

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Рябиченко Сергей Николаевич  
Должность: Директор  
Дата подписания: 11.10.2024 17:40:48  
Уникальный программный ключ:  
3143b550cd4cbc5ce335fc548df581d670cbc4f9

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ  
«КРАСНОДАРСКИЙ МОНТАЖНЫЙ ТЕХНИКУМ»  
(ГБПОУ КК «КМТ»)**

---

---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

СГ.04 Физическая культура

по специальности 15.02.17 Монтаж, техническое обслуживание, эксплуатация и ремонт  
промышленного оборудования (по отраслям)

Рассмотрена  
на заседании цикловой методической  
комиссии физической культуры и безопасности  
жизнедеятельности  
Протокол от 5 июня 2024г. № 10  
Председатель Андриющенко Т.Н.

Утверждена приказом директора  
ГБПОУ КК «КМТ»  
от «28» июня 2024 г. № 748

Одобрена  
на заседании педагогического совета  
протокол от 28 июня 2024 г. № 9

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура разработана на основе ФГОС СПО по специальности 15.02.17 Монтаж, техническое обслуживание, эксплуатация и ремонт промышленного оборудования (по отраслям), утверждённого приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 12.09.2023 г. № 676, зарегистрированного в Министерстве юстиции Российской Федерации 17.10.2023 г. рег. № 75610 , УГС 15.00.00 Машиностроение

Организация- разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Краснодарского края «Краснодарский монтажный техникум»

Составитель:

Эфендиева Анастасия Ивановна, преподаватель ГБПОУ КК «КМТ»

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	4
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	12
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	16

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 15.02.17.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>166</b>
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	<b>154</b>
в том числе:	
теоретические занятия	12
практические занятия	154
<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч./ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций и личностных результатов, формирование которых способствует элементу программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1 Физическая культура и формирование ЗОЖ</b>		<b>6/0</b>	
<b>Тема 1.1</b> Здоровый образ жизни	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб.</p> <p>Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ.</p> <p>Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры</p>	6	ОК 04 ОК 08
<b>Раздел 2 Легкая атлетика</b>		<b>28/28</b>	
<b>Тема 2.1</b>	<b>Практические занятия</b>	6	ОК 04

Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	1 Биомеханические основы техники бега; 2 Техники низкого старта и стартового ускорения; 3 Бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения		ОК 08
<b>Тема 2.2</b> Совершенствование техники длительного бега	<b>Практические занятия</b> 4 Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут. 5 Совершенствование техники бега на средние дистанции. 6 Совершенствование техники бега на длинные дистанции	6	ОК 04 ОК 08
<b>Тема 2.3</b> Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	<b>Практические занятия</b> 7 Специальные упражнения прыгуна, ОФП 8 Выполнение техники прыжка в длину с места, с разбега	4	ОК 04 ОК 08
<b>Тема 2.4</b> Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	<b>Практические занятия</b> 9 Выполнение эстафетного бега 4x100. 10 Выполнение челночного бега	4	ОК 04 ОК 08
<b>Тема 2.5</b> Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	<b>Практические занятия</b> 11 Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д). 12 Выполнение контрольных нормативов в беге 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); 13 Выполнение контрольных нормативов: прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», 14 Выполнение контрольных нормативов в беге на выносливость.	8	ОК 04 ОК 08
<b>Раздел 3 Волейбол</b>		<b>28/28</b>	
<b>Тема 3.1</b> Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	<b>Практические занятия</b> 15 Выполнение перемещения по зонам площадки. 16 Выполнение тестов по ОФП	4	ОК 04 ОК 08
<b>Тема 3.2</b> Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	<b>Практические занятия</b> 17 Выполнение комплекса упражнений по ОФП 18 Выполнение приемов и передач мяча снизу и сверху двумя руками	4	ОК 04 ОК 08

<b>Тема 3.3</b> Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	<b>Практические занятия</b>	4	ОК 04 ОК 08
	<b>19</b> Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног <b>20</b> Выполнение нижней прямой и боковой подачи.		
<b>Тема 3.4</b> Верхняя прямая подача. ОФП	<b>Практические занятия</b>	2	ОК 04 ОК 08
	<b>21</b> Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног		
<b>Тема 3.5</b> Тактика игры в защите и нападении	<b>Практические занятия</b>	6	ОК 04 ОК 08
	<b>22</b> Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча		
	<b>23</b> Отработка тактики игры в защите		
	<b>24</b> Отработка тактики игры в нападении		
<b>Тема 3.6</b> Основы методики судейства	<b>Практические занятия</b>	2	ОК 04 ОК 08
	<b>25</b> Отработка навыков судейства в волейболе		
<b>Тема 3.7</b> Контроль выполнения тестов по волейболу	<b>Практические занятия</b>	6	ОК 04 ОК 08
	<b>26</b> Выполнение передачи мяча в парах		
	<b>27</b> Игра по упрощённым правилам волейбола		
	<b>28</b> Игра по правилам		
<b>Раздел 4 Баскетбол</b>		<b>36/36</b>	
<b>Тема 4.1</b> Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	<b>Практические занятия</b>	4	ОК 04 ОК 08
	<b>29</b> Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног <b>30</b> Выполнение стоек игрока в баскетболе, перемещения, остановки, повороты.		
<b>Тема 4.2</b> Передачи мяча. ОФП	<b>Практические занятия</b>	6	ОК 04 ОК 08
	<b>31</b> Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых способностей. Передача мяча.		
	<b>32</b> Выполнение упражнений для развития координационных способностей.		
	<b>33</b> Выполнение упражнений для развития верхнего плечевого пояса		
<b>Тема 4.3</b> Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	<b>Практические занятия</b>	6	ОК 04 ОК 08
	<b>34</b> Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса		
	<b>35</b> Ведение мяча. ОФП		
	<b>36</b> Броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком.		

<b>Тема 4.4</b> Техника штрафных бросков. ОФП	<b>Практические занятия</b>	4	ОК 04 ОК 08
	<b>37</b> Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног <b>38</b> .Техника штрафных бросков.		
<b>Тема 4.5</b> Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	<b>Практические занятия</b>	8	ОК 04 ОК 08
	<b>39</b> Тактика игры в защите и нападении		
	<b>40</b> Игра по упрощенным правилам баскетбола		
	<b>41</b> .Игра по правилам <b>42</b> Игра по правилам		
<b>Тема 4.6</b> Практика судейства в баскетболе	<b>Практические занятия</b>	8	ОК 04 ОК 08
	<b>43</b> Практика в судействе соревнований по баскетболу		
	<b>44</b> Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо		
	<b>45</b> Выполнение контрольных упражнений штрафной бросок; броски по точкам;		
	<b>46</b> Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»		
<b>Раздел 5 Мини-футбол</b>		<b>28/28</b>	
<b>Тема 5.1</b> Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	<b>Практические занятия</b>	4	ОК 04 ОК 08
	<b>47</b> Выполнение перемещений игрока. Выполнение подготовительных упражнений для выполнения ударов по мячу головой, в прыжке, без прыжка. <b>48</b> Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек		
<b>Тема 5.2</b> Техника ударов по мячу и остановок мяча	<b>Практические занятия</b>	4	ОК 04 ОК 08
	<b>49</b> Выполнение ударов по неподвижному и катящемуся мячу, остановок катящегося мяча. <b>50</b> Выполнение ударов по мячу ногой в ворота с одиннадцати метров.		
<b>Тема 5.3</b>	<b>Практические занятия</b>	8	ОК 04



Техника ведения мяча	<b>51</b> Отработка индивидуальных действий игрока: ведение мяча, перемещение с мячом. <b>52</b> Отработка индивидуальных действий игрока: ведение мяча, перемещение с мячом <b>53</b> Скоростная обводка, обманные движения, финты <b>54</b> Скоростная обводка, обманные движения, финты		ОК 08
<b>Тема 5.4</b> Техника защитных действий	<b>Практические занятия</b> <b>55</b> Выполнение индивидуальных тактических упражнений защиты. <b>56</b> Выполнение командных тактических упражнений защиты.	4	ОК 04 ОК 08
<b>Тема 5.5</b> Тактика и техника игры	<b>Практические занятия</b> <b>57</b> Выполнение технико-тактических действий. <b>58</b> Игра по правилам	4	ОК 04 ОК 08
<b>Тема 5.6</b> Практика судейства в мини-футболе	<b>Практические занятия</b> <b>59</b> Практика в судействе соревнований по мини-футболу <b>60</b> Основные правила и требования к судьям.	4	ОК 04 ОК 08
<b>Раздел 6 Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика</b>		<b>32/32</b>	ОК 04
<b>Тема.6.1</b> Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	<b>Содержание учебного материала</b> <b>61</b> Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса <b>62</b> Выполнение игровой стойки игрока в бадминтоне. <b>63</b> Выполнение основных ударов в бадминтоне. <b>64</b> Выполнение комплексов упражнений атлетической и дыхательной гимнастики	8	ОК 08
<b>Тема 6.2</b> Подачи	<b>Практические занятия</b> <b>65</b> Отработка высокой и низкой подачи <b>66</b> Отработка подач наотмашь <b>67</b> Отработка подач в бадминтоне	6	ОК 04 ОК 08
<b>Тема 6.3</b> Нападающий удар	<b>Практические занятия:</b> <b>68</b> Отработка удара справа Отработка удара слева <b>69</b> Отработка атакующего удара <b>70</b> Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш	6	ОК 04 ОК 08
<b>Тема 6.4</b>	<b>Практические занятия:</b>	6	ОК 04

Судейство соревнований по бадминтону	<p><b>71</b> Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону</p> <p><b>72</b> Контроль техники подач, ударов справа, слева</p> <p><b>73</b> Контроль техники игры: одиночные, парные игры</p>		ОК 08
<b>Раздел 7 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>12/8</b>	
<b>Тема 7.1</b> Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 04 ОК 08
	<p>Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы.</p> <p>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП</p>	8	
	<b>Практические занятия</b>		
	<p><b>74</b> Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий</p> <p><b>75</b> Формирование профессионально значимых физических качеств</p> <p><b>76</b> Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста</p> <p><b>77</b> Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов.</p>		
<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>	
<b>Всего</b>		<b>166</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

Спортивный зал, оснащенный:

- оборудованными раздевалками;
- спортивным оборудованием:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брус, бревно.); маты гимнастические; канат для перетягивания; беговая дорожка;

скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные); гири 16, 24, 32 кг; секундомеры;

весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, мячи волейбольные, ворота футбольные, мячи футбольные; ракетки для бадминтона, набор воланов;

оборудование и инвентарь открытого стадиона широкого профиля: стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, тумбы «Старт–Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры;

- *техническими средствами обучения:*

компьютер с лицензионным программным обеспечением;

многофункциональный принтер;

музыкальный центр.

### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

#### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7.

2. Орлова, Л. Т. Настольный теннис : учебное пособие для спо / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-6670-2.

3. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для спо / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3.

4. Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0.

5. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2

6. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1.

### **3.2.2. Электронные издания**

1. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380> (дата обращения: 15.12.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Орлова, Л. Т. Настольный теннис: учебное пособие для спо / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — Санкт-Петербург: Лань, 2020. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-6670-2. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/151215> (дата обращения: 15.12.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры: учебное пособие для спо / А. В. Журин. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156624> (дата обращения: 15.12.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки: учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174986> (дата обращения: 21.07.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174984> (дата обращения: 21.07.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

6. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

### **3.2.3. Дополнительные источники**

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.

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2.

3. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. В. Балышева, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина, А. Н. Усатов. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов</p>
<p><u>Уметь:</u> 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; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	<p>обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм</p>	<p>Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий</p>

