

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Шиломаева Ирина Александровна
Должность: Директор филиала
Дата подписания: 22.03.2026 17:47:35
Уникальный программный ключ:
8b264d3408be5f4f2b4acb7cfae7e625f7b6d62e

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХ)

Тучковский филиал Московского политехнического университета

УТВЕРЖДАЮ
заместитель директора по УВР
_____ **О.Ю. Педашенко**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности
38.02.03 Операционная деятельность в логистике

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.03 «Операционная деятельность в логистике», утвержденного Приказом Минпросвещения России от 21.04.2022 №257 и Примерной основной образовательной программы, зарегистрированной в государственном реестре примерных основных образовательных программ под номером ____.

Организация-разработчик:

Тучковский филиал Московского политехнического университета

Разработчик:

Зацепина Т.М.— преподаватель дисциплин социально-гуманитарного цикла
Шиломаев В.В. — преподаватель дисциплин социально-гуманитарного цикла

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании комиссии образовательной программы специальности 38.02.03

Протокол № 6 от 20.03.2026г.

Руководитель: Каримова О.В.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|-----------|
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 5 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 13 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 15 |

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

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

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

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем в часах |
|---|----------------------|
| Объем образовательной программы учебной дисциплины | 124 |
| в т.ч. в форме практической подготовки | - |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | 4 |
| практические занятия | 108 |
| Самостоятельная работа | 8 |
| Промежуточная аттестация | 4 |

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 ¹ , формированию которых способствует элемент программы |
|---|--|--|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ | | 2/- | |
| Тема 1.1. Здоровый образ жизни | <p>Содержание учебного материала</p> <p>Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб. Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры</p> <p>В том числе практических занятий</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе практики, в свободное время</p> | 2/- | ОК 04, ОК 08 |
| | | 1 | |
| | | - | |
| | | 1 | |
| Раздел 2. Легкая атлетика | | 22/22 | |

¹ В соответствии с Приложением 3 ПООП.

| | | | |
|---|---|--------------|--------------|
| Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы | Содержание учебного материала | 4/4 | ОК 04, ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | 4 | |
| | Практическое занятие № 1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения | 4 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |
| Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега | Содержание учебного материала | 4/4 | ОК 04, ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | 4 | |
| | Практическое занятие № 2. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут | 4 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |
| Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега | Содержание учебного материала: | 4/4 | ОК 04, ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | 4 | |
| | Практическое занятие № 3. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП | 4 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |
| Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег | Содержание учебного материала | 4/4 | ОК 04, ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | 4 | |
| | Практическое занятие № 4. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега | 4 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |
| Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках | Содержание учебного материала | 6/6 | ОК 04, ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | 6 | |
| | Практическое занятие № 5. Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость | 6 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |
| Раздел 3. Волейбол | | 20/20 | |
| Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП) | Содержание учебного материала | 2/2 | ОК 04, ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Практическое занятие № 6. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |
| Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП | Содержание учебного материала | 2/2 | ОК 04, ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Практическое занятие № 7. Выполнение комплекса упражнений по ОФП | 2 | |

| | | | |
|---|---|--------------|--------------|
| Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП | Содержание учебного материала | 4/4 | ОК 04, ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | 4 | |
| | Практическое занятие № 8. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног | 4 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |
| Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП | Содержание учебного материала | 2/2 | ОК 04, ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Практическое занятие № 9. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | |
| Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении | Содержание учебного материала | 2/2 | ОК 04, ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Практическое занятие № 10. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |
| Тема 3.6. Основы методики судейства | Содержание учебного материала | 2/2 | ОК 04, ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Практическое занятие № 11. Отработка навыков судейства в волейболе | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |
| Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу | Содержание учебного материала | 6/6 | ОК 04, ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | 6 | |
| | Практическое занятие № 12. Выполнение передачи мяча в парах | 2 | |
| | Практическое занятие № 13. Игра по упрощённым правилам волейбола | 2 | |
| | Практическое занятие № 14. Игра по правилам | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |
| Раздел 4. Баскетбол | | 24/24 | |
| Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП | Содержание учебного материала | 4/4 | ОК 04, ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | 4 | |
| | Практическое занятие № 15. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног | 4 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |
| Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП | Содержание учебного материала | 4/4 | ОК 04, ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | 4 | |
| | Практическое занятие № 16. Выполнение упражнений для развития скоростно- | 4 | |

| | | | |
|--|--|--------------|--------------|
| | силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса. | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |
| Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП | Содержание учебного материала | 4/4 | ОК 04, ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | 4 | |
| | Практическое занятие № 17. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса | 4 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |
| Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП | Содержание учебного материала | 4 | ОК 04, ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | 4/4 | |
| | Практическое занятие № 18 Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног | 4 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |
| Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам | Содержание учебного материала | 4/4 | ОК 04, ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | 4 | |
| | Практическое занятие № 19. Игра по упрощенным правилам баскетбола | 2 | |
| | Практическое занятие № 20. Игра по правилам | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |
| Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе | Содержание учебного материала | 4/4 | ОК 04, ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | 4 | |
| | Практическое занятие 21. Практика в судействе соревнований по баскетболу | 2 | |
| | Практическое занятие 22. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка» | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |
| Раздел 5. Гимнастика | | 16/12 | |
| Тема 5.1. Строевые приемы | Содержание учебного материала | 2/2 | ОК 04, ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Практическое занятие № 23. Отработка строевых приёмов | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | |
| Тема 5.2. Техника акробатических упражнений | Содержание учебного материала | 2/2 | ОК 04, ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Практическое занятие № 24. Отработка техники акробатических упражнений | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся* | - | |

| | | | |
|---|--|--------------|--------------|
| Тема 5.3. Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт | Содержание учебного материала | 2/1 | ОК 04, ОК 08 |
| | Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гирями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП | 1 | |
| | В том числе практических занятий | 1 | |
| | Практическое занятие № 25. Разучивание и выполнение упражнений с гирями | 1 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |
| Тема 5.4. Упражнения на бревне (девушки). ППФП | Содержание учебного материала | 2/1 | ОК 04, ОК 08 |
| | Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок | 1 | |
| | В том числе практических занятий | 1 | |
| | Практическое занятие № 26. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам) | 1 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |
| Тема 5.5. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися | Содержание учебного материала | 8/6 | ОК 04, ОК 08 |
| | Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ | 1 | |
| | В том числе практических занятий | 6 | |
| | Практическое занятие № 27. Выполнение комплекса ОРУ | 1 | |
| | Практическое занятие № 28. Контроль комбинации по акробатике | 1 | |
| | Практическое занятие № 29. Контроль комбинации на бревне, брусьях | 2 | |
| | Практическое занятие № 30. Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися | 1 | |
| Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика | | 26/26 | ОК 04, ОК 08 |
| Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне | Содержание учебного материала | 4/4 | |
| | В том числе практических занятий | 4 | |
| | Практическое занятие № 31. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики | 4 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |
| Тема 6.2. | Содержание учебного материала | 6/6 | ОК 04, ОК 08 |

| | | | |
|---|---|--------------|--------------|
| Поддачи | В том числе практических занятий | 6 | |
| | Практическое занятие № 32. Отработка подач | 6 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | |
| Тема 6.3. Нападающий удар | Содержание учебного материала | 6/6 | ОК 04, ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | 6 | |
| | Практическое занятие № 33. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «СМЕШ» | 6 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |
| Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону | Содержание учебного материала | 10/10 | ОК 04, ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | 10 | |
| | Практическое занятие № 34. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону | 4 | |
| | Практическое занятие № 35. Контроль техники подач, ударов справа, слева | 3 | |
| | Практическое занятие № 36. Контроль техники игры: одиночные, парные игры | 3 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |
| Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) | | 10/8 | |
| Тема.7.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов | Содержание учебного материала | 10/8 | ОК 04, ОК 08 |
| | Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП | 2 | |
| | В том числе практических занятий | 8 | |
| | Практическое занятие № 37. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | |
| | Формирование профессионально значимых физических качеств | 6 | |

| | | |
|---------------------------------|------------|--|
| Промежуточная аттестация | 4 | |
| Всего | 124 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал, оснащенный:

- оборудованными раздевалками;
- спортивным оборудованием:

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

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

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

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

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

- техническими средствами обучения:

компьютер с лицензионным программным обеспечением;
музыкальный центр.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные и электронные издания

1. 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

2. 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>

3. Бишаева А.А. Физическая культура:учебник [для всех специальностей СПО] /А.А.Бишаева.- [7-еизд.,стер.] - Москва:Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Текст:непосредственный

4. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006>

5. 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>

6. 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.

7. 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>

8. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с.- ISBN 978-5-4468-7250-3

9. 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>

10. 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>

3.2.2. Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>.

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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