

Государственное бюджетное профессиональное  
Образовательное учреждение  
«Кунгурский колледж агротехнологий и управления»



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**СГ.04 Физическая культура**  
**для профессии 35.01.28 Мастер столярного и мебельного**  
**производства**

## ***СОДЕРЖАНИЕ***

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

# **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 по профессии 35.01.28 Мастер столярного и мебельного производства.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

## **1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| <b>Код<br/>ПК, ОК</b> | <b>Умения</b>                                                                                                                 | <b>Знания</b>                                                                                                             |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 08                 | Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни |

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

| <b>Вид учебной работы</b>                                 | <b>Объем в часах</b> |
|-----------------------------------------------------------|----------------------|
| <b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b> | <b>66</b>            |
| в т. ч.:                                                  |                      |
| теоретическое обучение                                    |                      |
| практические занятия                                      | 64                   |
| Промежуточная аттестация дифференцированный зачет         | 2                    |

## 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 <sup>1</sup> , формированию которых способствует элемент программы |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                           | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 3                                                                     | 4                                                                                                            |
| Раздел 1. Легкая атлетика   | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>16/16</b>                                                          | ОК 08                                                                                                        |
|                             | Основные виды бега и беговых упражнений для развития скоростных качеств и выносливости. Основные виды прыжков и прыжковых упражнений в высоту и длину для развития прыгучести. Основные виды метаний снарядов на дальность и точность в легкой атлетике для развития точности и ловкости. |                                                                       |                                                                                                              |
|                             | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>16</b>                                                             |                                                                                                              |
|                             | Практическое занятие № 1. ТБ на занятиях по легкой атлетике. Подводящие упражнения для бега, беговые упражнения                                                                                                                                                                           | 1                                                                     |                                                                                                              |
|                             | Практическое занятие № 2. ОРУ и СПУ. Бег на короткую дистанцию, низкий старт, высокий старт                                                                                                                                                                                               | 1                                                                     |                                                                                                              |
|                             | Практическая работа № 3. ОРУ и СПУ. Бег на среднюю дистанцию, высокий старт. Прохождение виража                                                                                                                                                                                           | 1                                                                     |                                                                                                              |
|                             | Практическая работа № 4. ОРУ и СПУ. Бег на длинную дистанцию, высокий старт                                                                                                                                                                                                               | 1                                                                     |                                                                                                              |
|                             | Практическое занятие № 5. ОРУ и СПУ. Совершенствование техники бега на короткую и среднюю дистанцию                                                                                                                                                                                       | 1                                                                     |                                                                                                              |
|                             | Практическое занятие № 6. ОРУ и СПУ. Бег на короткую и среднюю дистанцию на зачёт                                                                                                                                                                                                         | 1                                                                     |                                                                                                              |
|                             | Практическое занятие № 7. ОРУ и СПУ. Метание гранаты, техника                                                                                                                                                                                                                             | 1                                                                     |                                                                                                              |
|                             | Практическое занятие № 8. ОРУ и СПУ. Совершенствование техники метания гранаты, обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги»                                                                                                                                                    | 1                                                                     |                                                                                                              |
|                             | Практическое занятие № 9. ОРУ и СПУ. Метание гранаты на результат, совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги»                                                                                                                                                        | 1                                                                     |                                                                                                              |

<sup>1</sup> В соответствии с Приложением 3 ПООП.

|                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |            |       |
|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------|
|                                         | Практическое занятие № 10. ОРУ и СПУ. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги на результат»                                                                                                                                                                                                                                  | 1          |       |
|                                         | Практическое занятие № 11. ОРУ и СПУ. Бег на длинную дистанцию 1000 м»                                                                                                                                                                                                                                                              | 1          |       |
|                                         | Практическое занятие № 12. ОРУ и СПУ. Бег на длинную дистанцию 2000 м                                                                                                                                                                                                                                                               | 1          |       |
|                                         | Практическое занятие № 13. ОРУ и СПУ. Бег на длинную дистанцию 3000 м                                                                                                                                                                                                                                                               | 1          |       |
|                                         | Практическое занятие № 14. ОРУ и СПУ. Прыжок в высоту способом «перешагивание»                                                                                                                                                                                                                                                      | 1          |       |
|                                         | Практическое занятие № 15. ОРУ и СПУ. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»                                                                                                                                                                                                                            | 1          |       |
|                                         | Практическое занятие № 16. ОРУ и СПУ. Прыжок в высоту на результат                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1          |       |
|                                         | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                           |            |       |
| Раздел 2.<br>Спортивные игры.<br>Футбол | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>9/9</b> | ОК 08 |
|                                         | Развитие скоростных, координационных способностей, технических приёмов. Упражнения, направленные для развития мышц ног, точности двигательных действий, взаимодействия двух и более человек (работа в команде). Умение работать в команде, находить оптимальные пути решения задач для достижения результата в игровой деятельности |            |       |
|                                         | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>9</b>   |       |
|                                         | Практическое занятие № 17. ОРУ и СПУ. ТБ на занятиях по футболу. Обучение остановке мяча внутренней стороны стопы и передача внутренней стороны стопы                                                                                                                                                                               | 1          |       |
|                                         | Практическое занятие № 18. ОРУ и СПУ. Совершенствование передачи мяча внутренней стороной стопы и передача внутренней стороны стопы. Обучение остановки внешней ст. стопы и передачи внешней ст. стопы                                                                                                                              | 1          |       |
|                                         | Практическое занятие № 19. ОРУ и СПУ. Совершенствование техники остановок и передач мяча в футболе. Обучение ударам по воротам                                                                                                                                                                                                      | 1          |       |
|                                         | Практическое занятие № 20. ОРУ и СПУ. Обучение ударам по воротам в движении и с места                                                                                                                                                                                                                                               | 1          |       |
|                                         | Практическое занятие № 21. ОРУ и СПУ. Обучение игре в футбол. Правила игры. Двухсторонняя игра в футбол                                                                                                                                                                                                                             | 1          |       |
|                                         | Практическое занятие № 22. ОРУ и СПУ. Совершенствование техники игры в футбол. Жонглирование мячом                                                                                                                                                                                                                                  | 1          |       |
|                                         | Практическое занятие № 23. ОРУ и СПУ. Жонглирование мячом на результат. Совершенствование техники передач мяча в движении и на месте                                                                                                                                                                                                | 1          |       |

|                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |              |       |
|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------|
|                                             | Практическое занятие № 24. ОРУ и СПУ. Удары по воротам на результат. Совершенствование техники передач мяча на месте, Двухсторонняя игра                                                                                                                                                                                                           | 1            |       |
|                                             | Практическое занятие № 25. ОРУ и СПУ. Передача мяча на месте на результат в одно касание. Двухсторонняя игра в футбол                                                                                                                                                                                                                              | 1            |       |
|                                             | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |              |       |
| Раздел 3.<br>Спортивные игры.<br>Баскетбол» | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>19/19</b> | ОК 08 |
|                                             | Упражнения, направленные на развитие мышц верхнего плечевого пояса, спины, груди и ног. Точности двигательных действий, координации, ловкости. На симметричное развитие правой и левой руки. Развитие выносливости, скорости. Умение работать в команде, находить оптимальные пути решения задач для достижения результата в игровой деятельности. |              |       |
|                                             | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 19           |       |
|                                             | Практическое занятие № 26. ОРУ и СПУ. ТБ на занятиях по баскетболу. Специально-подготовительные упражнения с мячом                                                                                                                                                                                                                                 | 1            |       |
|                                             | Практическое занятие № 27. ОРУ и СПУ. Ведение мяча на месте и в движении                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1            |       |
|                                             | Практическое занятие № 28. ОРУ и СПУ. Остановки прыжком и шагом после ведения мяча в баскетболе                                                                                                                                                                                                                                                    | 1            |       |
|                                             | Практическое занятие № 29. ОРУ и СПУ. Совершенствование ведения мяча на месте и в движении. Ведение-2 шага-бросок по кольцу                                                                                                                                                                                                                        | 1            |       |
|                                             | Практическое занятие № 30. ОРУ и СПУ. Совершенствование ведения – 2 шага - бросок по кольцу. Передача мяча на месте                                                                                                                                                                                                                                | 1            |       |
|                                             | Практическое занятие № 31. ОРУ и СПУ. Совершенствование передачи мяча на месте. Передача мяча в движении                                                                                                                                                                                                                                           | 1            |       |
|                                             | Практическое занятие № 32. ОРУ и СПУ. Передача мяча в движении                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1            |       |
|                                             | Практическое занятие № 33. ОРУ и СПУ. Броски по кольцу со штрафной и средней дистанции                                                                                                                                                                                                                                                             | 1            |       |
|                                             | Практическое занятие № 34. ОРУ и СПУ. Совершенствование ведения – 2 шага - бросок по кольцу. Броски со штрафной и средней дистанции                                                                                                                                                                                                                | 1            |       |
|                                             | Практическое занятие № 35. ОРУ и СПУ. Совершенствование передачи мяча на месте и в движении. Бросок по кольцу с дальней дистанции                                                                                                                                                                                                                  | 1            |       |
|                                             | Практическое занятие № 36. ОРУ и СПУ. Бросок по кольцу со штрафной на результат                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1            |       |
|                                             | Практическое занятие № 37. ОРУ и СПУ. Бросок по кольцу со средней дистанции на результат                                                                                                                                                                                                                                                           | 1            |       |
|                                             | Практическое занятие № 38. ОРУ и СПУ. Бросок по кольцу с дальней дистанции на результат                                                                                                                                                                                                                                                            | 1            |       |

|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |              |       |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------|
|                                           | Практическое занятие № 39. ОРУ и СПУ. Атака на кольцо на результат                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1            |       |
|                                           | Практическое занятие № 40. ОРУ и СПУ. Жонглирование мячом на результат                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1            |       |
|                                           | Практическое занятие № 41. ОРУ и СПУ. Тактика игры в нападении. Двухсторонняя игра в баскетбол                                                                                                                                                                                                                                                       | 1            |       |
|                                           | Практическое занятие № 42. ОРУ и СПУ. Тактика игры в защите. Двухсторонняя игра в баскетбол                                                                                                                                                                                                                                                          | 1            |       |
|                                           | Практическое занятие № 43. ОРУ и СПУ. Совершенствование тактики игры в защите и нападении. Двухсторонняя игра в баскетбол                                                                                                                                                                                                                            | 1            |       |
|                                           | Практическое занятие № 44. ОРУ и СПУ. Двухсторонняя игра в баскетбол                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1            |       |
|                                           | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | -            |       |
| Раздел 4.<br>Спортивные игры.<br>Волейбол | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>13/13</b> | ОК 08 |
|                                           | 1. Упражнения, направленные на развитие мышц верхнего плечевого пояса, спины, груди и ног. Точности двигательных действий, координации, ловкости. На симметричное развитие правой и левой руки. Развитие выносливости, скорости. Умение работать в команде, находить оптимальные пути решения задач для достижения результата в игровой деятельности |              |       |
|                                           | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 13           |       |
|                                           | Практическое занятие № 45. ОРУ и СПУ. ТБ на занятиях по волейболу. Стойка волейболиста. Передача мяча двумя руками сверху. Правила игры в волейбол                                                                                                                                                                                                   | 1            |       |
|                                           | Практическое занятие № 46. ОРУ и СПУ. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху, обучение передачи двумя руками снизу                                                                                                                                                                                                              | 1            |       |
|                                           | Практическое занятие № 47. ОРУ и СПУ. Совершенствование техники передач мяча двумя руками сверху и снизу                                                                                                                                                                                                                                             | 1            |       |
|                                           | Практическое занятие № 48. ОРУ и СПУ. Обучение нижней прямой и нижней боковой подаче. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу                                                                                                                                                                                            | 1            |       |
|                                           | Практическое занятие № 49. ОРУ и СПУ. Совершенствование техники нижней прямой и нижней боковой подаче. Обучение верхней прямой подаче                                                                                                                                                                                                                | 1            |       |
|                                           | Практическое занятие № 50. ОРУ и СПУ. Совершенствование верхней прямой подаче. Обучение нападающему удару в волейболе                                                                                                                                                                                                                                | 1            |       |
|                                           | Практическое занятие № 51. «ОРУ и СПУ. Совершенствование передач мяча двумя руками сверху и снизу, нападающему удару                                                                                                                                                                                                                                 | 1            |       |
|                                           | Практическое занятие № 52. ОРУ и СПУ. Совершенствование передач мяча и нападающему удару, обучение блокированию в волейболе                                                                                                                                                                                                                          | 1            |       |
|                                           | Практическое занятие № 53. ОРУ и СПУ. Совершенствование технических приёмов в волейболе. Двухсторонняя игра в волейбол                                                                                                                                                                                                                               | 1            |       |

|                                 |                                                                                                                                                                           |            |       |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------|
|                                 | Практическое занятие № 54. ОРУ и СПУ. Обучение тактики игры в волейбол. Двухсторонняя игра в волейбол                                                                     | 1          |       |
|                                 | Практическое занятие № 55. ОРУ и СПУ. Передача мяча двумя руками сверху на результат. Двухсторонняя игра                                                                  | 1          |       |
|                                 | Практическое занятие № 56. ОРУ и СПУ. Передача мяча двумя руками снизу на результат. Двухсторонняя игра в волейбол                                                        | 1          |       |
|                                 | Практическое занятие № 57. ОРУ и СПУ. Подача на результат. Двухсторонняя игра в волейбол                                                                                  | 1          |       |
|                                 | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                 |            |       |
| Раздел 5.<br>Гимнастика         | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                      | <b>8/8</b> | ОК 08 |
|                                 | Упражнения направлены на развитие общефизических качеств обучающихся, выносливости, координационных способностей, прыгучести. Развитие вестибулярного аппарата            |            |       |
|                                 | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                   | 8          |       |
|                                 | Практическое занятие № 58. ОРУ и СПУ. ТБ на занятиях по гимнастике. Обучение группировкам и кувыркам.                                                                     | 1          |       |
|                                 | Практическое занятие № 59. ОРУ и СПУ. Обучение стойке на голове, стойке на лопатках.                                                                                      | 1          |       |
|                                 | Практическое занятие № 60. ОРУ и СПУ. Совершенствование техники группировки и кувырка вперёд и назад, стойке на лопатках и стойке на голове толчком одной и махом другой. | 1          |       |
|                                 | Практическое занятие № 61. ОРУ и СПУ. Обучение технике опорного прыжка способом «согнув ноги». Общефизическая подготовка – подтягивание на перекладине                    | 1          |       |
|                                 | Практическое занятие № 62. ОРУ и СПУ. Совершенствование техники опорного прыжка способом «согнув ноги»                                                                    | 1          |       |
|                                 | Практическое занятие № 63.ОРУ и СПУ.Общефизическая подготовка- отжимание от пола.                                                                                         | 1          |       |
|                                 | Практическое занятие № 64.ОРУ и СПУ.Общефизическая подготовка-поднимание туловища на пресс.                                                                               | 1          |       |
|                                 | Практическое занятие № 65.ОРУ и СПУ.Общефизическая подготовка- прыжки на скакалке.                                                                                        | 1          |       |
|                                 | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                 |            |       |
| <b>Промежуточная аттестация</b> |                                                                                                                                                                           | <b>2</b>   |       |
| <b>Всего:</b>                   |                                                                                                                                                                           | <b>66</b>  |       |



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

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

*Спортивный зал*, оснащенный оборудованием: рабочее место преподавателя; комплект учебно-методической документации (учебники и учебные пособия, карточки-задания, комплекты тестовых заданий, методические рекомендации и разработки); гимнастическое оборудование; легкоатлетический инвентарь; оборудование и инвентарь для спортивных игр; техническими средствами: персональный компьютер с лицензионным программным обеспечением.

#### **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. 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.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] / А.А. Бишаева. – [7-е изд., стер.] – Москва: Академия, 2020. – 320 с. – ISBN 978-5-4468-9406-2 – Текст: непосредственный.
3. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Академия, 2018. – 176 с. – ISBN 978-5-4468-7250-3.

##### **3.2.2. Основные электронные издания**

1. 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>
2. 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>
3. 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>
4. Бардамов, Г. Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО / Г. Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев, С. В. Бадлуева. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 144 с. —

ISBN 978-5-507-44133-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/255971> .

5. 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> .

6. Коновалов, В. Л. Баскетбол / В. Л. Коновалов, В. А. Погодин. — 1-е изд. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 84 с. — ISBN 978-5-8114-9723-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/207539> .

7. 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> .

8. 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> .

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

| Результаты обучения <sup>2</sup>                                                                                              | Критерии оценки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Методы оценки                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| <i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</i>                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                 |
| Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | Выполнение упражнений, способствующих развитию группы мышц участвующих в трудовой деятельности; сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры; поддержание уровня физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Оценка результатов выполнения практической работы               |
| <i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</i>                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                 |
| Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни     | Перечисление физических упражнений, направленных на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков; перечисление критериев здоровья человека; характеристика неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда; перечисление форм и методов совершенствования психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии; представление о взаимосвязи физической культуры и получаемой профессии; представление о профессиональных заболеваниях; представление о медико-гигиенических средствах восстановления организма | Тестирование. Оценка результатов выполнения практической работы |