



Автономная некоммерческая профессиональная образовательная
организация «Многопрофильная Академия непрерывного образования»
АНПОО «МАНО»
Колледж

ПРИНЯТО

Решением Педагогического
совета АНПОО «МАНО»

Протокол № *01-01/2-1 от*

02.02.2026 г.



УТВЕРЖДАЮ

Ректор АНПОО «МАНО»

[Signature]
В.И. Гам

02 февраля 20 26 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по дисциплине
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 38.02.03 Операционная деятельность в логистике

Квалификация: Операционный логист

Заочная форма обучения

Омск, 2026

Программа учебной дисциплины **СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 38.02.03 Операционная деятельность в логистике, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 21 апреля 2022 г. N 257.

Организация-разработчик: АНПОО «Многопрофильная Академия непрерывного образования».

Разработчик: Дьякова Л.Н., преподаватель колледжа.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
3. Условия реализации учебной дисциплины	19
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	20
5. Лист изменений и дополнений, внесенных в рабочую программу	22

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	<i>Объем в часах</i>
Объем образовательной программы дисциплины	<i>214</i>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	<i>4</i>
практические занятия	<i>8</i>
Самостоятельная работа обучающегося	<i>199</i>
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	<i>3</i>

2.2. Тематический план и содержание 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, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Лёгкая атлетика			
Тема 1. Средства физической культуры	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся. Средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся. Зоны риска физического здоровья воспитателя.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся. Средства профилактики перенапряжения, стресса	4	
Тема 2. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики. Бег по пересечённой местности. Совершенствование техники специально беговых упражнений.	6	

Тема 3. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала		OK 04 OK 08
	Самостоятельная работа обучающихся Бег на короткие дистанции. Старт из разных И.п. Совершенствование техники выполнения специально беговых упражнений. Развитие скоростных качеств. Бег 100 метров	4	
Тема 4. Прыжки в длину с разбега	Содержание учебного материала		OK 04 OK 08
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение подводящих упражнений	4	
Тема 5. Метание мяча	Содержание учебного материала		OK 04 OK 08
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники метания малого мяча. Метание небольших предметов до 80-100 гр. на дальность. Метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Метание мяча с места в цель и с разбега на дальность.	4	
Тема 6. Спортивная ходьба	Содержание учебного материала		OK 04 OK 08
	Самостоятельная работа обучающихся Упражнения, способствующие овладению техникой спортивной ходьбы. Прохождение дистанции 400 м.	4	
Тема 7. Эстафетный бег	Содержание учебного материала		OK 04 OK 08
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафета 4x100 м. Бег в командах	4	
	Содержание учебного материала		OK 04

Тема 8. Бег на средние и длинные дистанции	Самостоятельная работа обучающихся Упражнения, способствующие овладению техникой бега на средние дистанции. Совершенствование техники высокого старта. Бег с высокого старта и финиширование. Бег 1000 метров на время	4	OK 08
Тема 9. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	Содержание учебного материала		OK 04 OK 08
	Самостоятельная работа обучающихся Подвижные игры с элементами бега, прыжками и эстафеты. Организация и проведение подвижных игр	4	
Раздел 2. Спортивные игры (Баскетбол.)			
Тема 10. Передвижение, остановки, повороты	Содержание учебного материала		OK 04 OK 08
	Самостоятельная работа обучающихся Перемещение в стойке, остановка, повороты, ускорение. Овладение комбинациями передвижений. Передвижение в нападении и в защите	4	
Тема 11. Передачи мяча	Содержание учебного материала		OK 04 OK 08
	Самостоятельная работа обучающихся Освоение передачи мяча отскоком от площадки, от груди, из – за головы, от плеча на месте и в движении. Овладение передачей мяча правой, левой рукой снизу.	4	
Тема 12. Ведения мяча	Содержание учебного материала		OK 04 OK 08
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойках левой, правой рукой с изменением направления движения и скорости с сопротивлением и без сопротивления защитника, с изменением высоты отскока.	4	
	Содержание учебного материала		OK 04

Тема 13. Бросок в корзину	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении после ловли и ведения. Освоение техники штрафного броска. Действия защитников при штрафных бросках и разыгрывании спорных мячей.	4	ОК 08
Тема 14. Индивидуальные, групповые и командные действия	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие. Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите. Овладение личной защиты на своей половине площадки и по всей площадке. Двухсторонняя игра.	2	
Всего		64	
Раздел 3. Лыжная подготовка			
Тема 15. Строевые упражнения с лыжами	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся Строевые упражнения с лыжами. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Поворот переступанием вокруг носков лыж. Поворот махом на два счета, прыжком.	2	
Тема 16. Классические хода	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся Освоение техники классических ходов: скользящего шага, попеременного двухшажного хода; одновременных ходов: одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного хода.	2	
Тема 17. Переходы с хода на ход в классических ходах	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся. Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные хода. Освоение перехода с попеременного	2	

	двухшажного хода на одновременные ходы: одновременно -одношажный, одновременно двухшажный, бесшажный ход.		
Тема 18. Преодоление препятствий и подъемов в гору. Торможение.	Содержание учебного материала		OK 04 OK 08
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники передвижения на лыжах, преодоления препятствий. Подъем в гору: скользящим ходом, ступающим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой». Совершенствование техники торможения	4	
Тема 19. Проведение соревнований по лыжным гонкам	Содержание учебного материала		OK 04 OK 08
	Самостоятельная работа обучающихся Проведения соревнований по лыжным гонкам в группе на дистанцию 2-5км.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Прохождение дистанции 2 км. На лыжах без учета времени	2	
Раздел 4. Гимнастика			
Тема 20. Физические упражнения	Содержание учебного материала		OK 04 OK 08
	Лекция. Физические упражнения ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой с предметами и без предметов.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Составление комплексов упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. Выполнение комплексов гимнастических упражнений на различные группы мышц.	2	
	Содержание учебного материала		OK 04

Тема 21. Современные оздоровительные виды гимнастики	Самостоятельная работа обучающихся Освоение комплексов танцевальной аэробики, освоение комплексов атлетической гимнастики с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	4	OK 08
Тема 22. Акробатика	Содержание учебного материала		OK 04 OK 08
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок вперед, стойка на лопатках, «мостик» из положения стоя с помощью и самостоятельно. Выполнение комбинации из нескольких элементов.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся Оценка техники выполнения акробатической комбинации из 6-8 элементов	1	
Раздел 5. Лёгкая атлетика			
Тема 23. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала		OK 04 OK 08
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники бега на короткие дистанции 100 – 200 м. Низкий старт, старт из разных И. П.. Старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиш. Отработка всех этапов бега.	4	
Тема 24. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала		OK 04 OK 08
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение спец. Беговых упражнений, совершенствование техники бега на выносливость, развитие общей выносливости	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Кросс по пересеченной местности 2000м	2	
	Содержание учебного материала		OK 04

Тема 25. Прыжки в длину.	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой прыжка в длину с разбега.	4	OK 08
Тема 26. Эстафетный бег	Содержание учебного материала		OK 04 OK 08
	Самостоятельная работа обучающихся. Совершенствование техники эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки на месте и в движении	2	
Тема 27. Подвижные игры и эстафеты	Содержание учебного материала		OK 04 OK 08
	Самостоятельная работа обучающихся. Игры преимущественно с бегом: «К своим флажкам», «Гуси-лебеди», «Два Мороза», «Команда быстроногих», «Вызов номеров». Игры преимущественно с прыжками: «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде», «Волк во рву», эстафета. Бег 100 метров	4	
Раздел 6. Гимнастика			
Тема 28. Упражнения дыхательной гимнастики	Содержание учебного материала		OK 04 OK 08
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексов дыхательных упражнений	2	
Тема 29. Стрейтчинг	Содержание учебного материала		OK 04 OK 08
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой с предметами и без предметов. Комплекса упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками.	4	

	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение упражнений для развития гибкости. Комплекс гимнастических упражнений на укрепление мышц живота и спины.	2	
Тема 30. Комплекс упражнений на развитие силовой выносливости	Содержание учебного материала		OK 04 OK 08
	Самостоятельная работа обучающихся. Освоение комплексов аэробики, степ-аэробики.	2	
Тема 31. Комплекс упражнений на развитие координации движений	Содержание учебного материала		OK 04 OK 08
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплекса упражнений для развития координации движений. Подбор упражнений для развития координации движений детей дошкольного возраста.	4	
Тема 32. Комплекс упражнений с использованием тренажеров	Содержание учебного материала		OK 04 OK 08
	Самостоятельная работа обучающихся. Освоение комплексов с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	4	
Тема 33. Фитнес аэробика	Содержание учебного материала		OK 04 OK 08
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнения комплекса фитнес аэробики. Составление и демонстрация комплекса индивидуальной тренировки.	2	
Раздел 7. Лыжная подготовка			
Тема 34. Попеременный двухшажный ход	Содержание учебного материала		OK 04 OK 08
	Самостоятельная работа обучающихся. Совершенствование техники строевых упражнений с лыжами. Повороты на месте: махом правой наружу, махом левой	4	

	наружу, поворот прыжком. Совершенствование техники скользящего шага, попеременного двухшажного хода. Работа рук на месте и в движении.		
Тема 35. Одновременные ходы	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся. Передвижение на лыжах. Одновременные ходы: бесшажный, одновременно - одношажный, одновременно - двухшажный ход. Имитация на месте и в движении одновременного бесшажного хода, одновременно - одношажного, одновременно – двухшажного хода.	4	
Тема 36. Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся. Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный ход и переход с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы: одновременно одношажный, одновременно двухшажный, бесшажный ход.	4	
Тема 37. Подвижные игры и эстафеты на лыжах.	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся. Передвижение на лыжах классическими и коньковыми ходами по пересечённой местности 2-5 км. Проведение подвижных игр с элементами лыжной подготовки. Подвижные игры: «Нарисуй солнышко», «Накаты», «Сороконожки», «Команда быстроногих».	4	
Контрольная работа		1	
Всего		82	
Раздел 8. Спортивные игры (Волейбол)			
	Содержание учебного материала		ОК 04

Тема 38. Техника передвижения волейболиста.	Лекция. Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений. Выполнение перемещений с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Упражнения в парах, в тройке.	2	OK 08
Тема 39. Прием и передача мяча.	Содержание учебного материала		OK 04 OK 08
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: верхняя и нижняя передача мяча и прием. Подготовительные упражнения. Подводящие упражнения. Специальные упражнения. Передачи в парах на месте. Упражнения во встречных колоннах.	6	
Тема 40. Подача мяча	Содержание учебного материала		OK 04 OK 08
	Самостоятельная работа обучающихся. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).	6	
Тема 41. Техника игры в волейбол	Содержание учебного материала		OK 04 OK 08
	Самостоятельная работа обучающихся. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).	6	
Тема 42. Двухсторонняя игра.	Содержание учебного материала		OK 04 OK 08
	Самостоятельная работа обучающихся. Двухсторонняя игра: правила судейства, судейские жесты.	4	
	Содержание учебного материала		OK 04

Тема 43. Подвижные игры с элементами волейбола.	Самостоятельная работа обучающихся. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игры, способствующие совершенствованию навыков передачи мяча: «Эстафеты у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч среднему».	8	ОК 08
	Практическое занятие. Оценка техники элементов игры в волейбол. Выполнение передач и подач.	2	
Всего		34	
Раздел 9. Легкая атлетика			
Тема 44. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой бега на короткие дистанции. Бег с низкого старта по прямой. Бег по повороту, бег с низкого старта по повороту, ускорение в конце поворота с переходом к бегу по прямой. Финиширование.	2	
Тема 45. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой бега на длинные дистанции. Бег со средней скоростью с сохранением правильности осанки и работы рук. Бег по повороту с выбеганием на прямую, вбегание с прямой в круг, бег по виражу 3-4 раза. 4.Бег с высокого старта.	6	
Тема 46. Челночный бег	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся. Совершенствование техники челночного бега. Проведение подвижных игр и эстафет на занятиях легкой атлетикой. Игры с бегом: «Рывок за мячом», «Сумей догнать», «Наступления», «Гонка с	6	

	выбыванием». Игры с прыжками: «Челнок», «Кто выше?», «Перемена мест». Игры с метанием: «Пушкари», «От щита в поле», «Мяч через сетку».		
	Самостоятельная работа обучающихся. Проведение подвижной игры с элементами л/а	2	
Раздел 10. Гимнастика			
Тема 47. Общеразвивающие упражнения с предметами.	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение ОРУ с обручами, со скакалкой, с гимнастической палкой, с помпонами (пипидастры). Выполнение упражнений для профилактики нарушений осанки.	2	
Тема 48. Оздоровительная гимнастика	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы упражнений осанки и плоскостопия	4	
Тема 49. Базовая аэробика	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	Лекция. Освоение комплексов базовой аэробики, основных шагов, дыхательной гимнастики.	2	
Тема 50. Танцевальная аэробика.	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся. Освоение комплексов танцевальной аэробики, дыхательной гимнастики.	4	
	Содержание учебного материала		ОК 04

Тема 51. Степ аэробика	Самостоятельная работа обучающихся. Освоение комплексов степ аэробики, основных шагов.	2	ОК 08
Тема 52. Фитбол аэробика	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся. Освоение комплексов фитбол аэробики, развитие физических качеств.	2	
Дифференцированный зачет		2	
Всего		34	
Всего по курсу:		224	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Универсального спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий. Спортивное оборудование: баскетбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны, снаряды для метания, специально – оборудованные секторы для прыжков и метаний, спортивный инвентарь для выполнения общеразвивающих упражнений с предметами (набивные мячи, гантели, тренажеры, экспандеры, обручи, скакалки, мячи и др.), шведская стенка, гимнастические скамейки, гимнастические маты, лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, и.т.п.). Технические средства обучения: музыкальный центр с колонками.

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, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233> (дата обращения: 20.06.2022).

2. 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>

3. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/497734> (дата обращения: 20.06.2022).

4. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849> (дата обращения: 20.06.2022).

3.2.2. Дополнительные источники

1. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] : пресс-служба Министерства спорта Российской Федерации. - Текстовые дан.и фот. - Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/>., свободный (дата обращения: 19.11.2018).
2. ФизкультУРА [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. - Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru/>., свободный (дата обращения: 19.11.2018).
3. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. – Режим доступа: [https:// www.olympic.ru/](https://www.olympic.ru/)., свободный (дата обращения: 19.11.2018).
4. Социальная сеть работников образования nsportal.ru [Электронный ресурс]. – Текстовые дан.видео и фот. - Режим доступа: [https:// www. nsportal.ru/](https://www.nsportal.ru/)., (дата обращения: 19.11.2018).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p><u>Знать:</u></p> <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;</p> <p>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;</p> <p>ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности;</p> <p>проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов</p>
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p><u>Уметь:</u></p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p>обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения</p>	<p>Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки.</p>

<p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;</p> <p>выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	<p>жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;</p> <p>выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм</p>	<p>Подбор средств и методов занятий</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------

5. Лист изменений и дополнений, внесенных в рабочую программу

№ изменения, дата изменения; № страницы с изменением	
БЫЛО	СТАЛО
Основание: Подпись лица внесшего изменения	