

Приложение _____
к ППКРС по профессии
26.01.07 Матрос

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«РОСТОВСКИЙ-НА-ДОНУ КОЛЛЕДЖ ВОДНОГО ТРАНСПОРТА»**

**АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНОГО ЦИКЛА**

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(базовый уровень)

**для профессии
среднего профессионального
образования**

**26.01.07 Матрос
Профиль обучения: технологический

очная форма обучения**

Ростов-на-Дону
2025

Рабочая программа профессионального модуля разработана в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по профессии 26.01.07 «Матрос» (утвержденного Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 12.12.2024 N 875,(зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации от 28.12.2024 № 80859)

- Положением о разработке рабочих программ учебных предметов, дисциплин и профессиональных модулей в рамках реализации ППСЗ и ППКРС. П.РКВТ-54 (с извещением об изменении (переиздании) № 5).

Данная рабочая программа может реализовываться с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Организация-разработчик: ГБПОУ РО «РКВТ»

Разработчик:

Чурова В.А

Фамилия Имя Отчество

преподаватель

Наименование должности, категория

Рецензент:

Фамилия Имя Отчество

Наименование должности, категория

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УМР

_____/ Н.Л.Кабанова

« ____ » _____ 20__ г.

« ____ » _____ 20__ г.

« ____ » _____ 20__ г.

« ____ » _____ 20__ г.

Одобрено цикловой комиссией

Наименование ЦК

Председатель ЦК

Подпись

И.О. Фамилия

Протокол № _____

от « ____ » _____ 20__ г.

Наименование ЦК

Председатель ЦК

Подпись

И.О. Фамилия

Протокол № _____

от « ____ » _____ 20__ г.

Наименование ЦК

Председатель ЦК

Подпись

И.О. Фамилия

Протокол № _____

от « ____ » _____ 20__ г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ПАСПОРТ АДАПТИРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Адаптированная рабочая программа учебной дисциплины «СГ.04. Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 26.01.07 МАТРОС для соматически ослабленных (часто болеющие дети) обучающихся.

Программа, адаптированная для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и при необходимости обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию указанных лиц.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 26.01.07 «Матрос».

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

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	<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 профессии / специальности	<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 профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

1.4 В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен 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 профессии/ специальности.

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 профессии;
- ✓ 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
Максимальная учебная нагрузка (всего)	108
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	108
в т.ч. в форме практической подготовки	
в т.ч.:	
теоретическое обучение	
практические работы	108
<i>Самостоятельная работа</i>	
<i>Консультация</i>	
Промежуточная аттестация: <i>Дифференцированный зачет</i>	-

Распределение часов дисциплины и видам работ в соответствии с рабочим учебным планом профессии 26.01.07 «Матрос»

СГЦ.04 Физическая культура (очная форма обучения)												
Семестр	Учебная нагрузка обучающихся											Форма пром. аттестации
	Объем ОП	В т.ч. в форме практич. подготовки	с преподавателем							Самостоятельная работа	Промежуточная аттестация	
			Всего	в том числе					Консультация			
				лекций	ПЗ(ПР)	Лаб.	КП	Семинар				
3	25		25		25							Зач
4	26		26		26							Д/зач
5	30		30		30							Зач
6	27		27		27							Д/зач
Итого	108		108		108							Д/зач

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	№ урока	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч	Коды компетенций, формирование которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
<i>3 семестр</i>				
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ			2	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов		Содержание учебного материала	1	ОК 04 ОК 08
	1	Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»		
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом		Содержание учебного материала	1	ОК 04 ОК 08
	2	Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля		
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика			10	
Тема 2.1.		Содержание учебного материала		
		В том числе практических занятий	2	

Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	3-4	Практическое занятие. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения		ОК 04 ОК 08
Тема 2.2.		Содержание учебного материала		
Совершенствование техники длительного бега		В том числе практических занятий	2	ОК 04 ОК 08
	5-6	Практическое занятие. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции		
Тема 2.3.		Содержание учебного материала:		
Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега		В том числе практических занятий	2	ОК 04 ОК 08
	7-8	Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна, ОФП		
Тема 2.4.		Содержание учебного материала		
Эстафетный бег 4x100. Челночный бег		В том числе практических занятий	2	ОК 04 ОК 08
	9-10	Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега		
Тема 2.5.		Содержание учебного материала		
Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках		В том числе практических занятий	2	ОК 04 ОК 08
	11-12	Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость		
Раздел 3. Волейбол			16	
Тема 3.1.		Содержание учебного материала		
Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)		В том числе практических занятий	2	ОК 04 ОК 08
	13-14	Практическое занятие. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП		
Тема 3.2.		Содержание учебного материала		
Приемы и передачи мяча		В том числе практических занятий	2	ОК 04

снизу и сверху двумя руками. ОФП	15-16	Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП		ОК 08
Тема 3.3.		Содержание учебного материала		
		В том числе практических занятий	2	ОК 04 ОК 08
Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	17-18	Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног		
Тема 3.4.		Содержание учебного материала		
		В том числе практических занятий	3	ОК 04 ОК 08
Верхняя прямая подача. ОФП	19-21	Практическое занятие. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару		
Тема 3.5.		Содержание учебного материала		
		В том числе практических занятий	3	ОК 04 ОК 08
Тактика игры в защите и нападении	22-24	Практическое занятие. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча		
	25	Зачет	1	
		4 семестр		
Тема 3.6.		Содержание учебного материала		
		В том числе практических занятий	2	ОК 04 ОК 08
Основы методики судейства	26-27	Практическое занятие. Отработка навыков судейства в волейболе		
Тема 3.7.		Содержание учебного материала		
		В том числе практических занятий	4	ОК 04 ОК 08
Контроль выполнения тестов по волейболу	28-29	Практическое занятие. Выполнение передачи мяча в парах	2	
	30	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам волейбола	1	
	31	Практическое занятие. Игра по правилам	1	
Раздел 4. Баскетбол			16	
Тема 4.1.		Содержание учебного материала		
		В том числе практических занятий	2	ОК 04 ОК 08
Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	32-33	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног		

Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП		Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
		В том числе практических занятий	2	
	34-35	Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса		
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП		Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
		В том числе практических занятий	2	
	36-37	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса		
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП		Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
		В том числе практических занятий	2	
	38-39	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног		
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам		Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
		В том числе практических занятий	4	
	40-41	Практическое занятие. Игра по упрощенным правилам баскетбола	2	
	42-43	Практическое занятие. Игра по правилам	2	
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе		Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
		В том числе практических занятий	4	
	44-45	Практическое занятие. Практика в судействе соревнований по баскетболу	2	
	46-47	Практическое занятие. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	2	
Раздел 5. Гимнастика			14	
Тема 5.1. Строевые приемы		Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
		В том числе практических занятий	2	
	48-49	Практическое занятие. Отработка строевых приёмов		

Тема 5.2.		Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
Техника акробатических упражнений		В том числе практических занятий	2	
	50-51	Практическое занятие. Отработка техники акробатических упражнений		
		Дифференцированный зачет		
		5 семестр		
Тема 5.3.		Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
Упражнения на брусьях. Гиревой спорт	1-2	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	2	
		В том числе практических занятий	3	
	3-5	Практическое занятие. Разучивание и выполнение упражнений с гирями		
Тема 5.3.		Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
Упражнения на бревне. ППФП	6-7	Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок	2	
		В том числе практических занятий	2	
	8-9	Практическое занятие. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)		
Тема 5.4.		Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	10-11	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, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ	2	
Раздел 6. Бадминтон			12	
Тема.6.1.		Содержание учебного материала		ОК 04
	12-13	В том числе практических занятий	2	

Игровая стойка, основные удары в бадминтоне		Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса		ОК 08
Тема 6.2.		Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
Поддачи		В том числе практических занятий	4	
	14-17	Практическое занятие. Отработка подач		
Тема 6.3.		Содержание учебного материала:		ОК 04 ОК 08
Нападающий удар		В том числе практических занятий	2	
	19-18	Практическое занятие. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»		
Тема 6.4.		Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
Судейство соревнований по бадминтону		В том числе практических занятий	6	
	20-21	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	2	
	22	Практическое занятие. Контроль техники подач, ударов справа, слева	1	
	23	Практическое занятие. Контроль техники игры: одиночные, парные игры	1	
	24-25	Практическое занятие. Игра по правилам	2	
Раздел 7. Настольный теннис			4	ОК 04 ОК 08
Тема 7.1.		Содержание учебного материала		
Настольный теннис		В том числе практических занятий	4	
	26-29	Практическое занятие. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра		
	30	Зачет	1	
			6 семестр	
Тема 7.2.		В том числе практических занятий		
Настольный теннис	31-44	Практическое занятие. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра	14	
Раздел 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			12	
Тема.10.1.		Содержание учебного материала	12	

Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	45-46	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. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда. 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	ОК 04 ОК 08
		В том числе практических занятий	10	
	47-48	Практическое занятие. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.	2	
	49-50	Практическое занятие. Формирование профессионально значимых физических качеств	2	
	51-52	Практическое занятие. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	2	
	53-54	Практическое занятие. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов	2	
	55-56	Практическое занятие. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	2	
	57	Дифференцированный зачет	1	
Всего:			108	

Темы письменной работы (реферата) для обучающихся, освобожденных от занятия физической культурой по состоянию здоровья.

1. Основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культуры.
2. Требования безопасности на занятиях физическими упражнениями в спортивных залах и открытых площадках.
3. Влияние экологических факторов на здоровье человека.
4. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.
5. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.
6. Основные принципы построения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.
7. Влияние наследственных заболеваний на формирование здорового образа жизни.
8. Контроль и самоконтроль на занятиях физкультурой и спортом. Их основные методы, показатели и критерии оценки.
9. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
10. Оздоровительные и профилактические методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.
11. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.
12. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
13. История возникновения и развития Олимпийских игр.
14. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
15. Основы спортивной тренировки.
16. Характеристика признаков усталости, утомления и переутомления. Выявление их причин и обеспечение профилактики.
17. Роль инклюзивного образования в системе Российского образования. Его целесообразность и особенности.
18. Инклюзивное образование. Специальные методы, принципы и подходы в обучении детей с ограниченными возможностями здоровья.
19. Роль ВФСК «ГТО» в пропаганде занятий физкультурой и спортом, как составляющей здорового образа жизни.
20. История комплекса ГТО в СССР и Российской Федерации.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрена следующая учебная аудитория «Спортивный комплекс», «Спортивный зал», оснащенная:

3.1.1. Материально-техническим оборудованием (из паспорта):

Наименование помещений/ № аудитории	Оснащенность кабинета/лаборатории/ мастерской для реализации ООП
Спортивный комплекс/04 Спортивный зал. /05	<p>Спортивное оборудование и инвентарь по видам спорта:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Беговая дорожка -1шт;2. Бревно напольное гимнастическое-1шт;3. Брусья гимнастические – 1 шт;4. Велотренажер- 1 шт;5. Козел гимнастический-1 шт;6. Конь спортивный гимнастический-1шт;7.Скамья гимнастическая- 1 шт. <p>Спортивное оборудование и инвентарь универсального назначения (для общефизической подготовки и различных видов спорта):</p> <ol style="list-style-type: none">1. Канат для перетягивания- 1 шт;2. Массажер- 1 шт;3. Набор блинов – 10 шт;4. Силовая скамья- 1шт;5. Стенка шведская-1шт;6. Стол для настольного тенниса-1шт;7.Тренажер ножной – 1шт;8. Тренажерная платформа- 1 шт; <p>Контрольно-измерительное и информационное спортивное оборудование и инвентарь.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Судейское оборудование и инвентарь.2. Мяч баскетбольный (размер 3,5,6,7)3. Мяч гандбольный (размеры – 1, 2, 3)4. Мяч футбольный5. Мяч для метания <p>Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий (договор о сетевой форма реализации образовательной программы с МБОУ «Школа №26»</p> <p>Опико-электронный стрелковый тренажерный тир АК -74:</p>

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

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

3.2.2. Электронные издания

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>
2. Конеева, Е. В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162>

3.2.3. 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, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>
2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544814>
3. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542058>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
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 профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>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 профессии; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта</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 профессии/ специальности.</p>	<p>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 профессии/ специальности.</p>	<p>Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.</p>