



Digitally signed by
Носырева Галина
Александровна
DN: OU=ГБПОУ МО "
Сергиево-Посадский
колледж",
CN=Носырева Галина
Александровна, E=
mo_spkolledzh@mosreg.ru
Reason: Я утверждаю
данный документ
Location: Сергиев Посад
Date: 2026-04-13 16:12:48

Приложение 5-4
к ООП специальности
19.02.12 Технология продуктов питания
животного происхождения

Министерство образования Московской области
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Московской области
«Сергиево-Посадский колледж»

Утверждена приказом директора
ГБПОУ МО «Сергиево-Посадский колледж»
№ 168-ОС от 17.06.2025г.

ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

г. Сергиев Посад
2025

РАССМОТРЕНО

на заседании ЦК общеобразовательных,
естественнонаучных
и гуманитарных дисциплин

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УМР

Программа учебной дисциплины Физическая культура разработана в соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 года № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования(с изменениями и дополнениями) и зарегистрированным Министерством юстиции Российской Федерации 7 июня 2012 года (Регистрационный № 24480), в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности по специальности 19.02.12 Технология продуктов питания животного происхождения, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 18 мая 2022 г. № 343 и зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации 21 июня 2022 г. (Регистрационный № 68942).

Организация-разработчик:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Московской области «Сергиево-Посадский колледж»

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**
- 5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

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

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины СГ.04 «Физическая культура»: формирование физической культуры будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовке к профессиональной деятельности, предупреждению профессиональных заболеваний

Дисциплина «Физическая культура» включена в обязательную часть социально-гуманитарного цикла образовательной программы

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций выпускника.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код и наименование ОК, ПК	Уметь	Знать	Владеть навыками
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	-
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	Основы здорового образа жизни	-
ПК 3.3 Организовывать работу трудового коллектива.	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной	обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для

	данной специальности	специальности	укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
--	----------------------	---------------	--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	178
<i>в т.ч. в форме практической подготовки</i>	166
Основное содержание	
в т. ч.:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	166
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) 2 семестр	2

2.2. Содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий	Объем, ак. ч.	в том числе в форме практической подготовки, ак. ч	Коды компетенций, формирование которых способствует элемент программы
Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ		4		
Тема 1.1. Здоровый образ жизни	Содержание	4		ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
	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.	1		
	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.	1		
	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).	1		
	Цели и задачи физической культуры	1		
Раздел 2. Легкая атлетика		15/15		

Тема 2.1.	Содержание	3/3		ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	В том числе практических занятий и лабораторных работ	3		
	Биомеханические основы техники бега.	1		
	Техника низкого старта и стартового ускорения;	1	1	
	Бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	1	1	
Тема 2.2.	Содержание	3/3		ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
Совершенствование техники длительного бега	В том числе практических занятий и лабораторных работ	3		
	Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут.	1	1	
	Техника бега на средние дистанции	1	1	
	Техника бега на длинные дистанции	1	1	
Тема 2.3.	Содержание:	3/3		ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	В том числе практических занятий и лабораторных работ	3		
	Специальные упражнения прыгуна, ОФП	1	1	
	Специальные упражнения прыгуна	1	1	
	ОФП	1	1	
Тема 2.4.	Содержание	3/3		ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	В том числе практических занятий и лабораторных работ	3		
	Выполнение эстафетного бега 4x100	1	1	
	Челночного бега	1	1	
	Челночного бега	1	1	
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание	3/3		ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	3		
	Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м,	1	1	
	400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю);	1	1	
	прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	1	11	
Раздел 3. Волейбол		40/40		
Тема 3.1.	Содержание	3/3		ОК 04

Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	В том числе практических занятий и лабораторных работ	3		ОК 08 ПК 3.3
	Выполнение перемещения по зонам площадки	1	1	
	Выполнение тестов по ОФП	1	1	
	Выполнение тестов по ОФП	1	1	
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание	3/3		ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	3		
	Выполнение комплекса упражнений по ОФП	1	1	
	Выполнение комплекса упражнений по ОФП	1	1	
	Выполнение комплекса упражнений по ОФП	1	1	
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание	3/3		ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	3		
	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей	1	1	
	Плечевого пояса	1	1	
	Брюшного пресса, мышц ног	1	1	
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание	3/3		ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	3		
	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей	1	1	
	Выполнение упражнений на укрепление мышц Плечевого пояса	1	1	
	Выполнение упражнений на укрепление мышц Брюшного пресса, мышц ног	1	1	
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание	3/3		ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	3		
	Отработка тактики игры	1	1	
	Выполнение приёмов передачи мяча	1	1	
	Выполнение приёмов передачи мяча	1	1	
Тема 3.6. Основы методики судейства	Содержание	3/3		ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	3		
	Отработка навыков судейства в волейболе	1	1	
	Отработка навыков судейства в волейболе	1	1	
	Отработка навыков судейства в волейболе	1	1	
Тема 3.7.	Содержание			

Контроль выполнения тестов по волейболу	В том числе практических занятий и лабораторных работ	22/22		
	Выполнение передачи мяча в парах	1	1	
	Выполнение передачи мяча в парах	1	1	
	Выполнение передачи мяча в парах	1	1	
	Игра по упрощённым правилам волейбола	1	1	
	Игра по упрощённым правилам волейбола	1	1	
	Игра по упрощённым правилам волейбола	1	1	
	Игра по упрощённым правилам волейбола	1	1	
	Игра по упрощённым правилам волейбола	1	1	
	Игра по упрощённым правилам волейбола	1	1	
	Игра по упрощённым правилам волейбола	1	1	
	Игра по упрощённым правилам волейбола	1	1	
	Игра по упрощённым правилам волейбола	1	1	
	Игра по правилам	1	1	
	Игра по правилам	1	1	
	Игра по правилам	1	1	
	Игра по правилам	1	1	
	Игра по правилам	1	1	
	Игра по правилам	1	1	
	Игра по правилам	1	1	
	Игра по правилам	1	1	
	Игра по правилам	1	1	
	Игра по правилам	1	1	
Раздел 4. Баскетбол		49/49		
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание	5/5		ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	5		
	Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	1	1	
	Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	1	1	
	Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	1	1	

	Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	1	1	
	Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	1	1	
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание	5/5		ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	5		
	Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей	1	1	
	Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей	1	1	
	Упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	1	1	
	Упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	1	1	
	Упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	1	1	
	Упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	1	1	
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание	7/7		ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	7		
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей	1	1	
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей	1	1	
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей	1	1	
	Выполнение упражнений для укрепления мышц Плечевого пояса	1	1	
	Выполнение упражнений для укрепления мышц Плечевого пояса	1	1	
	Выполнение упражнений для укрепления мышц Ног, брюшного пресса	1	1	
	Выполнение упражнений для укрепления мышц Ног, брюшного пресса	1	1	
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание	3/3		ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	3		
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей	1	1	
	Выполнение упражнений на укрепление мышц Плечевого пояса	1	1	
	Выполнение упражнений на укрепление мышц Ног	1	1	
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по	Содержание			ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	18/18		
	Игра по упрощенным правилам баскетбола	1	1	

упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Игра по упрощенным правилам баскетбола	1	1	
	Игра по упрощенным правилам баскетбола	1	1	
	Игра по упрощенным правилам баскетбола	1	1	
	Игра по упрощенным правилам баскетбола	1	1	
	Игра по упрощенным правилам баскетбола	1	1	
	Игра по упрощенным правилам баскетбола	1	1	
	Игра по упрощенным правилам баскетбола	1	1	
	Игра по правилам	1	1	
	Игра по правилам	1	1	
	Игра по правилам	1	1	
	Игра по правилам	1	1	
	Игра по правилам	1	1	
	Игра по правилам	1	1	
	Игра по правилам	1	1	
	Игра по правилам	1	1	
	Игра по правилам	1	1	
	Игра по правилам	1	1	
	Игра по правилам	1	1	
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	Содержание			ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	11/11		
	Практика в судействе соревнований по баскетболу	1	1	
	Практика в судействе соревнований по баскетболу	1	1	
	Практика в судействе соревнований по баскетболу	1	1	
	Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо.	1	1	
	Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо.	1	1	
	Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо.	1	1	
	Выполнение контрольных упражнений: Штрафной бросок	1	1	
	Выполнение контрольных упражнений: Штрафной бросок	1	1	
	Выполнение контрольных упражнений: Штрафной бросок	1	1	
	Броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	1	1	

	Броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	1	1	
Раздел 5. Гимнастика		44/44		
Тема 5.1. Строевые приемы	Содержание	5/5		ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	5		
	Отработка строевых приёмов	1	1	
	Отработка строевых приёмов	1	1	
	Отработка строевых приёмов	1	1	
	Отработка строевых приёмов	1	1	
	Отработка строевых приёмов	1	1	
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	Содержание	5/5		ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	5		
	Отработка техники акробатических упражнений	1	1	
	Отработка техники акробатических упражнений	1	1	
	Отработка техники акробатических упражнений	1	1	
	Отработка техники акробатических упражнений	1	1	
	Отработка техники акробатических упражнений	1	1	
Тема 5.3. Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт	Содержание	5/5		ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	5		
	Разучивание и выполнение упражнений с гирями	1	1	
	Разучивание и выполнение упражнений с гирями	1	1	
	Разучивание и выполнение упражнений с гирями	1	1	
	Разучивание и выполнение упражнений с гирями	1	1	
	Разучивание и выполнение упражнений с гирями	1	1	
Тема 5.4. Упражнения на бревне (девушки). ППФП	Содержание	5/5		ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	5		
	Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)	1	1	
	Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)	1	1	
	Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)	1	1	
	Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы	1	1	

	упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)			
	Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)	1	1	
Тема 5.5. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание	20/20		ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	20		
	Выполнение комплекса ОРУ	1	1	
	Выполнение комплекса ОРУ	1	1	
	Выполнение комплекса ОРУ	1	1	
	Выполнение комплекса ОРУ	1	1	
	Выполнение комплекса ОРУ	1	1	
	Выполнение комплекса ОРУ	1	1	
	Контроль комбинации по акробатике	1	1	
	Контроль комбинации по акробатике	1	1	
	Контроль комбинации по акробатике	1	1	
	Контроль комбинации по акробатике	1	1	
	Контроль комбинации по акробатике	1	1	
	Контроль комбинации на бревне, брусьях	1	1	
	Контроль комбинации на бревне, брусьях	1	1	
	Контроль комбинации на бревне, брусьях	1	1	
	Контроль комбинации на бревне, брусьях	1	1	
	Контроль комбинации на бревне, брусьях	1	1	
	Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике	1	1	
	Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике	1	1	
	Контроль выполнения упражнений Гиревому спорту	1	1	
	Контроль выполнения упражнений Гиревому спорту	1	1	
	ППФП	1	1	
Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		24/20		
Тема.6.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание	24/20		ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности.	1	1	
	Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики	1	1	

	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 профессиональнозначимых двигательных умений и навыков	1	1	
	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	1	1	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	20		
	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	1	1	
	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	1	1	
	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	1	1	
	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	1	1	
	Формирование профессионально значимых физических качеств	1	1	
	Формирование профессионально значимых физических качеств	1	1	
	Формирование профессионально значимых физических качеств	1	1	
	Формирование профессионально значимых физических качеств	1	1	
	Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально- прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	1	1	
	Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально- прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	1	1	
	Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально- прикладной физической культуры в режиме дня	1	1	

	специалиста			
	Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально- прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	1	1	
	Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов	1	1	
	Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов	1	1	
	Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов	1	1	
	Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов	1	1	
	Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	1	1	
	Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	1	1	
	Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	1	1	
	Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	1	1	
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет		2		
Всего		178		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: Спортивный комплекс, оснащенный в соответствии с пунктом 6.1.2. образовательной программы по специальности.

3.2. Учебно-методическое обеспечение

3.2.1. Электронные издания

1. Бардамов, Г. Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для спо / Г. Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев, С. В. Бадлуева. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 144 с. — ISBN 978-5-507-47930-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/333308> (дата обращения: 22.01.2024). — Режим доступа: для авториз. Пользователей

2. Ширинян, А. А. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Практикум по спортивному ориентированию : учебное пособие для спо / А. А. Ширинян. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 48 с. — ISBN 978-5-507-44940-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/276638> (дата обращения: 22.01.2024). — Режим доступа: для авториз. Пользователей

3. Яковлева, В. Н. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: подвижные и спортивные игры : учебное пособие для спо / В. Н. Яковлева. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 128 с. — ISBN 978-5-507-45259-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292931> (дата обращения: 22.01.2024). — Режим доступа: для авториз. Пользователей

3.2.2. Дополнительные источники

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. URL: www.minstm.gov.ru

2. Федеральный портал «Российское образование». [Электронный ресурс]. URL: www.edu.ru

3. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. URL: www.olympic.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Промежуточная аттестация дисциплины проводится в соответствии с фондом оценочных средств по дисциплине.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
Знать: 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	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	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	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	Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий