

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Самарский государственный аграрный университет»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной,
воспитательной работе и
молодежной политике

Ю. З. Кирова



Ю. З. Кирова
«24» августа 2023 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

БД. 05 Физическая культура

Специальность: 19.02.12 Технология продуктов питания животного происхождения

Уровень подготовки: базовый

Квалификация: техник-технолог

Форма обучения: очная

Кинель 2023

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Области применения рабочей программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 19.02.08 Технология мяса и мясных продуктов.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу СПО в пределах освоения ППССЗ на базе основного общего образования.

Программа разработана на основе требований ФГОС СПО, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина является базовой дисциплиной среднего (полного) общего образования (БД.05) по специальности 19.02.08 Технология мяса и мясных продуктов.

1.3. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины

Целью общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» является формирование личности, наличие которой обеспечивает готовность социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое совершенствование.

Планируемые результаты освоения дисциплины

Умения	Знания
<ul style="list-style-type: none">- уметь использовать разнообразные виды физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга;- уметь использовать основные способы самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;- уметь использовать физические упражнения разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	<ul style="list-style-type: none">- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.- знать особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;- знать особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и

<p>- уметь использовать основы технологий современных оздоровительных систем физического воспитания, использовать их в целях укрепления и длительного сохранения здоровья, предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, и раннего старения;</p>	<p>развивающую эффективность. - знать правила личной гигиены и закаливания организма.</p>
--	---

Освоение содержания учебной дисциплины обеспечивает достижение следующих результатов:

личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной нагрузки	Объем в часах
Максимальная учебная нагрузка (всего)	192
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	116
в том числе:	
лекции	-
практические занятия	116
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	76
в том числе:	
индивидуальное задание (доклад, решение практических задач)	-
внеаудиторная самостоятельная работа (реферат, практические задания)	76
Консультации	-
Промежуточная аттестация: 2 семестр – дифференцированный зачет	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины БД.05 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	
1	2	3	
1 семестр			
Практические занятия			
Легкая атлетика	1. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Бег 100 м.	2	
	2. Эстафетный бег 4×400 м, бег по прямой с различной скоростью.	2	
	3. Челночный бег. Многоскоки.	2	
	4. Кроссовая подготовка: равномерный бег по дистанции 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	2	
	5. Прыжки в длину и высоту с разбега. Метание гранат весом 500 г (девушки) и 700г (юноши).	2	
	6. Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий, кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
1. Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий легкой атлетикой.	6		
2. Изучение правил соревнований по легкой атлетике.	2		
Гимнастика	1. Техника безопасности во время занятий; комплекс общеразвивающих упражнений; строевые упражнения, построения и перестроения.	2	
	2. Стока на лопатках, стойка на голове; преодоление препятствий прыжком; передвижения (фигурная маршировка); сгибание и разгибание рук в упоре лежа; подъём туловища (перекладина).	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.	2	
	Выполнение комплексов упражнений для коррекции зрения, осанки. Выполнение комбинаций упражнений с предметами.	2	
Волейбол	1. Правила игры. Техника передвижения: стойки и перемещения. Учебная игра.	2	
	2. Техника владения мячом: подача сверху-снизу, прием мяча снизу двумя руками.	2	
	3. Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.	2	
	4. Прием мяча одной рукой в падении вперед с последующим скольжением на груди и животе; подача мяча двумя руками сверху.	2	
	5. Нападающий удар; блокирование.	2	
	6. Техника нападения и защиты. Технические приемы и командно-тактические действия.	2	
	7. Правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
1. Составление краткого конспекта «Техника безопасности игры в волейбол».	2		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1	2	3
	2. Изучение правил игры в волейбол.	2
	3. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий волейболом.	2
	4. Зарисовать схему площадки, выписать оборудование и инвентарь для игры в волейбол.	2
Баскетбол	1. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам.	2
	2. Техника владения мячом: ловля и передача. Учебная игра.	2
	3. Техника ведения мяча, техника бросков мяча в корзину (с места, в движении, в прыжке). Учебная игра.	2
	4. Техника овладение мячом: вырывание, выбивание, перехват, накрывание и защита. Учебная игра.	2
	5. Тактика нападения и защита. Технические приемы и командно-тактические действия. Учебная игра.	2
	6. Правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.	2
	Самостоятельная работа обучающихся	
	1. Составление конспекта «Техника безопасности на занятиях баскетбола».	2
	2. Зарисовать схему площадки, выписать оборудование и инвентарь для игры в баскетбол.	2
	3. Изучение правил игры по баскетболу.	2
	4. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий в баскетбол.	2
Ручной мяч	1. Теоретические сведения. Правила игры и соревнований. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Учебная игра.	2
	2. Передачи мяча одной рукой на короткое, среднее и длинное расстояния от плеча, сбоку, снизу и над головой. Учебная игра.	2
	3. Ведение мяча в сочетании с обводкой противника, передачами и бросками по воротам. Учебная игра.	2
	4. Ловля и передача мяча при встречном движении. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Учебная игра.	2
	5. Отвлекающие индивидуальные действия в нападении. Штрафной бросок. Учебная игра.	2
	6. Игра вратаря: отбивание и ловля мяча.	2
	7. Передачи и ловля мяча в тройках, с отскоком от пола. Бросок из опорного положения. Учебная игра.	2
	8. Защитные действия игрока. Штрафной 7-м бросок. . Согласованные действия вратаря, защитников и нападающих. Двухсторонняя игра.	2
Самостоятельная работа обучающихся		
1. Составление конспекта «Техника безопасности на занятиях игры в ручной мяч».	2	
2. Зарисовать схему площадки, выписать оборудование и инвентарь для игры в ручной мяч.	2	
3. Изучение правил игры в ручной мяч.	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	
1	2	3	
	4. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий в ручной мяч.	2	
Самостоятельная работа обучающихся		36	
Практические занятия в семестре		56	
2 семестр			
Практические занятия			
Футбол	1. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек.	2	
	2. Удары по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника.	2	
	3. Остановки мяча ногой, грудью.	2	
	4. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	2	
	5. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	2	
	6. Действия против игрока без мяча и с мячом.	2	
	7. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	2	
	8. Игра по упрощённым правилам (судейство); штрафной удар, угловой удар, пенальти.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Изучение правил игры в футбол.	2	
	2. Техника безопасности игры	2	
	3. Совершенствование техники игры в футбол в процессе самостоятельных занятий.	2	
	4. Совершенствование тактики игры в футбол в процессе самостоятельных занятий.	2	
Атлетическая гимнастика	1. Упражнения без отягощений и предметов.	2	
	2. Упражнения со стандартными отягощениями (гантели, гири).	2	
	3. Упражнения с партнером (в парах, тройках).	2	
	4. Упражнения на тренажерах и специальных устройствах.	2	
	5. Совершенствование техники выполнения упражнений круговой тренировки.	2	
Самостоятельная работа обучающихся			
	1. Выполнение комплекса упражнений силовой направленности	2	
	2. Самостоятельно использовать современные методики дыхательной гимнастики.	2	
	3. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья	2	
	4. Самостоятельно использовать средства и методы при занятиях дыхательной гимнастикой.	2	
	5. Заполнение дневника самоконтроля	2	
Гимнастика	1. Стойка на лопатках, стойка на голове; преодоление препятствий прыжком; передвижения (фигурная маршировка). Тест на гибкость.	2	
	2. Тестирование сгибание и разгибание рук в упоре лежа; подъем туловища (перекладина).	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся	
	1. Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	2
	2. Выполнение упражнений в чередовании напряжения с расслаблением	2
	3. Выполнение упражнений для коррекции нарушений осанки	2
	4. Выполнение упражнений на внимание	2
	5. Выполнение упражнений у гимнастической стенки	2
	упражнений для коррекции зрения	2
Волейбол	1. Повторение техники передвижения: стойки и перемещения. Учебная игра.	2
	2. Повторение техника владения мячом: подача сверху, снизу, прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра.	2
	3. Повторение техники приема мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Учебная игра.	2
	4. Повторение техники приема мяча одной рукой в падении вперед с последующим скольжением на груди и животе; подача мяча двумя руками сверху. Учебная игра.	2
	5. Повторение техники нападающего удара; блокирование. Учебная игра.	2
	6. Повторение техники нападения и защиты. Технические приемы и командно-тактические действия. Двухсторонние игры.	2
	Самостоятельная работа обучающихся	
	Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий волейболом.	4
Футбол	1. Повторение техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Двухсторонние игры.	2
	2. Повторение ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Двухсторонние игры.	2
	3. Повторение остановки мяча ногой, грудью. Двухсторонние игры.	2
	4. Повторение ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Двухсторонние игры.	2
	Самостоятельная работа обучающихся	
	Совершенствование тактики игры в футбол в процессе самостоятельных занятий.	4
Легкая атлетика	1. Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий, кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	2
	2. Сдача контрольных тестов: бег 100 м, прыжки в длину с места.	2
	3. Сдача контрольных тестов: метание гранат весом 500 г (девушки) и 700г (юноши).	2
	4. Сдача контрольных тестов: кросс 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	2
	5. Сдача контрольных тестов: сгибание разгибание рук в упоре лежа или подтягивание (юноши), поднимание	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1	2	3
	туловища из положения лежа в сед (девушки), наклон вперед со скамьи (тест на гибкость).	
	Самостоятельная работа обучающихся	
	Совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий легкой атлетикой.	2
Практические занятия в семестре		60
Самостоятельная работа обучающихся		40
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		
Всего		192

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

№	Вид учебной работы	Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1	Практические занятия	<p>Спортивный зал (спорткомплекс: универсальный игровой зал 36x18 м., стрелковый тир, зал тяжелой атлетики, зал шейпинга и аэробики 30x9 м) 446442, Самарская область, г. Кинель, п.г.т. Усть-Кинельский, ул. Спортивная, д. 7</p>	<p>Оснащенный оборудованием: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы), гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке; лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками; учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.); технические средства обучения: музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений; электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.</p>
		<p>Спортивный корпус №9: универсальный игровой зал 48x22 м.</p>	<p>Оснащенность оборудованием: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи, щиты, корзины, сетки, стойки, антенны, шведская стенка, секундомеры, рулетка, гимнастическая перекладина, ракетки для бадминтона, скакалки, обручи, тренажеры.</p>

		Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий	Стадион оснащенный: футбольное поле 105x66 м., запасное игровое поле 62x41 м., хоккейная коробка 61x30 м., беговая дорожка 400 м., волейбольная площадка 30x16 м., зимний каток 80x40 м.
		Стрелковый тир	Винтовки пневматические – 2 шт., пистолеты пневматический – 2 шт.
2	Самостоятельная работа обучающихся	Помещение для самостоятельной работы студентов ауд. 3310а (читальный зал) Самарская обл., г. Кинель, п.г.т. Усть-Кинельский, ул. Спортивная, д. 8А	Помещение на 6 посадочных мест, укомплектованное специализированной мебелью (компьютерные столы, стулья) и оснащенное компьютерной техникой (6 рабочих станций), подключенной к сети «Интернет» и обеспечивающей доступ в электронную информационно-образовательную среду университета

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные литература:

1. Крамской, С.И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / Крамской С.И., Егоров Д.Е., Амельченко И.А.. – Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. – 148 с. – ISBN 978-5-361-00782-0. – Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/106205.html>

2. Быченков, С.В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / Быченков С.В., Везеницын О.В.. – Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. – 122 с. – ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. – Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/77006.html>

Дополнительные источники

1. Глазина, Т. А. Лечебная физическая культура: практикум для СПО / Т. А. Глазина, М. И. Кабышева. – Саратов : Профобразование, 2020. – 124 с. – Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/91886.html>

2. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. – Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. – 148 с. – Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/106205.html>

3. Физическая культура: учебное пособие / Мезенцева В.А.; Башмак А.Ф. – Самара: РИЦ СГСХА, 2016 . – 214 с. – Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/707773>

4. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Е. Л. Сорокина, Т. И. Шишкина, М. А. Бабенко, Е. Г. Черночуб. — Новосибирск : СГУПС, 2020. — 114 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/164631>

5. Физическая культура и спорт / И.М. Очиров .— Улан-Удэ : Бурятский государственный университет, 2018 .— 76 с. — Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/672486>

Перечень информационно-справочных систем и профессиональных баз данных:

1. <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2> научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».

2. <http://www.fizkulturavshkole.ru/>

3. <http://fizkultura-na5.ru/>
4. <http://kzg.narod.ru/-журнал> «Культура здоровой жизни»
5. <http://teoriya.ru/ru-журнал> «Теория и практика физической культуры».
6. <http://www.kazedu.kz/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Критерии оценивания	Контрольные мероприятия
Знания		
<ul style="list-style-type: none"> - роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений; - роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни. - знать особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности; - знать правила личной гигиены и закаливания организма. 	<p>Демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает.</p> <p>Полнота ответа, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.</p>	<p>Устный опрос</p> <p>Тестирование</p> <p>Зачет</p>
Умения		
<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные виды физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга; - уметь использовать основные способы самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности; - уметь использовать физические упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - уметь использовать технические 	<p>Использование систем физических упражнений в формировании здорового образа жизни</p> <p>Определяет уровень собственного здоровья</p> <p>Определяет индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями.</p>	<p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие контрольных нормативов</p>

<p>приёмы и двигательные действия из базовых видов спорта; активно применять их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>Овладел техническими приемами двигательных действий</p>	
--	--	--

Рабочая программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 19.02.12 Технология продуктов питания животного происхождения

Разработчик:
преподаватель кафедры
«Гуманитарные и естественнонаучные
дисциплины»,
Наталья Михайловна Чуракова



Заведующий кафедрой
«Гуманитарные и естественнонаучные
дисциплины», канд. пед. наук,
Наталья Владимировна Пудовкина



СОГЛАСОВАНО

Руководитель ОПОП СПО
канд. с.-х. наук, доцент,
Татьяна Николаевна Романова



И.о. начальник УМУ
Марина Викторовна Борисова


