

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Погребная Ярослава Адольфовна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 31.07.2025 17:01:20  
Уникальный программный ключ:  
df3b41101d3b2b77a07bf7ecfceb4c437367e6f2

**Частное образовательное учреждение  
профессионального образования  
«Налоговый колледж»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
Учебной дисциплины**

**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Квалификация выпускника: бухгалтер

Образовательная программа на базе среднего общего образования  
Образовательная программа на базе основного общего образования

Формы обучения: очная/заочная

**Москва 2025**

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура разработана с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.06.2024 г. № 437) по *специальности* среднего профессионального образования (далее - СПО) 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) и примерной программы учебной дисциплины.

Организация-разработчик: ЧОУ ПО «Налоговый колледж»

Составитель (автор): Мошицкая З.В., преподаватель

Рабочая программа обсуждена на заседании ПЦК Общих гуманитарных и социально-экономических, математических и общих естественнонаучных дисциплин.

Протокол № 05 от 26.05.2025

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>3</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>3</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>13</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>15</b>

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы:**

Учебная дисциплина «СГ.04. Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Особое значение дисциплины 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 ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	<b>Уметь:</b> 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	<b>Знать:</b> 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**

### **Очная форма**

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	120
В том числе:	
<b>3 семестр</b>	<b>32</b>
Теоретическое обучение	2
Практические занятия	22
Самостоятельная работа	8
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

<b>4 семестр</b>	<b>32</b>
Теоретическое обучение	-
Практические занятия	24
Самостоятельная работа	<b>8</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	
<b>5 семестр</b>	<b>28</b>
Теоретическое обучение	2
Практические занятия	18
Самостоятельная работа	<b>8</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	
<b>6 семестр</b>	<b>28</b>
Теоретическое обучение	-
Практические занятия	20
Самостоятельная работа	<b>8</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

### Заочная форма

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>120</b>
В том числе:	
<b>3 семестр</b>	<b>32</b>
Теоретическое обучение	2
Практические занятия	
Самостоятельная работа	<b>30</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме контрольной работы</b>	

<b>4 семестр</b>	<b>32</b>
Теоретическое обучение	-
Практические занятия	2
Самостоятельная работа	<b>30</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференциированного зачета</b>	
<b>5 семестр</b>	<b>28</b>
Теоретическое обучение	-
Практические занятия	2
Самостоятельная работа	<b>26</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференциированного зачета</b>	
<b>6 семестр</b>	<b>28</b>
Теоретическое обучение	-
Практические занятия	2
Самостоятельная работа	<b>26</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференциированного зачета</b>	
<b>7 семестр</b>	<b>2</b>
Теоретическое обучение	-
Практические занятия	2
Самостоятельная работа	<b>6</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференциированного зачета</b>	
<b>8 семестр</b>	<b>2</b>
Теоретическое обучение	-
Практические занятия	2
Самостоятельная работа	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференциированного зачета</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч <sup>4</sup> очная/заочная форма	Коды компетенций, формированнию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	<b>3 семестр</b>	<b>32/2</b>	
<b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ</b>		<b>2</b>	
Тема 1.1.  Физическая культура общекультурной профессиональной подготовке студентов	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности и организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»</p>	1	OK 04 OK 08
Тема 1.2.  Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>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 валиологической 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</p>	1	OK 04 OK 08
<b>Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика</b>		<b>10</b>	
Тема 2.1.	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>В том числе практических занятий</b></p>	2	2

Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Практическое занятие. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения		OK 04 OK 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
Тема 2.2.  Совершенствование техники длительного бега	<b>Содержание учебного материала</b>	2	OK 04 OK 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
Тема 2.3.  Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Практическое занятие. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции		OK 04 OK 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
Тема 2.4.  Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	<b>Содержание учебного материала</b>	2	OK 04 OK 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
Тема 2.5.  Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега		OK 04 OK 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>12</b>	
Тема 3.1.  Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	<b>Содержание учебного материала</b>	1	OK 04 OK 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	1	
Тема 3.2.  Приемы и передачи мяча	Практическое занятие. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП		OK 04
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
	<b>Содержание учебного материала</b>	1	OK 04
	<b>В том числе практических занятий</b>	1	

снизу и сверху двумя руками. ОФП	Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП		ОК 08
Тема 3.3.  Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
Тема 3.4.  Верхняя прямая подача. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
Тема 3.5.  Тактика игры в защите и нападении	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
Тема 3.6.  Основы методики судейства	<b>Содержание учебного материала</b>	1	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	1	
	Практическое занятие. Отработка навыков судейства в волейболе		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
Тема 3.7.  Контроль выполнения тестов по волейболу	<b>Содержание учебного материала</b>	3	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	3	
	Практическое занятие. Выполнение передачи мяча в парах	1	
	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам волейбола	1	
	Практическое занятие. Игра по правилам	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	8/30	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>		2/2	
<b>4 семестр</b>		32/2	
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>		<b>14</b>	
Тема 4.1.	<b>Содержание учебного материала</b>	1	

Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	<b>В том числе практических занятий</b>	1	OK 04 OK 08
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
Тема 4.2.  Передачи мяча. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	1	OK 04 OK 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	1	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
Тема 4.3.  Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	2	OK 04 OK 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
Тема 4.4.  Техника штрафных бросков. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	2	OK 04 OK 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
Тема 4.5.  Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	<b>Содержание учебного материала</b>	4	OK 04 OK 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	Практическое занятие. Игра по упрощенным правилам баскетбола	2	
	Практическое занятие. Игра по правилам	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
Тема 4.6.  Практика судейства в	<b>Содержание учебного материала</b>	4	
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	Практическое занятие. Практика в судействе соревнований по баскетболу	2	

баскетболе	Практическое занятие. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	2	OK 04 OK 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>		<b>10</b>	
Тема 5.1.  Строевые приемы	<b>Содержание учебного материала</b>	2	OK 04 OK 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие. Отработка строевых приёмов		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
Тема 5.2.  Техника акробатических упражнений	<b>Содержание учебного материала</b>	2	OK 04 OK 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие. Отработка техники акробатических упражнений		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
Тема 5.3. (одна из двух тем)  Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт	<b>Содержание учебного материала</b>	2	OK 04 OK 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие. Разучивание и выполнение упражнений с гирами		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
Тема 5.3. (одна из двух тем)  Упражнения на бревне (девушки). ППФП	<b>Содержание учебного материала</b>	2	OK 04 OK 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
Тема 5.4.  Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	<b>Содержание учебного материала</b>	4	OK 04 OK 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	Практическое занятие. Выполнение комплекса ОРУ	1	
	Практическое занятие. Контроль выполнения комплексов ОРУ.	-	
	Практическое занятие. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки.	1	
	Практическое занятие. Контроль комбинации на бревне, брусьях.	1	

	Практическое занятие. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	<b>8/30</b>	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>		<b>2/2</b>	
	<b>5 семестр</b>	<b>28/2</b>	
<b>Раздел 6. Бадминтон</b>		<b>10</b>	
Тема.6.1.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	OK 04 OK 08
Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
Тема 6.2.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	OK 04 OK 08
Подачи	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие. Отработка подач		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
Тема 6.3.	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	OK 04 OK 08
Нападающий удар	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
Тема 6.4.	<b>Содержание учебного материала</b>	4	OK 04 OK 08
Судейство соревнований по бадминтону	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	1	
	Практическое занятие. Контроль техники подач, ударов справа, слева	1	
	Практическое занятие. Контроль техники игры: одиночные, парные игры	1	
	Практическое занятие. Игра по правилам	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Раздел 7. Настольный теннис</b>		<b>2</b>	OK 04 OK 08
Тема 7.1.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	

Настольный теннис	Практическое занятие. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Раздел 8. Плавание<sup>1</sup></b>		<b>2</b>	
Тема 8.1.  Плавание (при наличии условий)	<b>Содержание учебного материала</b>	2	OK 04 OK 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие. Ознакомление с техникой плавания основными видами плавания: кроль на груди и спине, брасс, прикладные виды		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Раздел 9. Лыжная подготовка<sup>2</sup></b>		<b>6</b>	
Тема 9.1.  Лыжная подготовка (для южных районов кроссовых подготовка)	<b>Содержание учебного материала</b>	6	OK 04 OK 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	6	
	Практическое занятие. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	1	
	Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов		
	Практическое занятие. Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков	3	
	Практическое занятие. Первая помощь при травмах и обморожениях	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	<b>8/26</b>	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>			<b>2/2</b>
<b>6/6 семестр</b>			<b>28/28</b>
<b>Раздел 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>			<b>20/6</b>
Тема.10.1.  Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	<b>Содержание учебного материала</b>		OK 04 OK 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>20/2</b>	
	Практическое занятие. Разучивание и закрепление профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.	2	
	Практическое занятие. Совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда	2	
	Практическое занятие. Формирование профессионально значимых физических качеств	2	

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-/6	
	<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	-/2	
	<b>6/7 семестр</b>		
	Практическое занятие. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально- прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	4	
	Практическое занятие. Техника выполнения упражнений с предметами	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-/6	
	<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	-/2	
	<b>6/8 семестр</b>		
	Практическое занятие. Техника выполнения упражнений без предметов	2	
	Практическое занятие. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>8/10</b>	
	<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	<b>2/2</b>	
<b>Всего:</b>		<b>120</b>	

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

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

Спортивный зал, оснащенный оборудованными раздевалками; рабочее место преподавателя; комплект учебно-методической документации (учебники и учебные пособия, карточки-задания, комплексы тестовых заданий, методические рекомендации и разработки);

- *спортивное оборудование*: гимнастическое оборудование; легкоатлетический инвентарь; оборудование и инвентарь для спортивных игр; лыжный инвентарь.

- *технические средства обучения*:

компьютер с лицензионным программным обеспечением;

многофункциональный принтер;

музыкальный центр.

#### **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. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева. - [7-е изд., стер.]- Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Текст: 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>
<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<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 индивидуальных физическими упражнениями различной направленности	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	Устный опрос. Тестиование. Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта
<b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<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.	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.	Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.