

Государственное бюджетное учреждение Калининградской области  
профессиональная образовательная организация  
«Технологический колледж»

***РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА***

по профессии  
15.01.38 Оператор-наладчик металлообрабатывающих станков

Советск,  
2024 год

СОГЛАСОВАНО  
заведующий учебно-методическим отделом  
Ильина А.А. Ивашкина  
15 февраля 2024 года

Рабочая программа по профессии 15.01.38 Оператор-наладчик металлообрабатывающих станков разработана на основе:

- приказа Министерства просвещения РФ от 15 ноября 2023 года № 862 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 15.01.38 Оператор-наладчик металлообрабатывающих станков, зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации от 15 декабря 2023 года N76434, укрупненная группа профессий 15.00.00 Машиностроение

**Организация-разработчик:** государственное бюджетное учреждение Калининградской области профессиональная образовательная организация «Технологический колледж»

**Разработчик:**  
Богданова Ю.В. преподаватель

Рассмотрена на заседании методической кафедры «Общегуманитарных и социально-экономических дисциплин». Протокол № 6 от 15 февраля 2024 года Ильина

Рекомендована Методическим советом государственного бюджетного учреждения Калининградской области профессиональной образовательной организацией «Технологический колледж», протокол № 7 от 16 февраля 2024 года

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

**1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

• Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 15.01.38 Оператор-наладчик металлообрабатывающих станков, укрупненная группа профессий 15.00.00 Машиностроение.

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 ПК 1.3.	<u>Уметь:</u> 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	<u>Знать:</u> 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>60</b>
<b>Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>56</b>
в том числе:	
теоретические занятия	-
практические занятия в форме практической подготовки	54
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>4</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</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 часов	Коды компетенций формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 1.1. Здоровый образ жизни</b>	<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. 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> <p><b>В том числе практических занятий</b></p> <p>Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности</p>	2	ОК 04 ОК 08 ПК 1.3.
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы</p> <p><b>В том числе практических занятий</b></p> <p>Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения</p>	2	ОК 04 ОК 08 ПК 1.3.
<b>Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>В том числе практических занятий</b></p> <p>Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции</p>	2	ОК 04 ОК 08 ПК 1.3.
<b>Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега</b>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p><b>В том числе практических занятий</b></p> <p>Специальные упражнения прыгуна, ОФП</p>	2	ОК 04 ОК 08 ПК 1.3.

<b>Тема 2.4.</b> <b>Эстафетный бег 4x100.</b> <b>Челночный бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04 ОК 08 ПК 1.3.
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега		
<b>Тема 2.5.</b> <b>Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04 ОК 08 ПК 1.3.
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие № 5. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость		
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 3.1.</b> <b>Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04 ОК 08 ПК 1.3.
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП		
<b>Тема 3.2.</b> <b>Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04 ОК 08 ПК 1.3.
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Выполнение комплекса упражнений по ОФП		
<b>Тема 3.3.</b> <b>Нижняя прямая и боковая подача. ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04 ОК 08 ПК 1.3.
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног		
<b>Тема 3.4.</b> <b>Верхняя прямая подача. ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04 ОК 08 ПК 1.3.
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног		
<b>Тема 3.5.</b> <b>Тактика игры в защите и нападении</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04 ОК 08 ПК 1.3.
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча		
<b>Тема 3.6.</b> <b>Основы методики судейства</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04 ОК 08 ПК 1.3.
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Отработка навыков судейства в волейболе		
<b>Тема 3.7.</b> <b>Контроль выполнения тестов по волейболу</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04 ОК 08 ПК 1.3.
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Выполнение передачи мяча в парах		
	Игра по упрощённым правилам волейбола		

	Игра по правилам		
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения остановки, повороты. ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	ОК 08
	Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног		ПК 1.3.
<b>Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	ОК 08
	Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.		ПК 1.3.
<b>Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	ОК 08
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса		ПК 1.3.
<b>Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	ОК 08
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног		ПК 1.3.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	ОК 08
	Игра по упрощенным правилам баскетбола		ПК 1.3.
	Игра по правилам		
<b>Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	ОК 08
	Практика в судействе соревнований по баскетболу		ПК 1.3.
	Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»		
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 5.1. Строевые приемы</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	ОК 08
	Отработка строевых приёмов		ПК 1.3.
<b>Тема 5.2. Техника акробатических</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	ОК 08

упражнений	Отработка техники акробатических упражнений		ПК 1.3.
Тема 5.3. Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ПК 1.3. ОК 04 ОК 08 ПК 1.3.
	Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гирями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Разучивание и выполнение упражнений с гирями		
Тема 5.4. Упражнения на бревне (девушки). ППФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04 ОК 08 ПК 1.3.
	<i>Бревно: наскок, ходьба, полушагат, уголок, равновесие, повороты, соскок</i>		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<i>Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)</i>		
Тема 5.5. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04 ОК 08 ПК 1.3.
	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Выполнение комплекса ОРУ		
	Контроль комбинации по акробатике		
	Контроль комбинации на бревне, брусьях		
	Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП		
<b>Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика</b>		<b>4</b>	ОК 04 ОК 08 ПК 1.3.
Тема 6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>1</b>	
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики		
Тема 6.2. Подачи	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	ОК 04 ОК 08 ПК 1.3.
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>1</b>	
	Отработка подач		
Тема 6.3. Нападающий удар	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>1</b>	ОК 04 ОК 08 ПК 1.3.
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>1</b>	
	Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш».		
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	ОК 04 ОК 08 ПК 1.3.
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>1</b>	
	Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону		
	Контроль техники подач, ударов справа, слева		

	Контроль техники игры: одиночные, парные игры		
	Игра по правилам		
<b>Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>2</b>	
<b>Тема.7.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04 ОК 08 ПК 1.3
	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. 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		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий		
	Формирование профессионально значимых физических качеств		
	Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста		
	Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов		
	Специальные упражнения для развития основных мышечных групп		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>4</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение индивидуального задания;</li> <li>2. Составление комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся;</li> <li>3. Определение уровня динамики работоспособности в учебном году и факторов, ее определяющих</li> </ol> <p>Разработать презентацию на тему «Повышение уровня знаний о вреде курения, алкоголизма, наркомании для здоровья, как основа их профилактики»</p>			
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	<b>2</b>		
<b>Всего</b>	<b>60</b>		



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ 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, брусья, 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;

оборудование и инвентарь открытого стадиона широкого профиля: ракетки для бадминтона, 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. При реализации образовательной программы преподаватель вправе применять электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.**

#### **3.3. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

##### **Основные печатные издания**

1. Виленский, М. Я. Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков — М.: КНОРУС, 2021

2. Кузнецов В.С. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — М.: КноРус, 2021.

##### **Основные электронные издания**

1. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-9763-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/198284> (дата обращения: 21.11.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры / А. В. Журин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 56 с. — ISBN 978-5-507-44156-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/209126> (дата обращения: 21.11.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. 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: 21.11.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Зобкова, Е. А. Менеджмент спортивных соревнований : учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 38 с. — ISBN 978-5-8114-7548-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174985> (дата обращения: 21.11.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. Орлова, Л. Т. Настольный теннис : учебное пособие для спо / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-7886-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/166937> (дата обращения: 21.11.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

6. 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: 21.11.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

7. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Б. Муллер [и др.]. — 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> (дата обращения: 02.08.2021).

8. 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 // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342> (дата обращения: 02.08.2021).

9. Базовая коллекция ЭБС ВООК.ru

### 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. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143> (дата обращения: 02.08.2021).

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> (дата обращения: 02.08.2021).

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<b>Знать:</b> 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;	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	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов

<p>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>физическими упражнениями различной направленности</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>