>Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы.</p> <p>Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.</p> <p>Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп.</p> <p>Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний</p> <p><b>Тематика практических занятий</b></p>   |           |             |
|  | <p>. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.</p> <p>. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп:</p> <p>-воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой;</p> <p>воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой; воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой;</p> <p>воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений.</p> | <b>12</b> |             |

|                                |  |  |             |
|--------------------------------|--|--|-------------|
|                                | 4. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики.   |  |             |
| Тема 2.5.<br>Лыжная подготовка | <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Лыжная подготовка</b> (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 неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).</p> <p><b>Катание на коньках.</b></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><b>Кроссовая подготовка.</b></p>  |  | <b>ОК 8</b> |
|                                | Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.  |  |             |
|                                | <p><b>Тематика практических занятий</b></p> <p>. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники изучаемого вида спорта.</p> <p>. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию 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> <p>4. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и</p> |  | <b>12</b>   |

|   |  |            |             |
|---|--|------------|-------------|
|   | проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду спорта.  |            |             |
| <b>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>                  |  | <b>32</b>  |             |
|   | <b>Содержание учебного материала</b><br>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. |            |             |
| Тема 3.1.<br>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов | Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.<br>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.<br>Средства, методы и методики формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.<br>Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.  |            | <b>ОК 8</b> |
|   | <b>Тематика практических занятий</b><br>1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.<br>2. Формирование профессионально значимых физических качеств.<br>3. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.<br>4. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов.<br>5. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.  | <b>36</b>  |             |
| Промежуточная аттестация  |  |            |             |
| <b>Всего:</b>   |  | <b>244</b> |             |

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса.

## СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС:

### Зал спортивных игр

Оборудование: тренажерно-гимнастический комплекс (шведская стенка); велотренажер; беговая дорожка; эллиптический тренажер; тренажер для ног; тренажер силовой; коврик гимнастический; батут; вентилятор; коврик; учебная мебель (стол и стул преподавателя, шкаф).

## 3.2. Информационное обеспечение

### Основные источники:

1. Физическая культура : учебник : [16+] / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев [и др.] ; Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М.Ф. Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. – 612 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151> (дата обращения: 19.05.2022). – Библиогр.: с. 608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0. – Текст : электронный.

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Результаты обучения  | Критерии оценки   | Методы оценки  |
|--|---|--|
| Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины<br>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 | Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов.  | <b>Промежуточная аттестация</b> в форме дифференцированного зачета. Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе:<br>– письменных/устных ответов,<br>– тестирования  |
| Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины<br>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>Применять рациональные приемы двигательных   | Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.<br>Для этого организуется тестирование в контрольных точках: на входе – начало учебного года, семестра; | <b>Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы:</b><br>на практических занятиях;<br>– при ведении календаря самонаблюдения;<br>– при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности |

|   |  |   |
|---|--|---|
| <p>функций в профессиональной деятельности</p> <p>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</p> | <p>на выходе – в конце учебного года, семестра, освоения темы программы. Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/профессий</p> | <p>использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха;</p> <p>- при тестировании в контрольных точках.</p> <p><b>Лёгкая атлетика.</b></p> <p>Экспертная оценка:</p> <p>- техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину);</p> <p>- самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи</p> |
|---|--|---|