

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Астраханский государственный университет имени В.Н. Татищева»
(Астраханский государственный университет им. В.Н. Татищева)

Колледж Астраханского государственного университета им. В.Н. Татищева
Факультет педагогики, психологии, гостеприимства и спорта

СОГЛАСОВАНО
Руководитель ОПОП
Федорова Т.А.
«26» мая 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Председатель ЦК (МО)
Миронова С.А.
протокол заседания ЦК (МО) №12
от «26» мая 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Составитель	Боброва Н.Н., преподаватель физической культуры
Согласовано с работодателями	Слободяник В.В., директор ГБУ ДО Астраханской области «Спортивная школа водных видов спорта им. Б.Н. Скокова», Пилюгина Е.И, заместитель директора по воспитанию. МБОУ г. Астрахани «СОШ № 4»
Наименование специальности	49.02.01 Физическая культура
Квалификация выпускника	педагог по физической культуре и спорту
Форма обучения	очная
Год приема (курс)	2026 (2-4 курс)

Астрахань, 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 49.02.01 Физическая культура.

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к обязательной части дисциплин социально-гуманитарного цикла.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» у обучающегося должны быть сформированы следующие *общие 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;

личностные результаты

ЛР 9. сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

ЛР 10. потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

ЛР 11. активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.

По итогам освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающимися осваиваются следующие умения и знания:

Код и наименование ОК, ПК, ЛР	Умения	Знания
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения,	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

физической подготовленности;	характерными для данной специальности	
ЛР 9. сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;	использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.	основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств
ЛР 10. потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств.	использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
ЛР 11. активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью	использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины, виды учебной работы и промежуточной аттестации

Вид учебной работы	для ОФО
Объем дисциплины в академических часах	120
Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего), в том числе:	0
- занятия лекционного типа, в том числе:	0
- практическая подготовка (если предусмотрена)	0
- занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные занятия), в том числе:	120
- практическая подготовка (если предусмотрена)	0
- в ходе подготовки и защиты курсовой работы	0
- консультация	0
- промежуточная аттестация по дисциплине	0
Самостоятельная работа обучающихся	0
Форма промежуточной аттестации обучающегося (зачет/экзамен), семестр (ы)	Зачет 3 семестр; Зачет

	4 семестр; Зачет 5 семестр; Дифф.зачет 6 семестр
--	--

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, ак.ч/ в том числе в форме практической подготовки, ак.ч.	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Тема 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Техника безопасности.	Практическое занятие: Содержание учебного материала: Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).	4	ОК-04, ОК-08, ЛР-9, ЛР-10, ЛР-11
Тема 2. Обучение технике бега на короткие дистанции и прыжков в длину с разбега. Обучение технике эстафетного бега 4х100м.	Практическое занятие: Содержание учебного материала: Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Специальные беговые. Техника бега по прямой и на повороте. Низкий старт. Стартовый разбег. Финиширование. Специальные упражнения прыгуна в длину с разбега. Техника прыжка: разбег, отталкивание, полёт, приземление. Обучение технике эстафетного бега 4х100 м.	4	ОК-04, ОК-08, ЛР-9, ЛР-10, ЛР-11
Тема 3. Тест по бегу на 100м и прыжкам в длину с разбега.	Практическое занятие: Содержание учебного материала: ОРУ, СБУ, упражнения прыгуна. -техника бега на короткие дистанции; -техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Тест побегу на дистанцию 100м. Тест по прыжкам в длину с разбега.	4	ОК-04, ОК-08, ЛР-9, ЛР-10, ЛР-11
Тема 4. Обучение технике бега на 1000 м, метания гранаты.	Практическое занятие: Содержание учебного материала: ОРУ и СБУ. Движение рук и рациональное расположение туловища. Основные элементы техники бегового шага. Высокий	4	ОК-04, ОК-08, ЛР-9, ЛР-10, ЛР-11

Обучение технике эстафетного бега 4х400м.	старт. Обучение технике эстафетного бега 4х400 м. Специальные упражнения для овладения техникой метания. Хват и выпуск гранаты, движение из-за головы. Отведения снаряда прямо назад в сочетании с броском. Метание с места, с 3-5 шагов, с короткого разбега.		
Тема 5. Тест по бегу на 1000м и метанию гранаты.	Практическое занятие: Содержание учебного материала: ОРУ, СБУ. Техника бега на 1000 м. Тактика бега на 1000 м. Метание гранаты. Тест побегу на дистанции 1000 м Тест по метанию гранаты.	4	ОК-04, ОК-08, ЛР-9, ЛР-10, ЛР-11
Тема 6. Обучение технике бега на средние дистанции и ППФП (толкание ядра)	Практическое занятие: Содержание учебного материала: ОРУ, СБУ. Техника высокого старта. Техника бега по прямой и на повороте. СУ для овладения техникой толкания ядра. Техника держания и выталкивания ядра. Техника скачкового разбега.	4	ОК-04, ОК-08, ЛР-9, ЛР-10, ЛР-11
Тема 7. Тест по бегу на 2000м (д), 3000м (ю) и ППФП (толкание ядра).	Практическое занятие: ОРУ, СБУ, упражнения толкателя. Техника бега на 2000 м (д) и 3000 м (ю); Тактика бега на 2000 м (д) и 3000 м (ю). Тест побегу на 2000м (д), 3000м (ю.). Тест по толканию ядра.	4	ОК-04, ОК-08, ЛР-9, ЛР-10, ЛР-11
Тема 8. Тест по ППФП (прыжки в длину с места, подтягивание (ю), поднимание туловища (д))	Практическое занятие: Содержание учебного материала: ОРУ, СУ. Техника прыжка в длину с места. Техника подтягивания и поднимания туловища. Тест по прыжкам в длину с места. Тест по подтягиванию (ю) и подниманию туловища (д).	4	ОК-04, ОК-08, ЛР-9, ЛР-10, ЛР-11
Тема 9. Тест по ОФП (бег 100 м, бег 2000 м (д), 3000м (ю), подтягивание (ю), поднимание туловища (д)).	Практическое занятие: Содержание учебного материала: ОРУ, СУ. Техника бега на 100м. Техника и тактика бега на 2000м (д) и 3000м (ю). Техника подтягивания и поднимание туловища. Тест побегу на 100м. Тест по бегу на 2000м (д), 3000м (ю). Тест по подтягиванию (ю) и подниманию туловища (д).	4	ОК-04, ОК-08, ЛР-9, ЛР-10, ЛР-11
Тема 10. Круговой метод с эспандерами, гантелями, гириями, штангой, техника безопасности.	Практическое занятие: Содержание учебного материала: ОРУ, специальные подготовительные упражнения. Круговой метод с эспандерами, гантелями, гириями, штангой. Техника безопасности.	4	ОК-04, ОК-08, ЛР-9, ЛР-10, ЛР-11
Тема 11. Обучение технике и тактике игры в нападении в волейболе.	Практическое занятие: Содержание учебного материала: История развития волейбола. Сущность игры. Оборудование волейбольной площадки. ОРУ и СПУ. Техника нападения. Стойки, перемещения, выпады. Верхний прием и передача мяча.	4	ОК-04, ОК-08, ЛР-9, ЛР-10, ЛР-11

Тема 12. Обучение технике и тактике игры в нападении в волейболе.	Практическое занятие: Содержание учебного материала: ОРУ и СПУ. Техника нападения. Состав команды и места игроков. Расстановка и переход игроков на площадке. Технические приемы. Тактические действия.	6	ОК-04, ОК-08, ЛР-9, ЛР-10, ЛР-11
Тема 13. Обучение технике и тактике игры в нападении в волейболе.	Практическое занятие: Содержание учебного материала: ОРУ и СПУ. Прямой нападающий удар. Подачи мяча. Верхняя прямая подача. Нижняя прямая подача. Правила игры. Верхний прием и передача мяча в стойках. Прямой нападающий удар. Двухсторонняя игра.	4	ОК-04, ОК-08, ЛР-9, ЛР-10, ЛР-11
Тема 14. Обучение технике и тактике игры в защите в волейболе.	Практическое занятие: Содержание учебного материала: ОРУ и СПУ. Техника игры в защите. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Прием мяча с подачи. подача мяча на разные расстояния, в разных направлениях. Двухсторонняя игра. Игровые действия и ошибки. Технические приемы в защите. Техника передачи мяча снизу.	4	ОК-04, ОК-08, ЛР-9, ЛР-10, ЛР-11
Тема 15. Обучение технике и тактике игры в защите в волейболе.	Практическое занятие: Содержание учебного материала: ОРУ и СПУ. Приемы мяча с нападающего удара, с подачи. Блокирование. Тактика защиты. Игровые действия и ошибки. Челночный бег 3х10 м. 2 ОК 04. ОК 08. ПК 3.2. 19 Двухсторонняя игра.	4	ОК-04, ОК-08, ЛР-9, ЛР-10, ЛР-11
Тема 16. Обучение технике и тактике игры в защите в волейболе.	Практическое занятие: Содержание учебного материала: ОРУ и СПУ. Сочетание приемов защиты. Тактические действия в защите. Жесты судей. Приемы защиты. Действия в защите. Двухсторонняя игра.	6	ОК-04, ОК-08, ЛР-9, ЛР-10, ЛР-11
Тема 17. Зачет	Практическое занятие: Содержание учебного материала: ОРУ, СПУ. Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10 м. Наклон.	4	ОК-04, ОК-08, ЛР-9, ЛР-10, ЛР-11
Тема 18. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и	Практическое занятие: Содержание учебного материала: Основное понятие: формы самостоятельных занятий и мотивация выбора. Характер содержания занятий в зависимости от возраста, пола и т.д. Формы самостоятельных занятий: ежедневная физкультпауза, самостоятельные занятия спортом.	6	ОК-04, ОК-08, ЛР-9, ЛР-10, ЛР-11

профессиональной направленностью. Техника безопасности.	Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. Техника безопасности.		
Тема 19. Обучение технике ОДХ, преодоления подъемов и спусков, поворотов и торможений. Прохождение дистанции 3-5 км.	Практическое занятие: Содержание учебного материала: Специальные подготовительные упражнения. Строевые приемы с лыжами. Повороты на месте: переступанием, махом, прыжком. Обучение технике передвижения на лыжах ОДХ, преодоления подъемов и спусков, поворотов и торможений. Прохождение дистанции 3-5 км, используя изученные ходы.	4	ОК-04, ОК-08, ЛР-9, ЛР-10, ЛР-11
Тема 20. Обучение технике ООХ, перехода от одновременных ходов к попеременным ходам и наоборот. Прохождение дистанции 3-5 км.	Практическое занятие: Содержание учебного материала: Специальные подготовительные упражнения. Обучение технике ООХ, перехода от одновременных ходов к попеременным ходам и наоборот. Прохождение дистанции 3-5 км, используя изученные ходы.	4	ОК-04, ОК-08, ЛР-9, ЛР-10, ЛР-11
Тема 22. Обучение технике БХ. Прохождение дистанции 3-4 км (д) и 5-6 км (ю).	Практическое занятие: Содержание учебного материала: Специальные подготовительные упражнения. Обучение технике БХ. Прохождение дистанции 3-4 км (д) и 5-6 км (ю), используя изученные ходы со средней скоростью.	4	ОК-04, ОК-08, ЛР-9, ЛР-10, ЛР-11
Тема 23. Тест на дистанции 3 км (д) и 5 км (ю), используя изученные ходы.	Практическое занятие: Содержание учебного материала: Специальные подготовительные упражнения. Лыжные гонки на дистанции 3 км (д) и 5 км (ю) используя изученные ходы.	4	ОК-04, ОК-08, ЛР-9, ЛР-10, ЛР-11
Тема 24. Обучение технике и тактике игры в нападении в баскетболе.	Практическое занятие: Содержание учебного материала: ОРУ и СПУ. История развития баскетбола. Сущность игры. Оборудование баскетбольной площадки. Перемещения и остановки. Передвижения в «защитной стойке», приставными шагами. Остановка в «два шага» и прыжком. Повороты на месте и в движении, вперед и назад, без мяча и после получения мяча. Броски мяча в корзину. Техника приема в нападении. Приемы ловли и передачи мяча. Правила игры.	4	ОК-04, ОК-08, ЛР-9, ЛР-10, ЛР-11
Тема 25. Обучение технике и тактике игры в нападении в баскетболе.	Практическое занятие:	4	ОК-04, ОК-08, ЛР-9, ЛР-10, ЛР-11

	Содержание учебного материала: ОРУ и СПУ. Передвижения. Сочетание приема – ведение, два шага, бросок по корзине. Штрафной бросок. Ловля и передача мяча.		
Тема 26. Обучение технике и тактике игры в защите в баскетболе.	Практическое занятие: Содержание учебного материала: ОРУ и СПУ. Правила, касающиеся игроков. Команды и способы их выполнения. Техника игры в защите: стойки, перемещения, перехват и вырывание мяча из рук. Защитные действия 2-3 игроков. Двухсторонняя игра.	4	ОК-04, ОК-08, ЛР-9, ЛР-10, ЛР-11
Тема 27. Обучение технике и тактике игры в защите в баскетболе.	Практическое занятие: Содержание учебного материала: ОРУ и СПУ. Техника игры в защите: стойки, передвижения, перехват, вырывание мяча из рук. Тактика нападения: уход от опеки защитников внезапным изменением направления, рывком, выбор места в нападении. Тактика защиты: стойки, передвижения, перехват, вырывание мяча из рук. Двухсторонняя игра. Техника челночного бега 3x10 м.	4	ОК-04, ОК-08, ЛР-9, ЛР-10, ЛР-11
Тема 28. Совершенствование двигательных навыков в легкой атлетике	Практические занятия: Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Прыжковая подготовка. Прыжок в длину с места.	4	ОК-04, ОК-08, ЛР-9, ЛР-10, ЛР-11
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		2	ОК-04, ОК-08, ЛР-9, ЛР-10, ЛР-11
ВСЕГО:		120	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины «Физическая культура» используется:

1. Спортивный зал
2. Спортивный инвентарь и оборудование:

Гимнастические скамейки – 10 шт.

Пристенная перекладина – 4 шт.

Шведская стенка – 8 шт.

Баскетбольные щиты – 2 шт.

Волейбольная сетка – 1 шт.

Обручи гимнастические – 5 шт.

Конусы – 20 шт.

Фишки – 56 шт.

Мячи баскетбольные – 12 шт.

Мячи волейбольные – 17 шт.

Мячи футбольные – 14 шт.

Скакалки – 13 шт.

Маты – 2 шт.

Теннисные столы – 1 шт.

Коврики для фитнеса – 16 шт.

Гантели – 15 пар

Учебно-методическая документация.

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

Основная литература:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А.А. Бишаева. – 6-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2020–320с.
3. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534- 02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

Дополнительная литература:

1. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5- 534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>
2. Ягодин, В.В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>

Электронно-библиотечные системы

1. Электронно-библиотечная система (ЭБС) ООО «Политехресурс» «Консультант студента». Многопрофильный образовательный ресурс «Консультант студента» является электронной библиотечной системой, предоставляющей доступ через сеть Интернет к учебной литературе и дополнительным материалам, приобретенным на основании прямых договоров с правообладателями. Каталог содержит более 15 000 наименований изданий. www.studentlibrary.ru. Регистрация с компьютеров университета.
2. Электронная библиотечная система IPRbooks. www.iprbookshop.ru

Программное обеспечение и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Программное обеспечение

Наименование программного обеспечения	Назначение
Adobe Reader	Программа для просмотра электронных документов
Moodle	Образовательный портал ФГБОУ ВО «АГУ»
Mozilla FireFox	Браузер
Google Chrome	Браузер
7-zip	Архиватор
Microsoft Office 2013, Microsoft Office Project 2013, Microsoft Office Visio 2013	Пакет офисных программ
Microsoft Windows 7 Professional	Операционная система
Kaspersky Endpoint Security	Средство антивирусной защиты

Современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы

[Универсальная справочно-информационная полнотекстовая база данных периодических изданий ООО «ИВИС»](#)

http://dlib.eastview.com Имя пользователя: AstrGU Пароль: AstrGU
Электронные версии периодических изданий, размещённые на сайте информационных ресурсов www.polpred.com
Электронный каталог Научной библиотеки АГУ на базе MARK SQL НПО «Информ-систем» https://library.asu.edu.ru/catalog/
Электронный каталог «Научные журналы АГУ» https://journal.asu.edu.ru/
Корпоративный проект Ассоциации региональных библиотечных консорциумов (АРБИКОН) «Межрегиональная аналитическая роспись статей» (МАРС) – сводная база данных, содержащая полную аналитическую роспись 1800 названий журналов по разным отраслям знаний. Участники проекта предоставляют друг другу электронные копии отсканированных статей из книг, сборников, журналов, содержащихся в фондах их библиотек. http://mars.arbicon.ru
Справочная правовая система КонсультантПлюс. Содержится огромный массив справочной правовой информации, российское и региональное законодательство, судебную практику, финансовые и кадровые консультации, консультации для бюджетных организаций, комментарии законодательства, формы документов, проекты нормативных правовых актов, международные правовые акты, правовые акты, технические нормы и правила. http://www.consultant.ru

Ресурсы информационно-коммуникационной сети «Интернет»

<i>Наименование интернет-ресурса</i>	<i>Сведения о ресурсе</i>
Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru	Федеральный портал (предоставляется свободный доступ)
Министерство науки и высшего образования Российской Федерации https://minobrnauki.gov.ru	
Министерство просвещения Российской Федерации https://edu.gov.ru	
Федеральное агентство по делам молодёжи (Росмолодёжь) https://fadm.gov.ru	
Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки (Рособрнадзор) http://obrnadzor.gov.ru	
Информационно-аналитический портал государственной программы Российской Федерации «Доступная среда» http://zhit-vmeste.ru	
Российское движение школьников https://рдш.рф	

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки результатов обучения	Методы оценки результатов обучения
---------------------	--------------------------------------	------------------------------------

Перечень знания, осваиваемых в рамках учебной дисциплины:			
психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности		понимать и определять влияние и взаимосвязь общения и деятельности, знать классификацию психологических механизмов восприятия в общении, обосновывать выбор механизма восприятия в разных ситуациях,	устный опрос, результаты выполнения контрольных нормативов
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		применять условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности: средства физической культуры помогают учитывать специфику профессиональной деятельности, предотвращать отклонения в физическом состоянии и развитии, возникающие в силу особенностей труда.	
основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств		демонстрация приверженности к здоровому образу жизни	
использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным	
основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств		демонстрация приверженности к здоровому образу жизни, сдача контрольных нормативов;	
Перечень умений, осваиваемых в рамках учебной дисциплины:			
организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности		понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска	устный опрос, результаты выполнения контрольных нормативов

	физического здоровья для данной профессии; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	обеспечивает овладение обучающимися системой знаний научно-практического характера по физической культуре, необходимых для сознательного применения средств, методов, технологий, разнообразных форм и видов физкультурной деятельности.	
использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.	применять разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга»	
владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств.	применять способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	
использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для поддержания здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов ГТО»	

При необходимости рабочая программа учебной дисциплины может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, в том числе для дистанционного обучения. Для этого требуется заявление студента (его законного представителя) и заключение психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК).