ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«АСТРАХАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
АРХИТЕКТУРНО - СТРОИТЕЛЬНЫЙ УНИВЕРСТИТЕТ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГЦ.04 «Физическая культура»
(индекс, название дисциплины)

среднего профессионального образования
08.02.14 «Эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома »
(код и наименование специальности)

Квалификация «Техник»

2024

ОДОБРЕНО
цикловой комиссией
общеобразовательного цикла
название цикла
Протокол № 5
от «10» 01 2024 г.
Председатель цикловой комиссии _____
подпись
Д.Г. Коршунова
И.О. Фамилия

РЕКОМЕНДОВАНО
Методическим советом
КЖКХ АГАСУ
Протокол № 5
от «31» 01 20__ г.

УТВЕРЖДЕНО
Директором КЖКХ:
_____
подпись
Е.Ю. Ибатуллина
И.О. Фамилия
«31» 01 2024 г.

Составитель: *преподаватель Ядрина Е.Н.* / _____ /
подпись

Рабочая программа *СГЦ.04. Физическая культура* разработана на основе ФГОС СПО по специальности *08.02.14. Эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома*
(код и наименование специальности)
учебного плана *08.02.14. Эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома*
(код и наименование специальности)
на 20__ г.н.

Согласовано:

Методист КЖКХ АГАСУ	_____ подпись	/ *И.В. Бикбаева* / И.О. Фамилия
Заведующий библиотекой	_____ подпись	/ *Н.П. Герасимова* / И.О. Фамилия
Заместитель директора по ПР	_____ подпись	/ *Р.Г. Муляминова* / И.О. Фамилия
Заместитель директора по УР	_____ подпись	/ *Е.В. Чертина* / И.О. Фамилия

Рецензент

Директор ГБПОУ АО «Астраханский технологический техникум» к.п.н.	_____ подпись	/ *Е.Г. Лаптева* / И.О. Фамилия

Принято УМО СПО:

Начальник УМО СПО	_____ подпись	/ *А.П. Гельван* / И.О. Фамилия

Рецензия
на рабочую программу
по учебной дисциплине СГЦ.04 «**Физическая культура»,**
разработанную преподавателем ГБОУ АО ВО АГАСУ колледж ЖКХ
Ядриной Е.Н.

Рабочая программа учебной дисциплине разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 08.02.14 Эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома №1097 от 12.12.2022 для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в социально-гуманитарный цикл основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям СПО технологического профиля.

Объем часов учебной нагрузки соответствует учебному плану по специальности среднего профессионального образования 08.02.14 Эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома, реализуемым в ГБОУ АО ВО АГАСУ колледж ЖКХ.

Рабочая программа рассчитана для студентов очной формы обучения базового уровня.

Итоговый контроль установлен в форме зачета с оценкой по завершению курса.

Программа содержит следующие элементы: общая характеристика, структура и содержание, условия реализации, контроль и оценка результатов освоения.

В разделе «Структура и содержание учебной дисциплины» раскрывается рекомендуемая последовательность изучения разделов и тем программы, показывается распределение учебных часов по разделам и темам, а также указываются виды работы, в том числе: практические занятия.

Рабочая программа предусматривает формирование у студентов всех видов компетенций, в том числе общих компетенций.

Содержание программы структурировано на основе компетентностного подхода и соответствует современному уровню и тенденциям развития науки, целесообразно распределено по видам занятий и трудоемкости в часах.

В разделе «Условия реализации учебной дисциплины» перечислены требования к материально-техническому и информационному обеспечению предмета. Раздел включает в себя: рекомендуемую литературу и средства обучения - указывается основная и дополнительная учебная литература, учебные и справочные пособия, учебно-методическая литература, перечень рекомендуемых средств обучения.

Раздел «Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины» включает показатели результатов обучения, показатели и критерии их оценки, а также формы и методы контроля.

Данная рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» может использоваться для изучения предмета физическая культура в профессиональной деятельности в реализации образовательного процесса при подготовке специалистов среднего звена по специальности 08.02.14 Эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома реализуемым в ГАОУ АО ВО АГАСУ колледж ЖКХ.

Программа может быть рекомендована для использования в образовательном процессе ГБОУ АО ВО АГАСУ колледж ЖКХ.

Рецензент:

Лаптева Е.Г., директор ГБПОУ АО «Астраханский технологический техникум», к.п.н.

_____ 2024г. _____

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 4

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 7

3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 10

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 14

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рабочая программа общеобразовательной учебного предмета СГЦ.04 «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональной образовательной организации Колледж ЖКХ АГАСУ, реализующего образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ППССЗ) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих по профессии 08.02.14 «Эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома». Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК01, ОК04, ОК08.

1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

ОК*	Умения	Знания
ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Умения: распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составлять план действия; определять необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовывать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)	Знания: актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности
ОК 4 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;	Умения: организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	Знания: психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии	Знания: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

2.1. Обьем учебной дисциплины и виды учебной работы.

Вид учебной работы	**Объем в часах**
Объем образовательной программы	**136**
в т.ч.	
Основное содержание	**100**
в т.ч. вариативное содержание	**36**
теоретическое обучение	
практические занятия	**136**
Индивидуальный проект	**нет**
Промежуточная аттестация (зачет)	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГЦ.04 Физической культуры

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1.	Физическая культура, как часть культуры общества и человека		ОК 01, ОК 04, ОК 08
Основное содержание		**12**	
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	**Содержание учебного материала**	**2**	
	1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО		
Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания.		
	2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание		
	3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.		
Тема 1.3 Современные	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 01, ОК 04, ОК 08

системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, суставная гимнастика; оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.		
	2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность		
Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1.Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой		
	2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями		
	3. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля.		
	4. Физические качества, средства их совершенствования		
Профессионально ориентированное содержание		**4**	
Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики.		
Тема 1.6 Профессионально прикладная физическая подготовка	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1.Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки		
	2. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессиональнозначимых физических и психических качеств.		

Раздел № 2	**Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности**	**10**	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Методико-практические занятия		**10**	
Профессионально ориентированное содержание			
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	**2**	
	1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения		
	2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности		
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	**2**	
	3. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»		
Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	**2**	
	4. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности		
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессиональной ориентированных задач	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	**2**	
	5. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
	6. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	**2**	
	7. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс,		

	внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания.		
	8-11. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)		
Основное содержание			
Учебно-тренировочные занятия		**114**	
Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	**Содержание учебного материала**	**4**	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	**4**	
	12-13. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, 5 развитие основных физических качеств		
2.7. Гимнастика практические занятия		**20**	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 2.7 (1) Основная гимнастика	**Содержание учебного материала**	**10**	
	Практические занятия	**10**	
	14. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.		
	15. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки		
Тема 2.7 (2) Акробатика.	**Содержание учебного материала**	**6**	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	**6**	
	16.Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».		
	17. Совершенствование акробатических элементов		
	Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):		
	Девушки / **Юноши**		

	И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П.	И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д) - Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П		
Тема 2.7 (3) Атлетическая гимнастика	**Содержание учебного материала**		**4**	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		**4**	
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами			
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах .			
Тема 2.8 Спортивные игры (практические занятия)			**80**	
Тема 2.8 (1) Баскетбол	**Содержание учебного материала**		**16**	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		**16**	
	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча			
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения			
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности			
Тема 2.8 (2) Волейбол	**Содержание учебного материала**		**20**	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		**20**	
	Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с			

	последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении		
	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
Тема 2.8 Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности	**Содержание учебного материала**	**5**	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	**5**	
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Развитие физических и умственных способностей средствами игры.		
Тема 2.9 Лёгкая атлетика	**Содержание учебного материала**	**39**	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	**39**	
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;		
	Совершенствование техники спринтерского бега		
	Совершенствование техники (кроссового бега9 , средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))		
	Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)		
	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега		
	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега		
	Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);		
	Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.		
Промежуточная аттестация по дисциплине (зачёт)			
Всего:		**136**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса.

№ п/п	Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1	Спортивный зал; Астраханская область, г.Астрахань, р-н Трусовский, ул. Магистральная, д.18, помещение 30 Астраханская область, г.Астрахань, р-н Трусовский, ул. Магистральная, д.18	Теннисный стол – 1 шведская стенка – 4 скамейка гимнастическая – 4 гимнастические маты – 4 скакалка –10 баскетбольные мячи – 5 футбольные мячи – 5 волейбольные мячи – 5 сетка волейбольная – 1 шт. щит баскетбольный – 2 шт. ворота футбольные – 2 шт. гантели разборочные (комплект) – 2 граната учебная – 7 мяч волейбольный – 8 ракетка для настольного тенниса - 3 штанга (комплект) -3 канат – 2 стенды-4

4. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Основная литература

1. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам: учебник для СПО, Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин, Москва: Издательство Юрайт, 2019г. 14

3. Методика обучения предмету «физическая культура».Легкая атлетика: учебное пособие для СПО, Г. Н. Германов, Москва: Издательство Юрайт, 2019г

3. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для СПО, Е. В. Конеевой, 2- е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019г.

4. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для СПО, С. Ф. Бурухин, 3-е изд., испр. и доп. — Москва:

Издательство Юрайт, 2019г.

Дополнительные источники:

1. Физическая культура: учебник для СПО, Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский, 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2019г.

2. Теоретические и прикладные аспекты методической работы учителя физической культуры. Календарно-тематическое планирование: учебное пособие для СПО, С. А. Литвинов, 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2019г

Интернет-ресурсы

1. biblioclub.ru
2. www.gto.ru
3. www.olympic.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать: знать: -современное состояние физической культуры и спорта; -оздоровительную систему физического воспитание; -значение физической культуры для формирования личности профессионала; -информацию о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО; - формы и содержание физических упражнений различной направленности; - основные особенности самостоятельных занятий АФК	Оценка «Отлично» ответы на поставленные вопросы излагаются логично, последовательно и не требуют дополнительных пояснений. Полно раскрываются причинно-следственные связи между явлениями и событиями. Делаются обоснованные выводы. Демонстрируются глубокие знания базовых нормативно-правовых актов. Соблюдаются нормы литературной речи. Оценка «Хорошо» ответы на поставленные вопросы излагаются систематизировано и последовательно. Базовые нормативно-правовые акты используются, но в недостаточном объеме. Материал излагается уверенно. Раскрыты причинно-следственные связи между явлениями и событиями. Демонстрируется умение анализировать материал, однако не все выводы носят аргументированный и доказательный характер. Соблюдаются нормы литературной речи. Оценка «Удовлетворительно» допускаются нарушения в последовательности изложения.	Тестирование, устный опрос, оценка выполнения аудиторных и внеаудиторных практических заданий, дифференцированный зачёт

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:** уметь: -определять основные критерии психического утомления; -владеть методами повышения эффективности производственного и учебного труда; -владеть основными приемами неотложной доврачебной помощи; -составлять и проводить комплексы гимнастики с учетом направления будущей профессии;	Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он глубоко и материал курса, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами и вопросами, не затрудняется с ответами при видоизменении заданий.	Тестирование, устный опрос, оценка выполнения аудиторных и внеаудиторных практических заданий, дифференцированный зачёт