

**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**

**26.01.09 Моторист судовой
Профиль обучения: технологический

очная форма обучения**

Рабочая программа профессионального модуля разработана в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по профессии 26.01.09 «Моторист судовой» (утвержденного Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 13.12.2024 N 892, (зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации от 28.12.2024 № 80857)

- Примерной программы учебной дисциплины социально-гуманитарного цикла «Физическая культура» согласованной на заседании Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПО Протокол № 19 от 23.07.2024г;

- Положением о разработке рабочих программ учебных предметов, дисциплин и профессиональных модулей в рамках реализации ППССЗ 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 И.
Фамилия Имя Отчество

преподаватель
Наименование должности, категория

Рецензент:

Фамилия Имя Отчество

Наименование должности, категория

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УМР

Н.Л.Кабанова
«25» 06 2026 г.

«___»___ 20___ г.

«___»___ 20___ г.

«___»___ 20___ г.

Одобрено цикловой комиссией

И.О.С.Сидорова
Наименование ЦК

Председатель ЦК

И.О.Сидорова
Подпись И.О. Фамилия

Протокол № 10
от «23» 06 2026 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 26.01.09 *Моторист судовой* 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 26.01.09 «Моторист судовой».

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 26.01.09 Моторист судово

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, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
		<i>3 семестр</i>		
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ			2	
Тема 1.1.		Содержание учебного материала	1	ОК 04 ОК 08
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	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.		Содержание учебного материала	1	ОК 04 ОК 08
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	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	2	
		В том числе практических занятий		

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		ОК 04 ОК 08
Совершенствование техники длительного бега		В том числе практических занятий	2	
	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:		ОК 04 ОК 08
Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега		В том числе практических занятий	2	
	7-8	Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна, ОФП		
Тема 2.4.		Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
Эстафетный бег 4x100. Челночный бег		В том числе практических занятий	2	
	9-10	Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега		
Тема 2.5.		Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках		В том числе практических занятий	2	
	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		ОК 04 ОК 08
Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)		В том числе практических занятий	2	
	13-14	Практическое занятие. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП		
Тема 3.2.		Содержание учебного материала		ОК 04
Приемы и передачи мяча		В том числе практических занятий	2	

снизу и сверху двумя руками. ОФП	15-16	Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП		ОК 08
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП		Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
		В том числе практических занятий	2	
	17-18	Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног		
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП		Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
		В том числе практических занятий	3	
	19-21	Практическое занятие. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару		
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении		Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
		В том числе практических занятий	3	
	22-24	Практическое занятие. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча		
	25	Зачет	1	
		4 семестр		
Тема 3.6. Основы методики судейства		Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
		В том числе практических занятий	2	
	26-27	Практическое занятие. Отработка навыков судейства в волейболе		
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу		Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
		В том числе практических занятий	4	
	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. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП		Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
		В том числе практических занятий	2	
	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. Техника акробатических упражнений		Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
		В том числе практических занятий	2	
	50-51	Практическое занятие. Оработка техники акробатических упражнений		
		Дифференцированный зачет		
		5 семестр		
Тема 5.3. Упражнения на брусьях. Гиревой спорт		Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	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. Упражнения на бревне. ППФП		Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	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. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися		Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	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. Подачи		Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
		В том числе практических занятий		
	14-17	Практическое занятие. Отработка подач		
Тема 6.3. Нападающий удар		Содержание учебного материала:	2	ОК 04 ОК 08
		В том числе практических занятий		
	19-18	Практическое занятие. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»		
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону		Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
		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. Настольный теннис		Содержание учебного материала		
		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. Настольный теннис		В том числе практических занятий		
	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 зал», оснащенная:

3.1.1. Материально-техническим оборудованием (из паспорта):

Наименование помещений/ № аудитории	Оснащенность кабинета/лаборатории/ мастерской для реализации ООП
Спортивный зал. /05	Спортивное оборудование и инвентарь по видам спорта: 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. Спортивное оборудование и инвентарь универсального назначения (для общефизической подготовки и различных видов спорта): 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; Контрольно-измерительное и информационное спортивное оборудование и инвентарь. 1. Судейское оборудование и инвентарь. 2. Мяч баскетбольный (размер 3,5,6,7) 3. Мяч гандбольный (размеры – 1, 2, 3) 4. Мяч футбольный 5. Мяч для метания

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 -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. Фаина, 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		
<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	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. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<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.	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.	Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.