



Федеральное агентство по рыболовству
БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»
Калининградский морской рыбопромышленный колледж

Утверждаю
Заместитель начальника колледжа
по учебно-методической работе
М.С. Агеева

Рабочая программа учебной дисциплины

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности

26.02.06 Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики

МО–26 02 06-ОГСЭ.05. РП

РАЗРАБОТЧИК Головнева Е.А.

ЗАВЕДУЮЩИЙ ОТДЕЛЕНИЕМ Никишин М.Ю.

ГОД ОБНОВЛЕНИЯ 2024

МО-26 02 06-ОГСЭ.05.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.2/12

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ..3	
1.1 Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы	3
1.2 Планируемые результаты освоения дисциплины	3
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
2.1 Трудоемкость освоения дисциплины	3
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ.....	11
3.1 Материально-техническое обеспечение	11
3.2 Учебно-методическое обеспечение.....	11
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	11
5 СВЕДЕНИЯ О СОГЛАСОВАНИИ	12

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью гуманитарного и социально-экономического цикла плана ООП СПО в соответствии с ФГОС СПО по специальности 26.02.06 Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики.

1.1 Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель учебной дисциплины «Физическая культура»: укрепить здоровье обучающихся, повысить физический потенциал, работоспособность обучающихся, сформировать у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

1.2 Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций выпускника (п. 4.3 ОПОП-П).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

Код ПК, ОК	Уметь	Знать
ОК 08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения

1.3 Обоснование часов вариативной части ОПОП-П

Вариативная часть не предусмотрена.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Трудоемкость освоения дисциплины

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практ. подготовки
Учебные занятия	2	
Практические занятия	156	156
<i>Курсовая работа (проект)</i>	-	-
Самостоятельная работа	2	-
Консультации	-	-
Промежуточная аттестация в <i>форме (зачет, диф.зачет, экзамен)</i>		
Всего	160	156

2.2 Содержание дисциплины

Номер занятия (сквозная нумерация)	Наименование разделов и тем учебной дисциплины	Общий объем образовательной программы, час							Средства обучения	Внеаудиторная работа (домашнее задание)	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
		Объем образовательной программы в ак.час	Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час					Самостоятельная работа					
			в т. ч. по видам занятий				Консультации						
		Уроки, лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Курсовая работа								
	2 КУРС												
	3 СЕМЕСТР	52			50								
	РАЗДЕЛ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	12			10				Оздоровит. упражнения	Разминка, ОФП Спец. беговые упражнения (СБУ)	2	КИ	
1	Теоретические сведения Физической культуры. Правила, требования и техника безопасности на занятиях Физической культурой. ЗОЖ, гигиена, режим дня и нормы ГТО.	2/2	2/2										
2	Экспресс тесты: подтягивание, бег 100 м., длина с места. Бег на коротких отрезках: с высокого старта, с ходу 3-5х30-60 метров. Специальные упр. спринтера. Техника низкого старта	2/4		2/2					Спец.упр.	СБУ			
3	Бег на короткие дистанции 100-200 м., низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Подвижные игры	2/6		2/4					Спец.упр.	СБУ			
4	Контр.норм в беге на 100 м. Специальные беговые упр. Эстафеты встречные или по кругу. Заминочный бег 600 м.	2/8		2/6					Спец.упр.	СБУ и Спец.упр. прыгуна			
5	Кросс 15 минут. Специальные упр. бегуна, эстафеты Повторный бег 3х800 метров через 500 м. трусцы	2/10		2/8					Спец.упр.	СБУ			

МО-26 02 06-ОГСЭ.05.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.5/12

6	Контр.норм. в беге на 3000 м. Упр. на гибкость и прыжковые ОФП на гимнастическом ядре . Спортивная игра	2/12			2/10					Общеобраз. упр	СБУ			
	РАЗДЕЛ 2. ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ	12			12					Комплекс упражнений	Разминка 15мин	2	КИ,ИИ	
7	Теор. свед., правила поведения на занятиях в тренаж. зале Лазание по канату, поднос ног к перекладине, ОФП	2/14			2/12					Общеразвив. упр., тренажерные устройства	Отжимания 3*20			
8	К/н- лазание по канату на скорость. Подъемы силой, переворотом, подтягивание. Поднос ног к перекладине -	2/16			2/14					Общеразвив. упр.	Обруч 2*5 мин		ИИ	
9	Отжимание в упоре сериями, подъемы силой, переворотом. Поднос ног к перекладине сериями, подводящие упр-я	2/18			2/16					Общеразвив. упр.	Скакалка 3*30сек		ОИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21 ОК 08
10	К/н в поднимании прямых ног к перекладине. Отжимания на Брусьях, круговая тренировка Упражнения на гибкость	2/20			2/18					Общеразвив. упр.	Пресс 3*20			
11	Упр-я с гириями. Отжимания сериями. ОФП на тренажерах	2/22			2/20					Тренаж.устр.	Планка 3*30сек			
12	К/н – сгибание и разгибание рук в упоре лежа сериями Упражнения в парах на силовую выносливость	2/24			2/22					Общеразвив. упр.	Отжимания 3*20		ОИ	
	РАЗДЕЛ 4. ВОЛЕЙБОЛ	16			16					Комплекс упражнений	Разминка 15мин	2	КИ	
13	Теор. свед. Правила поведения на занятиях волейболом стойки, перемещения, подводящие упр. для приема и перед. сверху двумя руками стоя на месте и в движении	2/26			2/24					Общеразвив. упр.	СФП			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21 ОК 08
14	Удержание мяча сверху над собой. Поддача нижняя прямая Прием мяча с подачи. Учебная игра	2/28			2/26					Спец.упр	СФП		ИИ	
15	к/н- удержание в/б мяча над собой. Прием мяча с подачи. Верхняя прямая подача, прием с подачи, розыгрыш. Учебная игра	2/30			2/28					Спец.упр	СФП		ИИ	
16	Встречная передача и прием мяча сверху и снизу. Верхняя прямая подача, прием с подачи, розыгрыш в учебной игре	2/32			2/30					Спец.упр	СФП			
17	к/н- прием и передача мяча сверху и снизу в движении. Прием мяча от сетки. Розыгрыш мяча после подачи в учебной игре	2/34			2/32					Спец.упр	СФП		ИИ	
18	Прием мяча от сетки. Розыгрыш мяча после подачи в учебной игре мячом. Прием у верхнего края сетки. Учебная игра	2/36			2/34					Спец.упр	СФП			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21 ОК 08
19	Совершенствование технических навыков владения в/б	2/38			2/36					Спец.упр	СФП			
20	К/Н – верхняя прямая подача. Ознакомление с нападающим ударом и одиночным блокированием. Игра	2/40			2/38					Спец.упр	СФП		ИИ	

Документ управляется программными средствами 1С: Колледж
 Проверь актуальность версии по оригиналу, хранящемуся в 1С: Колледж

МО-26 02 06-ОГСЭ.05.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.6/12

РАЗДЕЛ 3. БАСКЕТБОЛ		12		12					Комплекс упражнений	Разминка 15мин	2	КИ
21	Теор. свед. Ведение, броски с места и в движении, вырывание и выбивание мяча. Зонная защита в игре	2/42		2/40					Общеразвив. упр	СФП		ОИ
22	Обманные действия на бросок, проход под щит с броском в движении. Остановки, повороты. Перс. опека в зоне	2/44		2/42					Оздоров. упр	СФП		ОИ
23	К/Н- ведение мяча с броском в движении. Броски в прыжке со средних дистанций. Персональная опека в учебной игре	2/46		2/44					Спец. упр	СФП		ОИ
24	Бросок одной в прыжке, борьба за отскок, добивание. Штрафной бросок. Персональная опека в зоне	2/48		2/46					Спец. упр	СФП		ОИ
25	К/н- штрафной бросок. Игра в отрыв. Взаимодействие игроков в защите и нападении	2/50		2/48					Спец. упр	СФП		ОИ
26	Совершенствование полученных технических навыков в игре. Досдача контрольных нормативов.	2/52		2/50					Общеразвив. упр	СФП		ОИ

ЛР 1, ЛР 2,
ЛР 9, ЛР 20,
ЛР 21
ОК 08

МО-26 02 06-ОГСЭ.05.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.7/12

Продолжение

4 СЕМЕСТР		30		30									
РАЗДЕЛ 2. ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ		14		14						Комплекс упражнений	Разминка 15мин	2	КИ,ИИ
1	Упр-я с гантелями. Лазание по рукоходу с заданиями Круговая тренировка на силу	2/2		2/2						Спец.инвент.	Отжимания 3*20		ОИ
2	Теор-е сведения. Упр-я с гириями. Лазание по рук-ду. Отжимание в упоре на брусьях. ОФП на тренажерах	2/4		2/4						Спец.инвент.	Обруч 2*5 мин		ОИ
3	к/н- лазание по рукоходу с заданиями. Отжимание на брусьях Подъемы на перекладине ОФП на тренажерах.	2/6		2/6						Спец.инвент.	Отжимания 3*20		ОИ
4	Рывок гири левой и правой рукой. Подъемы на перекладине Лазание по канату на выносливость. Круговая трен-ка	2/8		2/8						Спец.инвент.	Обруч 2*5 мин		ОИ
5	К/н- отжимание в упоре на брусьях. Подъемы силой, перево- ротом, подтягивание на перекладине. ОФП на трен-рах	2/10		2/10						Спец.инвент.	Скакалка 3*30сек		ОИ
6	Упр-я на перекладине. Лазание по канату различными способами ОФП на тренажерах	2/12		2/12						Спец.инвент.	Пресс 3*20		
7	К/н- подъем силой, переворотом, подтягивание в связке ОФП на тренажерах. Спортивная игра	2/14		2/14						Спец.инвент.	Планка 3*30сек		
РАЗДЕЛ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		16		16		13		29		Комплекс упражнений	Разминка 15мин	2	ОИ, Т
8	Теор. сведения. Кросс по пересеченной местности Эстафеты. Специальные упр-я бегуна и прыгуна	2/16		2/16						Спец.упр	СБУ		
9	Низкие старты 4-5 х 60-80 м., эстафеты. ОФП К/н в беге на 100 м., техника передачи эст. палочки	2/18		2/18						Общеразвив.упр	СБУ		
10	Низкие старты 4-5 х 60 метров. Эстафеты. ОФП	2/20		2/20						Общеразвив.упр	СБУ		
11	К/н в беге на 100 метров. Техника передачи эст. палочки	2/22		2/22						Общеразвив.упр	СБУ		
12	Совершенствование передачи эстафетной палочки	2/24		2/24						Спец.упр	СБУ		
13	Прыжковые упр-я, ОФП. Спортивная игра	2/26		2/26						Спец.упр	СБУ		
14	К/н- кросс 3000 метров. ОФП. Спортивная игра	2/28		2/28						Общеразвив.упр	СБУ		
15	Досдача нормативов по л/а. Спортивные игры	2/30		2/30						Общеразвив.упр	СБУ		
Всего за 4 семестр		30		30									
3 КУРС		50		50									
5 СЕМЕСТР		50		50									
РАЗДЕЛ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		12		12						Оздоровит. упражнения	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	КИ,ИИ

Документ управляется программными средствами 1С: Колледж
Проверь актуальность версии по оригиналу, хранящемуся в 1С: Колледж

МО-26 02 06-ОГСЭ.05.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.8/12

1	Теоретические сведения техники бега на короткие дистанции Бег на 100м. Техника высокого и низкого старта. Бег по дистанции, разгон, финиширование.	2/2		2/2				Общеразвив.упр	СБУ			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21 ОК 08
2	К/Н на 100 метров. Специальные упражнения прыгуна. Техника прыжков в длину с места. ОФП	2/4		2/4				Спец.упр.	СБУ		ИИ	
3	Бег с интервалом. Специальные упражнения бегуна. Спортивная игра Прыжковые упражнения и ОФП. Спортивная игра	2/6		2/6				Спец.упр.	СБУ		ИИ	
4	Специальные упражнения бегуна. ОФП. Полоса препятствий	2/8		2/8				Спец.упр.	СБУ		ИИ	
5	Кроссовая подготовка. ОФП, специальные упражнения бегуна	2/10		2/10				Спец.упр.	СБУ			
6	К/Н 1000 м. Бег по дистанции. ОФП. Эстафеты	2/12		2/12				Общеобраз.упр	СБУ		ИИ	
	РАЗДЕЛ 2. ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ	12		12				Комплекс упражнений	Разминка 15мин	2	КИ,ИИ	
7	Правила повед. в трен-м зале. Лазание по канату, поднос ног к перекладине. ОФП на трен-х	2/14		2/14				Спец.инвент.	Отжимания 3*20		ОИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21 ОК 08
8	К/н- лазание по канату на скорость. Подъемы силой, с переворотом на перекладине. Поднос ног к перекладине	2/16		2/16				Спец.инвент.	Обруч 2*5 мин		ОИ	
9	Отжимания в упоре сериями. Подъемы силой, поднос Прямых ног к перекладине из вися.	2/18		2/18				Спец.инвент.	Отжимания 3*20		ОИ	
10	К/Н в поднимании прямых ног к перекладине из вися. Отжимание на брусьях, круговая тренировка на тр-х	2/20		2/20				Спец.инвент.	Обруч 2*5 мин			
11	Отжимание сериями. Упр-я с гириями. ОФП на тр-х	2/22		2/22				Спец.инвент.	Скакалка 3*30сек			
12	К/н-Сгибание и разгибание рук в упоре лежа сериями Упр-я в парах на силовую выносливость.	2/24		2/24				Спец.инвент.	Пресс 3*20			
	РАЗДЕЛ 4. ВОЛЕЙБОЛ	14		14				Комплекс упражнений	Ежедневные прогулки по 20 мин	2	МГ,КИ	
13	Совершенствовать технические элементы волейбола в учебной игре. Учебная игра	2/26		2/26				Общеразвив.упр.	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21 ОК 08
14	Совершенств. передачи мяча сверху, снизу. ОФП. Учеб. игра	2/28		2/28				Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	
15	Совершенствование подачи верхних, нижних, боковых Учебная игра	2/30		2/30				Спец.упр	ОФП и СФП			
16	Совершенствование техники прямого нападающего удара. Блок под сеткой	2/32		2/32				Спец.упр	ОФП и СФП			
17	К/Н верхняя передача мяча через сетку в парах	2/34		2/34				Спец.упр	ОФП и СФП			
18	Учебная игра с применением изученной тактики и техник владения волейбольным мячом.	2/36		2/36				Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	

Документ управляется программными средствами 1С: Колледж
Проверь актуальность версии по оригиналу, хранящемуся в 1С: Колледж

МО-26 02 06-ОГСЭ.05.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.9/12

19	К/Н Верхняя прямая подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений и тем, и применением изученных навыков.	2/38		2/38				Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	
РАЗДЕЛ 3. БАСКЕТБОЛ		12		12				Комплекс упражнений	Разминка 15мин	2	КИ,ГИ	
20	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре. Персональная опека в зоне. Учебная игра	2/2		2/2				Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21 ОК 08
21	Совершенствование бросков в прыжке с сопротивлением защитника. Борьба за отскок, добивание. Учебная игра	2/4		2/4				Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	
22	К/н- обманные действия на бросок с проходом и броском в движении. Персон. опека в учебной игре	2/6		2/6				Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	
23	Совершенствование техники выполнения штрафного броска. Ведение мяча с заданиями	2/8		2/8				Спец.упр	ОФП и СФП			
24	К/н- штрафной бросок. Игра в отрыв. Взаимодействие игроков в нападении и защите	2/10		2/10				Спец.упр	ОФП и СФП		ИИ	
25	Совершенствование полученных навыков в двусторонней игре	2/12		2/12				Спец.упр			ОИ	
Итого за 5 семестр		50		50								
4 КУРС		28		26								
8 СЕМЕСТР		28		26								
РАЗДЕЛ 6. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		28		26				Комплекс упражнений	Разминка 15мин	2	КИ	
1	Теорет. сведения. Упр-я с гириями. Лазание по рукоходу с заданиями, ОФП на тренажерах	2/2		2/2				Оздор.упр	Пресс 3*20			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21 ОК 08
2	Упр-я на перекладине. Лазание по канату на выносливость	2/4		2/4				Общеобразов.упр	Отжимания 3*15		ИИ	
3	К/н- п/силой, п/переворотом, подтягивание в связке ОФП на тренажерах. Спортивная игра	2/6		2/6				Общеобразов.упр	Общ.физ.упр.			
4	К/Н подтягивание. Специальные упражнения на силу ног и рук.	2/8		2/8				Общеобразов.упр	ОФП		ИИ	
5	Комплекс упражнений на пресс. Упражнения на перекладине.	2/10		2/10				Общеобразов.упр	Планка 3*30сек			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21 ОК 08
6	К/Н пресс с наклонной доски 30 сек. ОФП на тренажерах	2/12		2/12				Общеобразов.упр	Приседания 3*20		ИИ	
7	Комплекс упражнений силовой подготовки, работа в парах, ОФП	2/14		2/14				Общеобразов.упр	Отжимания обрат.хвatom 3*20			

Документ управляется программными средствами 1С: Колледж
Проверь актуальность версии по оригиналу, хранящемуся в 1С: Колледж

МО-26 02 06-ОГСЭ.05.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.10/12

8	К/Н отжимания на брусьях. Повторение и совершенствование техники лазания по канату.	2/16		2/16				Общеобразов.уп р	Работа с гантелями		ИИ
9	Комплекс упражнений на выносливость, работа в парах, ОФП	2/18		2/18				Общеобразов.уп р	ОФП		
10	К/Н отжимания в упоре сериями 3*12,3*15,3*20	2/20		2/20				Спец.упр	Отжимания 3*15		ИИ
11	Круговая тренировка на тренажерах. Лазание по канату.	2/22		2/22				Общеобразов.уп р	Пресс 3*20		ИИ
12	Самостоятельная работа	2/24					2/2	Общеобразов.уп р	прогулка		
13	К/Н канат 2 пролета на время. Силовые упражнения К/Н поднятие прямых ног к перекладине. ОФП на тренажерах	2/26		2/26				Спец.упр			ИИ
14	Досдача К/Н за семестр. Подведение итогов обучения.	2/28		2/28				Спец.упр			
Итого за 8 семестр		28		26			2				
Всего за 2-4 курс		160	2	156			2				

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал №1

Спортивный зал №2

Спортивный зал № 3 (Борцовский зал)

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

Стрелковый тир

(в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Оснащенные в соответствии с приложением 3 ОПОП-П.

3.2 Учебно-методическое обеспечение

3.2.1 Основные печатные и/или электронные издания

1. Кузнецов, В. С. Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - Москва : КноРус, 2024. - on-line : - (Среднее проф. образование).

2. Виленский, М. Я. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник / М. Я. Виленский. - Москва : КноРус, 2024 -(Среднее проф. образование).

3. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта [Электронный ресурс] : учебник / И. С. Барчуков. - Москва : КноРус, 2024

4. Андрюхина, Т. В. Физическая культура: 10-11 классы : учебник / Т. В. Андрюхина, Н. В. Третьякова. - Москва : Русское слово, 2020. - 176 с. - (ФГОС Инновационная школа).

3.2.2 Дополнительные источники

1. 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> (дата обращения: 31.10.2021).

2. 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 // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143> (дата обращения: 31.10.2021).

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Показатели освоенности компетенций	Методы оценки
умения: <ul style="list-style-type: none"> Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности 	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.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности		
знания: <ul style="list-style-type: none"> 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

5 СВЕДЕНИЯ О СОГЛАСОВАНИИ

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании методической комиссии «Физической культуры» (протокол № 9 от «14» мая 2024 г.).

Председатель методической комиссии _____/Е.А.Головнева/