

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
**ВЫСШИЙ КОЛЛЕДЖ «ПОЛИТЕХНИК»**



УТВЕРЖДАЮ

зам. директора по УМР

Е.Ю. Кузнецов

« 29 » апреля 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальности 20.02.04.Пожарная безопасность

РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА  
Предметно-цикловой комиссией  
Протокол № 7

« 27 » апреля 2023 г.

Председатель ПЦК  /Савина Т.А./

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта по специальности 20.02.04 Пожарная безопасность

Разработчик:

Бочкарева Мария Павловна, преподаватель первой квалификационной категории  
Высшего колледжа ПГТУ «Политехник».

Рецензент (внутренний)

Мамедов Бейляр Фируддин оглы, преподаватель высшей квалификационной категории  
Высшего колледжа ПГТУ «Политехник».

Рецензент (внешний)

Комлева Т.В., руководитель физического воспитания ГБПОУ «Йошкар-Олинский строительный техникум».

.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. АННОТАЦИЯ
2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1. АННОТАЦИЯ

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04. Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по специальности среднего профессионального образования 20.02.04 Пожарная безопасность.

Целью физического воспитания является содействие всестороннему развитию личности.

Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

В результате освоения учебной дисциплины СГ.04. Физическая культура обучающийся должен овладеть умениями, знаниями, которые формируют общие и профессиональные компетенции:

- ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
- ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
- ПК 1.3 Выполнять работы по спасению, защите, эвакуации людей и имущества из зоны пожара, оказанию первой помощи пострадавшим

Текущий контроль проводится в форме оценки тестирования, выполнения практических занятий, написания рефератов.

Форма промежуточной аттестации – зачет (3,5,7 семестр), дифференцированный зачет (4,6,8 семестр).

## 2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина СГ.04. Физическая культура входит в социально - гуманитарный цикл, профессиональной подготовки ППССЗ и реализуется в 3 – 8 семестрах.

### 2.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Коды ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08 ПК 1.3	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления	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 данной

	здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности
--	---	--

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем учебной дисциплины</b>	<b>222</b>
<b>Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>195</b>
в том числе:	
лабораторные занятия ( <i>если предусмотрены</i> )	-
практические занятия	185
контрольные работы ( <i>если предусмотрены</i> )	-
курсовая работа (проект) ( <i>если предусмотрена</i> )	-
Самостоятельная работа <sup>1</sup>	27
Промежуточная аттестация в форме зачета (3,5,7 семестрах), дифференцированного зачета (4,6,8 семестрах)	-

---

Объем самостоятельной работы обучающихся определяется в соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения обучающимися заданий самостоятельной работы, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины (междисциплинарного курса)

### 3.2 Содержание рабочей программы дисциплины СГ.04.Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент учебной дисциплины
1	2		3	4
Тема 1. Основы теоретических знаний.	Содержание		10	ОК 04, ОК.08, ПК.1.3
	Основы теоретических знаний.			
	1	Исследование физического развития. Стандарты и индексы.	2	
	2	Оценка функционального состояния организма (функциональные пробы).	4	
	3	Методика организации и самостоятельного проведения оздоровительного занятия	2	
	4	Методы самоконтроля функционального состояния (объективные и субъективные).	2	
	Практические занятия		14	
	1	Методики использования средств физической культуры в регулировании работоспособности и профилактике утомления. Основы методики массажа и самомассаж.	6	
	2	Лечебная физическая культура (основные принципы; методики). Кинезитерапия. Дыхательная гимнастика.	4	
	3	Методики психоэмоциональной саморегуляции (медитация, аутотренинг, метод позитивного самовнушения)	4	
	Самостоятельная работа обучающихся		5	
	1	Внеаудиторная самостоятельная работа, организуемая в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		
Тема 2. Общая физическая	Содержание		24	
	Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без			

подготовка (адаптивные формы и виды)	предметов, с предметами и др.			
	<b>Практические занятия</b>			
	1	Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи).	4	ОК 04, ОК.08, ПК.1.3
	2	Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.	4	
	3	Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.	4	
	4	Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Использование гимнастических упражнений, элементов йоги, Пилатеса, стретчинга.	4	
	5	Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных, спортивных игр, гимнастических упражнений, элементов аэробики.	4	
	6	Упражнения на координацию движений.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
	1	Внеаудиторная самостоятельная работа, организуемая в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	4	
Тема 3. Элементы различных видов спорта	<b>Содержание</b>		24	
	Легкая атлетика (адаптивные виды и формы). Показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Бег трусцой. Методические особенности обучения спортивной ходьбе. Скандинавская ходьба.			
	<b>Практические занятия.</b>			
	1	Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции.	2	ОК 04, ОК.08, ПК.1.3
	2	Бег и его разновидности. Бег трусцой.	2	
	3	Методические особенности обучения спортивной ходьбе. Скандинавская ходьба.	2	
	4	<b>Спортивные игры.</b> Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные	4	

		формы): баскетбол. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах.			
	5	<b>Спортивные игры.</b> Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): волейбол. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах.	4		
	6	<b>Спортивные игры.</b> Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): настольный теннис. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах.	2		
	7	<b>Спортивные игры.</b> Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): бадминтон. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах.	2		
	8	Адаптивные игры: пионербол.	4		
	9	Адаптивные игры: голбол.	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>				
	Внеаудиторная самостоятельная работа, организуемая в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		5		
<b>Тема 4. Подвижные игры и эстафеты</b>	<b>Содержание</b>		19	ОК 04, ОК.08, ПК.1.3	
	Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий. Педагогическая характеристика подвижных игр и их адаптивных форм. Доступные виды эстафет: с предметами и без них.				
	<b>Практические занятия</b>			ОК 04, ОК.08, ПК.1.3	
	1	Подвижные игры	11		
	2	Эстафеты	8		
		<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>			
	1	Внеаудиторная самостоятельная работа, организуемая в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	4		
<b>Тема 5. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика, ЛФК</b>	<b>Содержание.</b>		38		
	Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика, ЛФК Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний.			2	
	<b>Практические занятия.</b>			ОК 04, ОК.08,	
	1	Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на восстановление и развитие функций	10		



		организма, полностью или частично утраченных студентом после болезни, травмы и др.		ПК.1.3
	2	Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента.	10	
	3	Использование элементов оздоровительных систем на занятиях: йога, Пилатес, бодифлекс, стретчинг, адаптивная гимнастика по Бубновскому и др.	10	
	4	Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психоэмоционального напряжения.	8	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>		5	
	1 - 10	<b>Закрепление материала.</b> Виды и элементы видов двигательной активности, включенных в практические занятия в семестре обучения. Подготовка к выполнению контрольно-зачетных требований и тестированию физической и функциональной подготовленности.		
<b>Тема 6 Аэробика</b>	<b>Содержание.</b>		<b>34</b>	
	Аэробика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями).			
	<b>Практические занятия.</b>			
		Аэробика(адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями):выполнение общеразвивающих упражнений в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение, разучивание базовых шагов аэробики отдельно и в связках; техники выполнения физических упражнений, составляющих основу различных направлений и программ аэробики.Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.	12	ОК 04, ОК.08, ПК.1.3
		<b>Фитбол-гимнастика (аэробика):</b> Особенности содержания занятий по фитбол-гимнастике. Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с мышечным напряжением из различных исходных положений.	12	
		Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.	10	

	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>		<b>4</b>	
	1	Внеаудиторная самостоятельная работа, организуемая в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		
<b>Тема 7 Лечебно-профилактический танец</b>	<b>Содержание.</b>		<b>32</b>	
	Лечебно-профилактический танец. Упражнения и танцы общеразвивающего воздействия. Строевые упражнения. ОРУ при ходьбе на месте и в передвижениях. Упражнения и танцы специального воздействия			
	<b>Практические занятия.</b>			ОК 04, ОК.08, ПК.1.3
	1	Упражнения и танцы общеразвивающего воздействия. Строевые упражнения. ОРУ при ходьбе на месте и в передвижениях.	6	
	2	Суставная гимнастика. Упражнения в беге и в прыжке. Танцевальные упражнения и танцы.	6	
	3	Ритмические танцы. Элементы хореографии в лечебно-профилактическом танце. Упражнения для расслабления мышц	6	
	4	Упражнения и танцы специального воздействия. Упражнения для формирования и закрепления осанки	6	
	5	Упражнения для профилактики плоскостопия	4	
	6	Дыхательная гимнастика	4	
	7	Пальчиковая гимнастика	2	
<b>Всего</b>			<b>222</b>	

#### **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

##### **4.1. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины.**

Реализация программы предполагает наличие учебных кабинетов:

Спортивный комплекс: спортивный зал

Мультимедийное оборудование: Магнитола SAMSUNG RCD-S 75; Мегафон EF-6G; Монитор 15 Rolsen C505 0281280\*10244, 4 шт.; Монитор 15 Rolsen C505 0281280\*10244, -4 шт.; Монитор 15" Samsung, 2 шт.; Монитор 15" Samsung, -2 шт.; Монитор 19" ViewSonic TFT 19" VA916; Муз.центр MAX-K-35; Ноутбук Acer Packard; Ноутбук ACER Packard; Ноутбук ACER Packard; Ноутбук ASUS N10J 10,2" WSVGA/2,62кг +мышь, сумка, внешний DVD-RW; Ноутбук ПЭВМ IRU Intro 2614 L; персональный компьютер - моноблок 3 Safe RAY S222.Mi, 2 шт.; сист. блок AMD DURON 900/256 mb/20gb/3,5, 2 шт.; сист. блок AMD DURON 900/256 mb/20gb/3,5, -2 шт.; сист. блок AMD DURON 900/256mb/20gb/3,5, 2 шт.; сист. блок AMD DURON 900/256mb/20gb/3,5, -2 шт.; систем.блок P-Athlon64 X2 6000/1024\*2Mb/320 Gb/клавиатура+мышь+коврик; телевизор LG 55" 55 LB650V;

Средства обучения: тренажер для работы на высотных объектах; беговая дорожка электр. вт-3130; блок базовый АТЛАНТ 2\*2 м., 350 кг; блок трансляции радиоканальный БРКАН, 8 шт.; блок управления исполнительными устройствами БУИР, 3 шт.; велокардиоэргометр ВС-6900-ГХ-НВ; велотренажер ВС-6900 ДХ-Н; велотренажер эллипсоид ве7200; ворота мини-футбол профи 2\*3м разборные 80\*80; ворота регбийные; вышка судейская переносная, 2 шт.; вышка-тура Н=6.3; гребля магнит. ВР-3100; гриф прямой 1,5 М д-51; гриф штанга 50 мм 1,5м, 2 шт.; защита стойки ворот регби, 4 шт.; извещатель пламени радиоканальный ИПРК "Бекас-5", 4 шт.; коммутатор для учебно-лаборат. полигона CATALYST 2950, 24; лестница координационная 4х2м, 4 шт.; лестница шарнирная 4\*4 ступ; 4 шт.; прибор приемно-контрольный "МСА-Редут-5" СОПС "Полимет"; протектор для стоек волейбольных круглых, 2 шт.; пульт к табло АС 1101 с кабелем АС 1101; сетка заградительная (98х7); скамейки для раздевалок 2-х сторонние, 5 шт.; скамья гиперэкстензия ВСВ-410; стенд информационный; стенд; степпер -BS-2400; стойки волейбольные (квадрат.алюминиевые); тренажер беговая дорожка электр. ВТ-3130 ЕВ; тренажер тотал-тренер инфинити; штанга рекордная для пауэрлифтинга 352,05 кг диски из стали, цветные; эллипсоид ВЕ-6700, 2 шт.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Средства обучения: футбольное поле с искусственным покрытием, беговые дорожки по кругу, счетчик кругов – 1 шт., стартовые колодки – 6 шт., указатели дорожек – 6 шт., эстафетные палочки – 16 шт., 2 оборудованных теннисных корта, оборудованные площадки для пляжного волейбола – 2 шт., площадка с элементами полосы препятствий.

Стрелковый тир

Мультимедийное оборудование: компьютер P-100/8/1Gb/1,44 – 1 шт., монитор 17 Samsung – 1 шт., сист. блок Celeron-D 330/120 GbDDR 256 Mb – 1 шт., монитор 17 Benq – 1 шт., системный блок AMD\*2 - 3 шт., монитор 17 TFTBeng – 2 шт.

Программное обеспечение: Microsoft Access (лицензия №IM123460); Microsoft Office Standard (лицензия №66059532 OPEN 96044930ZZE1711); Microsoft Project Professional (лицензия №IM123460); Microsoft Visio Professional (лицензия №IM123460); Microsoft Visual Studio Enterprise (лицензия №IM123460); Microsoft Windows Enterprise (лицензия №IM123460); Агент Dr.Web (лицензия №LBW-BC-12M-1600-B1); комплект ГАРАНТ-Мастер (лицензия №12-40272-000898); комплект ПО для решения основных пользовательских задач (свободно распр. ПО); справочная правовая система «Консультант Плюс» (контракт №2023\_CB\_3 от 29.12.2022г).

Средства обучения: стрелковый электр. тренажер «Скатт-профес» – 2 шт., электронная стрелковая мишенная установка "Рекорд" -S-10 – 4 шт., установка бег кабан – 1 шт., установка мишень ГДР - 1 шт., винтовка ИЖ-38 – 3 шт., винтовка пневмат. ИЖ-38 – 1 шт., винтовка 4,5мм пневм. Мод. 312 – 1 шт., винтовка пневм. ГДР – 1 шт., винтовка МЛГ-550 – 1 шт., винтовка пневмат МЛГ – 1 шт, винтовка пневмат. «Файн-602» - 1 шт., винтовка спортивная WALTERLG300 дерев. ложе – 1 шт., винтовка пневмат. ИЖ – 1 шт., пистолет пневм. ИЖ-53 к.4 – 3 шт., пистолет пневматический МР-654К к.4,5 мм – 1 шт., пистолет пневмат. ИЖ – 46 – 1 шт., пистолет пневмат ИЖ-33 – 1 шт., пистолет ИЖ-46 – 1 шт., прибор ВК-4 исп.-5 – 1 шт.

Тренажерный зал общефизической подготовки

Средства обучения: осветит. прибор ОПЗ – 3 шт.; монокулятор 7\*25 – 1 шт.; прибор Аргус-3 – 1 шт.; прожектор ПЗС – 35 – 1 шт.; труба зрит ЭРТ-460 – 2 шт.; щит управления – 2 шт.; лыжи фишер – 1 шт.; мишени железные – 10 шт.; наушники «Эллур» противошумные – 3 шт.; зрительная труба – 1 шт.; шкаф металлич. – 3 шт.; шкаф-сейф – 1 шт.; огнетушитель ОП-4 – 1 шт.; баллон СО2 – 10 шт.; тренажер наutilus груд – 1 шт.; тренажер наут бицепс – 1 шт.; тренажер зад пов бед – 1 шт.; тренажер пер пов бед – 1 шт.; тренажер стан д/жим – 1 шт.; тренажер икроножст – 1 шт.; тренажер для ног – 1 шт.; тренажер машина А-3 – 1 шт.

## 4.2. Информационное обеспечение учебной дисциплины

### Основная и дополнительная литература

№ п/п	Список используемой литературы (печатные издания, электронные издания за последние 5 лет)	Количество экземпляров, имеющих в библиотеке, или ссылка на ЭБС
<b>ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА</b>		
1.	<b>Андрюхина, Т. В.</b> Физическая культура: учебник для 10—11 классов общеобразовательных организаций. Базовый уровень : учебник / Т. В. Андрюхина, Н. В. Третьякова ; под ред. М. Я. Виленского. - 4-е изд. - Москва : ООО «Русское слово — учебник», 2020. - 200 с. - (ФГОС. Инновационная школа). - ISBN 978-5-533-01643-8. - Текст : электронный. - URL: <a href="https://znanium.com/catalog/product/2040885">https://znanium.com/catalog/product/2040885</a>	Электронный ресурс

2	<b>Филиппова, Ю. С.</b> Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <a href="https://znanium.com/catalog/product/1905554">https://znanium.com/catalog/product/1905554</a>	Электронный ресурс
<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА</b>		
3	<b>Бароненко, В. А.</b> Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL: <a href="https://znanium.com/catalog/product/927378">https://znanium.com/catalog/product/927378</a> (дата обращения: 19.10.2021). – Режим доступа: <a href="https://znanium.com/read?id=372244">https://znanium.com/read?id=372244</a>	Электронный ресурс
4	<b>Специализированная подготовка студентов по баскетболу</b> [Текст : Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Л. В. Золотова, Н. В. Гафиятова, И. В. Парсаева, И. В. Киселева ; Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГБОУ ВПО "Поволжский государственный технологический университет". - Йошкар-Ола : ПГТУ, 2021. - 67 с. : табл. - Библиогр.: с. 59-60 (25 назв.). - ISBN 978-5-8158-2261-0 : 148.46 р., 148.48 р.	Электронный ресурс

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в форме текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация имеет целью определить степень достижения запланированных результатов обучения по дисциплине за период обучения. Форма промежуточной аттестации – *зачет, дифференцированный зачет*.

Текущий контроль успеваемости осуществляется в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины.

Формы текущего контроля успеваемости: *тестирование, доклады, выполнение практических занятий*.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Коды формируемых профессиональных компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Уметь</b>		
организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	ОК 04, 08, ПК.1.3	Текущий контроль педагога в форме оценки выполнения упражнений, сдачи норм и внеаудиторной самостоятельной работы. Итоговый контроль в форме зачета и дифференцированного зачета.
<b>Знать:</b>		
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 данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	ОК 04, 08, ПК.1.3	Текущий контроль педагога в форме оценки устных ответов, тестирования, выполнения внеаудиторной самостоятельной работы. Итоговый контроль в форме зачета и дифференцированного зачета.

--	--	--

## **Критерии оценивания результатов обучения по дисциплине, шкала оценивания**

### Критерии оценивания:

- усвоение программного теоретического материала (объем знаний, глубина усвоения);
- умение излагать программный материал (четкость, грамотность изложения материала, точность и полнота воспроизведения учебного материала);
- умение применять теоретические знания на практике.

### Шкала оценивания:

Результаты сдачи зачета, дифференцированного зачета оцениваются по шкале «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, который имеет знания основного материала, проявляет умение логично его излагать, хотя может допускать неточности в изложении материала, недостаточно правильные формулировки; умеет в целом применять полученные знания при выполнении типовых практических работ, хотя может испытывать затруднения при их выполнении.

Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, который глубоко и прочно усвоил программный материал, проявляет знание основной и дополнительной литературы, грамотно, логически стройно и аргументировано излагает материал, дает исчерпывающие ответы на поставленные вопросы. В ответе тесно увязывается теория с практикой, при этом обучающийся не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с практическими заданиями.

Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, твердо знающему программный материал, который излагает его грамотно и по существу, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, не испытывает затруднений с ответами на вопросы.

Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, который имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, испытывает затруднения при выполнении практических работ.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы.

## **Дополнения и изменения к рабочей программе на учебный год**

Дополнения и изменения к рабочей программе на 2024-2025 учебный год по дисциплине СГ.04 Физическая культура: в раздел Условия реализации учебной дисциплины (пункт Информационное обеспечение учебной дисциплины) внесены изменения в список основной и дополнительной литературы.

Дополнения и изменения в рабочей программе обсуждены на заседании ПЦК социально-гуманитарных дисциплин.

«30» августа 2024 г. (протокол № 1)

Председатель ПЦК



/Савина Т.А.