

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЕНАКИЕВСКИЙ МЕТАЛЛУРГИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УР

 В.В. Скаун

« 30 » августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ «ЕМТ»

 Е.М. Давыдов

« 30 » августа 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04. «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для специальности среднего профессионального образования:
**13.02.13. Эксплуатация и обслуживание электрического и
электромеханического оборудования (по отраслям)**

г. Енакиево
2024

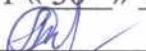
Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 13.02.13.Эксплуатация и обслуживание электрического и электротехнического оборудования по (отраслям), утвержденного Министерством образования и науки Российской Федерации от 0.10.2023 № 797, зарегистрированный Министерством юстиции Российской Федерации, регистрационный № 76057 от 22 ноября 2023 года.

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Енакиевский металлургический техникум»

Разработчик: Полонская Н.А. – преподаватель физического воспитания первой квалификационной категории

Рецензенты:

1. Скакун.В.В. – преподаватель специалист высшей квалификационной категории ГБПОУ «Енакиевский металлургический техникум»

Одобрена и рекомендована с целью практического применения цикловой комиссией Гуманитарных дисциплин протокол № 1 от « 30 » августа 2024 г.
 Председатель ЦК  (О.Е.Лобынцева)

Рабочая программа переутверждена на 20__ / 20__ учебный год
 Протокол № __ заседания ЦК от « __ » _____ 20__ г.
 В программу внесены дополнения и изменения
 (см. Приложение __, стр. __)
 Председатель ЦК _____
 Рабочая программа переутверждена на 20__ / 20__ учебный год
 Протокол № __ заседания ЦК от « __ » _____ 20__ г.

В программу внесены дополнения и изменения
 (см. Приложение __, стр. __)
 Председатель ЦК _____

СОДЕРЖАНИЕ

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4.
2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования:

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Рабочая программа дисциплины СГ.04 «Физическая культура» входит в «Общий гуманитарный и социально-экономический цикл».

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- составлять комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики, производственной и проводить их с группой;
- измерять и оценивать уровень своего физического развития.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

- гигиенические основы физического воспитания;
- основы физического здоровья для повседневной жизни и будущей профессиональной деятельности;
- основы здорового образа жизни;
- правила безопасности при выполнении физических упражнений в условиях спортивного зала и спортивной площадки;
- о роли физической культуры в общекультурном и социальном развитии человека;
- современные оздоровительные системы физической культуры;
- принципы Олимпийского движения.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование общих компетенций:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08.	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.	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

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 180 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка – 180 часов;
- практические занятия – 180 час;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	180
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	180
в том числе:	
лабораторные занятия (не предусмотрено)	-
практические занятия	180
лекции	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	--
Итоговая аттестация в форме <i>зачёта/диф. зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
		Квалификация «техник»	
1	2	3	4
Раздел 1. Научно-методические основы и социально-биологические основы формирования физической культуры личности.		12	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	Содержание: Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	2	ОК 08.
Тема 1.2. Здоровый образ жизни	Здоровый образ жизни. Здоровье человека как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Вводная и производственная гимнастика.	2	ОК 08.
Тема 1.3. Физическая культура и спорт как социальные явления и явления культуры	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Правила безопасности при выполнении физических упражнений разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).	2	ОК 08.
Тема 1.4. Биологические основы физической культуры	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. Характеристика	2	ОК 08.

	упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.		
Тема 1.5. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда.	Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие; критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления студентов. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности. Нетрадиционные методы укрепления здоровья и физического совершенствования.	2	ОК 08.
Тема 1.6. Динамика работоспособности.	Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности. Режим человека в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Физическая нагрузка и отдых как факторы воздействия на физическое развитие. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.	2	ОК 08.
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.		168	
Тема 2.1. Сущность профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) в достижении высоких профессиональных результатов.	Содержание:	18	
	Тематика практических занятий:		
	Основные и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Значение психофизической подготовки человека в профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Анализ профессиограммы. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Средства, методы и методики формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков, физических и психических свойств и качеств. Оценка эффективности ППФП. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.		

	<p>Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. Формирование профессионально значимых физических качеств. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.</p> <p>Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.</p> <p>Выполнение упражнений для формирования и коррекции осанки и предотвращения плоскостопия; упражнения для коррекции зрения; упражнения для развития быстроты, ловкости, выносливости, силы, гибкости и скоростно-силовых качеств.</p>		ОК 08.
Тема 2.2. Общая физическая подготовка.	Содержание:	14	ОК 08.
	Тематика практических занятий:		
	<p>Физические качества (быстрота, выносливость, сила, гибкость, ловкость) и координационные способности. Средства и методы их развития. Взаимосвязь физических качеств и координационных способностей с профессиональными способностями.</p> <p>Комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Специальные беговые упражнения (СБУ). Подвижные игры.</p> <p>Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.</p> <p>Выполнение комплекса скоростно-силовой тренировки для ног.</p> <p>Выполнение комплекса физических упражнений для плечевого пояса.</p> <p>Выполнение комплекса физических упражнений для прямых и косых мышц живота.</p>		
Тема 2.3. Лёгкая атлетика.	Содержание:	42	ОК 08.
	Тематика практических занятий:		
	<p>Формирование профессионально - важных двигательных навыков для выбранной профессии. Оздоровительное и прикладное значение легкой атлетики. Значение оздоровительного бега для</p>		ОК 08.

	<p>функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем. Самоконтроль. Классификация видов легкой атлетики (ходьба, бег, прыжки, метания, многоборье). Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности.</p> <p>Кросс – техника бега по пересеченной местности, по равнинным участкам.</p> <p>Эстафетный бег.</p> <p>Техника спортивной ходьбы.</p> <p>Прыжки в длину с места, с разбега, прыжки в высоту одним из способов.</p> <p>Правила судейства соревнований по легкой атлетике. Правила безопасности во время занятий легкой атлетикой.</p>		
	<p>Специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения - многоскоки;</p> <p>упражнения для развития скоростно - силовых качеств; специальные упражнения для метаний.</p> <p>Бег. Бег на короткие дистанции: техника бега, стартовый разбег (15-30м), бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м; бег по прямой с различной скоростью.</p> <p>Совершенствование техники бега; ускорение; челночный бег; интервальный бег 30-60 м; бег с низкого старта 30-60м; бег 100-200м с интенсивностью 75%.</p> <p>Бег на средние и длинные дистанции: техника бега. Совершенствование старта и техники бега на повороте; попеременный бег на отрезках 300-600 м с изменением темпа; равномерный бег: (<i>девушки</i>) 7-18 мин, (<i>юноши</i>) 10-20 мин.</p> <p>Эстафетный бег.</p> <p><i>Спортивная ходьба.</i> Спортивная ходьба на 1000-1200 м.</p> <p><i>Прыжки.</i> Прыжки с места, в длину со среднего и полного разбега выбранным способом. Специальные упражнения для совершенствования техники прыжка с места; прыжки из 5-7 беговых шагов с разбега «согнув ноги».</p> <p>Специальные упражнения для совершенствования техники прыжка в высоту; прыжки в высоту одним из способов.</p>		

	<p>Поддачи мяча по зонам. Разбег для нападающего удара и передача мяча в прыжке через сетку; нижние и верхние подачи в соответствии с игровой обстановкой. Выбор места для приема мяча, страховка партнера при приеме мяча. Одиночное блокирование, игра после блока, страховка блока.</p> <p>Передача мяча в парах, в тройках, сверху и снизу двумя руками.</p> <p>Игра по упрощенным правилам.</p> <p>Совершенствование техники и тактики игры в нападении и защите.</p> <p>Тактические действия в нападении: нападающий удар между игроками в зонах «6 и 4», «5 и 6», «6 и 1». Передвижение приставным шагом, остановку прыжком в сочетании с выполнением технических приемов в нападении и защите; одиночное блокирование прямого нападающего удара, групповое блокирование в зонах. Учебная игра с использованием изученных элементов техники.</p>		
--	---	--	--

<p>Тема 2.5. Гимнастика. Атлетическая гимнастика (юноши), аэробика (девушки)</p>	<p>Содержание:</p>	<p>22</p>	<p>ОК 08.</p>
	<p>Тематика практических занятий:</p>		
	<p>Оздоровительное, прикладное значение гимнастики. Виды гимнастики. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение для организма студента. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Правила безопасности.</p> <p>Акробатика (девушки) Кувырки вперед (назад), стойка на лопатках, «мост» из положения лежа, равновесие.</p> <p>Акробатика (юноши) Кувырки вперед (назад), стойка на голове, стойка на руках (со страховкой).</p> <p>Комбинация из не менее пяти разученных упражнений.</p> <p>Висы и упоры Упражнения на перекладине: подъем переворот или с силой в упор (юноши).</p> <p>Упражнения на перекладине: подтягивание в висе лежа на низкой перекладине (высота 95 см) (девушки).</p> <p>Аэробика (девушки)</p>		

<p>Тема 2.4. Спортивные игры.</p>	<p>Содержание: Тематика практических занятий.</p>	<p>64</p>	
	<p>Баскетбол. История развития баскетбола. Правила игры, терминология. Правила безопасности при игре в баскетбол. Формирование профессионально значимых умений и навыков будущих специалистов средствами баскетбола. Использование технико-тактических действий игры в баскетбол в профессиональном развитии. Судейская практика. Игра по правилам. Методика проведения самостоятельных занятий по баскетболу.</p>		<p>ОК 08.</p>
	<p>Выбивание мяча ударом снизу и сверху у игрока, стоящего на месте. Индивидуальные действия игрока в нападении. Индивидуальная тактика ведения и броска мяча. Тактика выбивания мяча при ведении мяча. Выбор места и выход на него. Групповые взаимодействия. Взаимодействия двух игроков с передачами и ведением без смены мест. Командные взаимодействия в нападении и в тактике защиты. Групповые взаимодействия в сочетании с активным противодействием. Личная система защиты в тыловой зоне. Взаимодействия двух и трех человек, без смены и со сменой мест против условного, пассивного и активного противодействия. Позиционное нападение через центрального игрока. Совершенствование техники ведения, передач и бросков мяча. Тактика защиты: индивидуальные действия, держание игрока в тыловой зоне, тактика выбивания и вырывания мяча, групповые и командные взаимодействия. Двухсторонняя игра.</p>		
	<p>Волейбол. История создания и развития волейбола. Правила безопасности при изучении элементов волейбола. Формирование профессионально значимых умений и навыков будущих специалистов средствами волейбола. Терминология игры. Правила игры в волейбол. Использование технико-тактических действий в процессе игры. Инструкторская и судейская практика. Жесты и судейская терминология. Физическая и специальная подготовка волейболиста. Самоконтроль во время занятий физическими упражнениями.</p>		

	<p>Разучивание комплексов из видов упражнений и их комбинаций: разновидности ходьбы и бега, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц шеи, упражнения для мышц туловища, для мышц ног, для мышц тазового пояса, брюшного пресса и спины, упражнения на расслабление.</p> <p>Комплекс упражнений, выполняемый сидя и лежа на полу, направленный на развитие координации, развитие гибкости в шейном, грудном, поясничном отделах, подвижности в плечевом и тазобедренном суставах.</p> <p>Комплекс упражнений с профессиональной направленностью.</p> <p>Атлетическая гимнастика (юноши)</p> <p>Разучивание упражнений с отягощением: с гирями, гантелями, штангой; упражнений на тренажёрах.</p> <p>Выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп: силовых способностей, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, гибкости.</p> <p>Подтягивание на перекладине 25 широким хватом (касание затылком от 3-8 до 3-10 раз); жим лежа (довести до 5 серий 2-8 раз - 3 мин); сгибание рук в локтях, стоя со штангой 3-10 раз; «французский» жим, стоя 3-10 раз; поднятие на носках, стоя на подставке 5-15 раз, поднятие туловища из положения, лежа на наклонной доске 3-30 раз; разгибание и сгибание кистей рук со штангой или другой нагрузкой 4-15 раз, сидя на скамье, предплечье на бедрах.</p>		
<p>Тема 2.6. Кроссовая подготовка.</p>	<p>Содержание:</p> <p>Тематика практических занятий:</p> <p>Основы кроссового бега. Техника дыхания. Значение бега по пересеченной местности, преодоления естественных препятствий для развития и поддержания на требуемом уровне выносливости, силы, быстроты, ловкости.</p>	<p>8</p>	<p>ОК 08.</p>

	<p>Специальные упражнения для развития выносливости, скоростной выносливости. Прыжковые упражнения. Дыхательные упражнения. Упражнения для развития силы рук и плечевого пояса.</p> <p>Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Бег по равнинным участкам, бег на подъем (в гору) – 250 м (под углом до 15 градусов) и на спуск с горы; преодоление отрезков 400-600 м; равномерный бег: (девушки) 7-18 мин, (юноши) 10-20 мин; кроссовый бег 10-15 мин.</p>		
Промежуточная аттестация в форме зачета / дифференцированного зачета			
Всего:		180	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация рабочей программы учебной дисциплины предполагает наличие спортивного зала, спортивной площадки, зала для атлетической гимнастики, кроссовой трассы.

Оборудование спортивного зала:

- гимнастические скамейки;
- стойки для волейбола, сетка;
- кольца баскетбольные;
- маты;

Оборудование зала для атлетической гимнастики:

- тренажеры;
 - штанги;
 - гантели;
 - блины;
-
- рабочее место преподавателя;
 - комплект учебно-методической документации.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

3.2.1. Основная литература:

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры [Текст] : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. – Москва : Юрайт, 2020. – 191 с.

2. Бишаева, А. А. Физическая культура [Текст] : учебник для СПО. – 8-е изд., стереотип. / А. А. Бишаева. – Москва : Академия, 2015. – 304 с.

3.2.2. Дополнительная литература:

1. Теория и методика физического воспитания [Текст]. В 2-х т. : учебник для вузов физического воспитания и спорта / под ред. Т. Ю. Курцевич. – Киев : Олимп лит., 2003. – Т.1. – 422 с.

2. Физическая культура [Текст] : учебник для учащихся 10-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура». – Москва : СпортАкадемПресс, 2003.

3. Физическая культура [Текст] : учебник для учащихся 11-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура» .– Москва : СпортАкадемПресс, 2003. – 174с: ил.

4. Лях, В. И. Физическая культура [Текст] : учебник для учащихся 10-11 кл. общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под ред. В.И. Ляха. – Москва : Просвещение, 2012.

5. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : учебник /под общ.ред. Г. В. Барчуковой. – Москва, 2013.

6. Бишаева, А. А. Физическая культура [Текст] / А. А. Бишаева. – Москва : Академия, 2014.

7. Ковалева, В.Д. Спортивные игры [Текст]: учебник для студентов «Физическое воспитание» / В.Д. Ковалева. – Москва: Просвещение, 2013.

8. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура [Текст] : учебник / Э. Н. Вайнер. – Москва : Флинта, 2009. – 424 с.

3.2.3. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Официальный сайт Министерства молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики :<http://xn--h1aheeehel.xn--placf/>.

3.2.4. Законодательные и нормативные документы:

1. Об охране труда [Электронный ресурс] : закон Донецкой Народной Республики(№ 31-ИНС от 03.04.2015г.: действующая редакция по состоянию на 24.04.2019г. – Режим доступа : <https://dnrsovet.su/zakon-dnr-ob-ohrane-truda/>.

2. Об образовании [Электронный ресурс] : закон Донецкой Народной Республики №55-ИНС от 19.06.2015г. : действующая редакция по состоянию на 05.10.2020г.– Режим доступа : <https://dnrsovet.su/zakon-dnr-ob-obrazovanii/>.

3. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : закон Донецкой Народной Республики №33- ИНС от 24.04.2015г. : действующая редакция по состоянию на 30.12.2020г. – Режим доступа : <https://dnrsovet.su/o-fizicheskoy-kulture-i-sporte/>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка осуществляется на практических занятиях в форме ответов студентов на вопросы по изученным темам и выполнении контрольных заданий. Итоговый (семестровый) контроль проводится после изучения каждого вида учебного материала. Контроль знаний осуществляется путём ответов на вопросы по темам лекционных и методико-практических занятий.

Уровень физической подготовки определяется в ходе выполнения студентами специальных тестов. Семестровый зачет на основе текущей успеваемости и оценок за освоение каждого раздела программы.

При оценивании учебных достижений по физической культуре оцениваются следующие показатели:

- личные достижения в течение учебного года;
- степень активности на занятиях;
- участие в спортивных соревнованиях;
- привлечение студентов к занятиям физической культурой во внеурочное время.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<p>«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	<p>Примеры форм и методов контроля и оценки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - тестирование на знание терминологии по теме; - тестирование; - самостоятельная работа; - защита реферата; - наблюдение за выполнением практического задания (деятельностью студента); - оценка выполнения практического задания.