государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области
«Обшаровский государственный техникум им. В.И.Суркова»

DN: OU=Директор, O="ГБПОУ "" Обшаровский государственный техникум им.В.И.Суркова""", CN= Захаров Николай Викторович, E= ogt-surkova@yandex.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Дата: 2026.06.16 14:38:01+04'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА

по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования

квалификация: техник-механик

Срок обучения: 3 года 10 месяцев

с.Обшаровка, 2026 г.

Рассмотрена
на заседании
методической комиссии
Протокол № _____
от «26» мая 2026г.
Председатель
_____ _____
подпись расшифровка подписи

Составлена на основании ФГОС
по программе подготовки
специалистов среднего звена
по специальности 35.02.16
Эксплуатация и ремонт
сельскохозяйственной техники и
оборудования и примерной
программы учебной дисциплины
Физическая культура

Разработчик:
преподаватель
_____ Жоголев В.А.

Утверждаю:
Директор
_____ Захаров Н.В.

« 26» мая 2026г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе примерной образовательной программы среднего профессионального образования подготовки специалистов среднего звена, в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (далее – ФГОС) утвержденным приказом Министерства просвещения РФ № 235 от 14 апреля 2022 г. по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования

Организация-разработчик: ГБПОУ «Обшаровский государственный техникум им. В.И.Суркова»

Разработчики: Жоголев В.А. руководитель физвоспитания

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 5

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 7

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 18

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 21

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы СПО - программы подготовки специалистов среднего звена по специальности среднего профессионального образования 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования, технического профиля входящей в состав укрупнённой группы специальностей 35.00.00 Сельское, лесное и рыбное хозяйство.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы среднего профессионального образования: дисциплина входит в социально-гуманитарный цикл.

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

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

-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;

знать:

-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.

Результатом освоения программы учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура является овладение обучающимися **общими компетенциями.**

ОК03.Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.

В рамках программы учебной дисциплины Физическая культура обучающимися осваиваются **личностные результаты** программы воспитания:

ЛР9.Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины: объем образовательной нагрузки обучающихся составляет -176 часов, всего учебных занятий обучающихся – 176 часов, включая практические занятия 174 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	**176**
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	174
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Рабочий тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия.	Объем часов	Уровень освоения	Осваиваемые элементы компетенций	Код личностных результатов реализации программы воспитания
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
Второй курс 82					
Раздел 1.Основы физической культуры		**2**			
Тема 1.1.Ффизическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитее личности	**Содержание учебного материала**	**2**		ОК03. ОК04. ОК05. ОК06. ОК08.	ЛР9
	Практические занятия				
	1.Физическая культура в системе СПО: формы организации физической культуры в режиме учебного дня, во внеурочное время, самостоятельное применение средств физического воспитания в быту.	1	1		
	2.Физическое развитие, рациональное питание, гигиена, поведение обучающегося.	1	1		
Раздел 2. Легкая атлетика		**8**			
Тема 2.1.Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	**Содержание учебного материала**	**8**			
	Практические занятия			ОК03. ОК04. ОК05. ОК06. ОК08.	ЛР9
	1. Совершенствование низкого старта и стартового разгона	1			
	2. Совершенствование высокого старта и финиширования	1			
	3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (100 м)	1			
	4. Совершенствование техники эстафетного бега	1			
	5. Совершенствование техники бега на средние дистанции	1			
	6. Совершенствование бега по прямой с различной скоростью	1			

	7. Совершенствование прыжков в высоту способом перешагивания	1			
	8. Совершенствование прыжков в высоту перекидным способом	1			
Раздел 3. Спортивные игры.		**24**			
Тема3.1.Волейбол. Техника приема и передачи мяча	**Содержание учебного материала**	**11**		ОК03. ОК04. ОК05. ОК06. ОК08.	ЛР9
	Практические занятия				
	1. Разучивание приемов мяча с подачи	1			
	2. Разучивание передач из зон 1,6,5 в зону 3	1			
	3. Разучивание верхней прямой подачи	1			
	4. Разучивание нападающего удара	1			
	5. Учебная игра	1			
	6. Учебная игра				
	7. Совершенствование техники приема мяча	1			
	8. Совершенствование передачи мяча	1			
	9. Совершенствование техники подачи мяча	1			
	10. Контрольная игра 6х6	1			
	11 Совершенствование техники игры командой	1			
Тема 3.2. Баскетбол. Техника приема и передачи мяча	**Содержание учебного материала**	**13**		ОК03. ОК04. ОК05. ОК06. ОК08.	ЛР9
	Практические занятия				
	1. Разучивание ловли мяча от щита	1			
	2. Разучивание ведения мяча с изменением отскока и скорости	1			
	3. Совершенствование различных передач в движении	1			
	4. Совершенствование бросков мяча в корзину с разных точек	1			
	5. Разучивание тактических действий в защите	1			
	6. Разучивание тактических действий в нападении	1			
	7. Учебная игра	1			
	8. Учебная игра				
	9. Совершенствование передачи мяча в нападении	1			
	10. Совершенствование техники игры в защите	1			
	11. Работа на тренажерах	1			
	12. Работа на тренажерах	1			

	13 .Зачет	1			
Раздел 4. Лыжная подготовка		**11**			
Тема4.1. Лыжная подготовка	**Содержание учебного материала**	**11**		ОК03. ОК04. ОК05. ОК06. ОК08.	ЛР9
	Практические занятия				
	1. Вводный урок. ТБ. Подбор лыжного инвентаря	1			
	2. Совершенствование попеременного двухшажного хода	1			
	3. Совершенствование одновременного бесшажного хода	1			
	4. Совершенствование одновременного двухшажного хода	1			
	5. Совершенствование перехода с одного хода на другой	1			
	6. Лыжные гонки на 1 км	1			
	7. Совершенствование спусков со склона с поворотами и торможением	1			
	8. Лыжные гонки 2 км	1			
	9. Прохождение дистанции до 5 км	1			
	10. Лыжные гонки на 3 км	1			
	11. Лыжные гонки на 5 км. Прохождение дистанции до 5 км без учета времени	1			
Раздел 5. Гимнастика		**15**			
Тема 5.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	**Содержание учебного материала**	**15**		ОК03. ОК04. ОК05. ОК06. ОК08.	ЛР9
	Практические занятия				
	1. Вводный урок. ТБ	1			
	2. Разучивание: длинного кувырка вперед через препятствие 90 см. (м); перекатом стойка на лопатках (д)	1			
	3. Разучивание: - стойки на голове и руках и руках силой (м); из стойки на лопатках переворот назад в полуштанг (д)	1			
	4. Разучивание соединения из 3-4 элементов	1			

	5. Совершенствование лазания по канату	1			
	6. Разучивание опорного прыжка	1			
	7. Совершенствование упражнений с гантелями	1			
	8. Совершенствование упражнений у гимнастической стенки	1			
	9. Разучивание комплекса упражнений производственной гимнастики	1			
	10. Сдача нормативов по гимнастики	1			
	11. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	1			
	12. Работа на тренажерах	1			
	13. Работа на тренажерах	1			
	14. Силовая подготовка	1			
	15. Сдача контрольных нормативов	1			
Раздел 6. Легкая атлетика.		**11**			
Тема 6.1. Бег на средние дистанции **Прыжок в длину с разбега.** **Метание снарядов**	**Содержание учебного материала**	**11**		ОК03. ОК04. ОК05. ОК06. ОК08.	ЛР9
	Практические занятия				
	1. Совершенствование прыжка в длину	1			
	2. Контрольный норматив прыжок в длину	1			
	3. Совершенствование метания гранаты	1			
	4.Совершенствование метания гранаты	1			
	5 Контрольный норматив. Граната	1			
	6. Кроссовая подготовка	1			
	7. Кроссовая подготовка	1			
	8. Совершенствование техники бега средней дистанции	1			
	9 Работа на тренажерах	1			
	10. Работа на тренажерах	1			
	11. Контроль двигательной подготовки	1			
Раздел 7. Спортивные игры.		**29**			

Тема7.1. Волейбол .Совершенствование подачи и приема мяча .	**Содержание учебного материала**	**11**		ОК03. ОК04. ОК05. ОК06. ОК08.	ЛР9
	Практические занятия				
	1.Совершенствование подачи	1			
	2. Совершенствование подачи	1			
	3. Совершенствование приема мяча в зону 3	1			
	4.Совершенствование приема мяча в зону 3	1			
	5.Совершенствование второй передачи в зону «, 4	1			
	6.Совершенствование второй передачи в зону «, 4	1			
	7.Совершенствование нападающего	1			
	8.Совершенствование нападающего	1			
	9. Совершенствование техники блокирования	1			
	10.Учебно-тренировочные игры	1			
	11.Зачет	1			
Третий курс 42					
Тема 7.2. Баскетбол . Совершенствование подачи и приема мяча .	**Содержание учебного материала**	**30**		ОК03. ОК04. ОК05. ОК06. ОК08.	ЛР9
	Практические занятия				
	1.Совершенствование ловли мяча после отскока мяча	1			
	2. Совершенствование ловли мяча после отскока мяча	1			
	3.Совершенствование ловли мяча после отскока мяча	1			
	4.Совершенствование передачи одной рукой в движении	1			
	5.Совершенствование передачи одной рукой в движении	1			
	6.Совершенствование передачи одной рукой в движении	1			
	7.Совершенствование тактических действий в защите	1			
	8.Совершенствование тактических действий в защите	1			
	9.Совершенствование тактических действий в нападении	1			
	10.Совершенствование тактических действий в нападении	1			

	11. Совершенствование тактических действий в нападении	1			
	12.Учебно-тренировочные игры	1			
	13.Учебно-тренировочные игры	1			
	14. Учебно-тренировочные игры	1			
	15.Учебно-тренировочные игры	1			
	16. Учебно-тренировочные игры	1			
	17. Совершенствование техники бросков	1			
	18. Совершенствование техники бросков	1			
	19. Совершенствование техники бросков	1			
	20. Совершенствование техники ведения игры	1			
	21. Совершенствование техники ведения игры	1			
	22. Совершенствование техники ведения игры	1			
	23. Скоростная силовая подготовка	1			
	24. Скоростная силовая подготовка	1			
	25. Скоростная силовая подготовка	1			
	26.Работа на тренажерах	1			
	27.Работа на тренажерах	1			
	28.Работа на тренажерах	1			
	29.Работа на тренажерах	1			
	30. Зачет	1			
Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка		**12**			
Тема 8.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	**Содержание учебного материал**	**12**		ОК03. ОК04. ОК05. ОК06. ОК08.	ЛР9
	Практические занятия				
	1. Силовые упражнения на снарядах	1			
	2. Совершенствование координации движений	1			
	3.Проведение учета двигательной подготовленности	1			
	4. Совершенствование упражнений для верхнего плечевого пояса	1			
	5.Совершенствование вестибулярной устойчивости	1			
	6. Совершенствование акробатической подготовки	1			
	7. Совершенство упражнений на перекладине	1			

	8. Силовая подготовка	1			
	9.Совершенство упражнений по гимнастики	1			
	10. Совершенство упражнений по акробатике	1			
	11.Сдача контрольного норматива	1			
	12.**Зачет**	1			
Четвертый курс 52					
Раздел 9. Спортивные игры		**36**			
Тема 9.1. Ручной мяч	**Содержание учебного материала**	**12**		ОК03. ОК04. ОК05. ОК06. ОК08.	ЛР9
	Практические занятия				
	1. Правила игры в ручной мяч, ведение мяча, взаимодействие игроков	1			
	2.Игра вратаря, игра головой, удары по воротам	1			
	3.Правила судейства, отработка ударов мяча	1			
	4.Совершенствование техники игры в ручной мяч	1			
	5.Совершенствование техники игры в ручной мяч	1			
	6.Взаимодействие игроков нападения и защиты, двухсторонняя игра	1			
	7. Развитие скоростных и силовых качеств, броски на точность	1			
	8. Развитие скоростных и силовых качеств, броски на точность	1			
	9. Совершенствование техники игры в ручной мяч	1			
	10. Правила судейства, игра в защите, игра вратаря	1			
	11.Совершенствование техники броска мяча на точность, игра 6х6	1			
	12. Совершенствование техники броска мяча на точность, игра 6х6	1			
Тема 9.2. Настольный теннис	**Содержание учебного материала**	**12**		ОК03. ОК04. ОК05. ОК06. ОК08.	
	Практические занятия				
	1.Совершенствование техники игры, способы держания ракетки, удар, подача	1			ЛР9
	2.Подача через сетку, движение возле стола, обработка ударов	1			

	3.Совершенствование техники ведения игры, нападающие удары	1			
	4.Совершенствование техники подачи, обводящий удар, правила судейства	1			
	5. Совершенствование игры 1х1, навыки игры 2х2	1			
	6. Совершенствование игры 1х1, навыки игры 2х2	1			
	7. Закрепление навыков подачи, совершенствование техники приема мяча	1			
	8. Совершенствование техники ведения игры на расстоянии от стола, защита	1			
	9. Совершенствование техники судейства, техника игры 2х2	1			
	10. Совершенствование техники подач, приема мяча, обманные подачи	1			
	11. Совершенствование техники игры в парах, контрольные игры, самосудейство	1			
	12. Совершенствование техники игры в парах, контрольные игры, самосудейство	1			
Тема 9.3. Баскетбол	**Содержание учебного материала**	**12**		ОК03. ОК04. ОК05. ОК06. ОК08.	
	Практические занятия				
	1. Совершенствование техники игры.	1			ЛР9
	2. Практика судейства, ловля мяча двумя руками: левой и правой, двухсторонняя игра 3х3	1			
	3. Совершенствование выполнения штрафных бросков	1			
	4. Совершенствование практики судейства в учебной игре 4х4	1			
	5.Совершенствование практики судейства в учебной игре 6х6	1			
	6.Работа на тренажерах	1			
	7. Совершенствование техники судейства	1			
	8. Контрольная игра 4х4	1			
	9. Совершенство техники бросков	1			
	10. Работа на тренажерах	1			
	11. Работа на тренажерах	1			

	12. Контрольная игра	1			
Раздел 10. Легкая атлетика		**10**			
Тема 10.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	**Содержание учебного материала**	**10**		ОК03. ОК04. ОК05. ОК06. ОК08.	
	Практические занятия				ЛР9
	1.Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта	1			
	2.Техника прыжка в длину с места	1			
	3.Техника прыжка в длину с места	1			
	4.Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	1			
	5.Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив	1			
	6.Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив	1			
	7.Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив	1			
	8.Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив	1			
	9.Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	1			
	10.Зачет	1			
Тема10.2. Бег на длинные дистанции	**Содержание учебного материала**	**5**			
	Практические занятия			ОК03. ОК04. ОК05. ОК06. ОК08.	ЛР9
	1.Техника бега по дистанции (беговой цикл)	1			
	2.Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)	1			
	3.Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив	1			
	4.Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени	1			
	5.Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени	1			
Промежуточная аттестация	**Дифференцированный зачет**	1		ОК03. ОК04. ОК05. ОК06. ОК08.	ЛР9
	Всего	**176**			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажерного зала, спортивной площадки.

Оборудование спортивного зала: мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные; скакалки, обруч, шведская лестница, гимнастические маты, перекладина, брусья, гимнастический козел, гимнастический конь, гимнастический мостик.

Технические средства обучения: секундомер, фотоаппарат.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

3.2.1. Основные печатные издания

1. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие / Л. А. Садовникова. — 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. — СанктПетербург: 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. 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.

3.2.2. Основные электронные издания

1. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие / Л. А. Садовникова. — 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

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

3. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры: учебное пособие для спо / А. В. Журин. — СанктПетербург: Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/156624

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

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 6. 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

7. 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, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534- 13554-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/495018

8. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/491233

9. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534- 02612-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/489849

10. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 173 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5- 534-07538-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/491838

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знания: 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	Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование
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 специальности	Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов