

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение**

**«Академия управления городской средой, градостроительства и печати»**

**ПРИНЯТО**

На заседании педагогического совета  
протокол № 4  
от 27.05.2025

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор СПб ГБПОУ «АУГСГиП»  
\_\_\_\_\_ А.М. Кривоносов

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00F888BBB6190C0BBF783F46124F237295  
Владелец: Кривоносов Анатолий Михайлович  
Действителен: с 14.05.2025 до 07.08.2026

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**по специальности**

**08.02.14 Эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома**

Санкт-Петербург  
2025 год

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) среднего профессионального образования для специальности 08.02.14 Эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома, утвержденного приказом Министерства Просвещения Российской Федерации №1097 от 12.12.2022, зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации рег. № 72030 от 18.01.2023.

Рассмотрена на заседании методического совета СПб ГБПОУ «АУГСГиП»  
протокол № 3 от 16.04.2025

ОДОБРЕНА

Цикловая комиссия физической культуры  
и ОБЖ

протокол № 4 от 12.03.2025

**Разработчик:**

Сивкова Ю.Н., преподаватель СПб ГБПОУ «АУГСГиП»

Бакланова М.Ю., преподаватель СПб ГБПОУ «АУГСГиП»

<b>СОДЕРЖАНИЕ</b>	
<b>ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>7</b>
<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>18</b>
<b>КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>21</b>

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

**1.1. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена.**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла программы подготовки среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 08.02.14 Эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома.

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	<p style="text-align: center;"><u>Уметь:</u></p> <p>организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;</p> <p>использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p style="text-align: center;"><u>Знать:</u></p> <p>психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;</p> <p>основы проектной деятельности;</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</p>

		специальности;  правила и способы планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности
<b>За счет часов вариативной части</b>		
<b>8 часов</b>	Самостоятельная работа: систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений	
<b>2 часа</b>	Углубление практической подготовки, определяемой содержанием дисциплины	

**Формируемые общие компетенции:**

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

**Формируемые личностные результаты:**

ЛР 1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 7. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 10. Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

ЛР 11. Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры

### **1.3. Количество часов, отводимое на освоение учебной дисциплины**

Всего часов – 132 часа, из них во взаимодействии с преподавателем 124 часа,  
на самостоятельную работу – 8 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>132</b>
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	<b>122</b>
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	112
Самостоятельная работа	8
Промежуточная аттестация в форме <b>дифференцированного зачета</b>	8

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<b>Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ</b>		<b>2</b>	
Тема 1.1.  Здоровый образ жизни	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<p>Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб.</p> <p>Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура</p>		

	<p>психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ.</p> <p>Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры</p>	2	<p>ОК 04</p> <p>ОК 08</p>
	<b>Практические занятия</b>	-	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 2.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	<b>Практические занятия</b>		<p>ОК 04</p> <p>ОК 08</p>
	Практическое занятие № 1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	6	
<b>Тема 2.2.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
Совершенствование техники длительного бега	<b>Практические занятия</b>		<p>ОК 04</p> <p>ОК 08</p>
	Практическое занятие № 2. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут	4	
<b>Тема 2.3.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	
	<b>Практические занятия</b>		

Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Практическое занятие № 3. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП	4	ОК 04 ОК 08
<b>Тема 2.4.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04 ОК 08
Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие № 4. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	4	
<b>Тема 2.5.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04 ОК 08
Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие № 5. Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжков в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	6	
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 3.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04 ОК 08
Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие № 6. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	2	
<b>Тема 3.2.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04 ОК 08
Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие № 7. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	2	

<b>Тема 3.3.</b>  Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие № 8. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	4	
<b>Тема 3.4.</b>  Верхняя прямая подача. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие № 9. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2	
<b>Тема 3.5.</b>  Тактика игры в защите и нападении	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие № 10. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча	2	
<b>Тема 3.6.</b>  Основы методики судейства	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие № 11. Отработка навыков судейства в волейболе	2	
<b>Тема 3.7.</b>  Контроль выполнения тестов по волейболу	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие № 12. Выполнение передачи мяча в парах	2	
	Практическое занятие № 13. Игра по упрощённым правилам волейбола	2	
	Практическое занятие № 14. Игра по правилам	2	

<b>Раздел 4. Баскетбол</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 4.1.</b>  Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04  ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие № 15. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	4	
<b>Тема 4.2.</b>  Передачи мяча. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04  ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие № 16. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	4	
<b>Тема 4.3.</b>  Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04  ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие № 17. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	4	
<b>Тема 4.4.</b>  Техника штрафных	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие № 18. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	4	

бросков. ОФП			ОК 08
<b>Тема 4.5.</b> Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие № 19. Игра по упрощенным правилам баскетбола	2	
	Практическое занятие № 20. Игра по правилам	2	
<b>Тема 4.6.</b> Практика судейства в баскетболе	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие 21. Практика в судействе соревнований по баскетболу	2	
	Практическое занятие 22. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	2	
<b>Раздел 5. Атлетическая гимнастика</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 5.1.</b> Строевые приемы	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие № 23. Отработка строевых приёмов	2	
<b>Тема 5.2.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	<b>Практические занятия</b>		

Атлетическая гимнастика	Практическое занятие № 24. Круговая тренировка № 1 на укрепление мышц тела	2	ОК 04 ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Тема 5.3.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	ОК 04 ОК 08
ОФП			
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие № 25. Силовые упражнения для юношей и девушек. Работа на тренажерах.	1	
<b>Тема 5.4.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	ОК 04 ОК 08
ОФП	Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок		
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие № 26. ОФП. Круговая тренировка № 2. Комплексное укрепление мышц тела.	1	
<b>Тема 5.5.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	

Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений;		
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие № 27. Выполнение комплекса ОРУ	1	ОК 04
	Практическое занятие № 28. Контроль комбинации по акробатике	1	ОК 08
	Практическое занятие № 29. Контроль комбинации на бревне, брусьях	2	
	Практическое занятие № 30. Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП	2	
<b>Раздел 6. Бадминтон. Дыхательная гимнастика</b>		<b>26</b>	
<b>Тема 6.1.</b>  Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие № 31. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики	4	ОК 04 ОК 08
<b>Тема 6.2.</b>  Подачи	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие № 32. Отработка подач	6	ОК 04 ОК 08
<b>Тема 6.3.</b>  Нападающий удар	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>	
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие № 33. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»	6	ОК 04 ОК 08
<b>Тема 6.4.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	

Судейство соревнований по бадминтону	<b>Практические занятия</b>		ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие № 34. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	4	
	Практическое занятие № 35. Контроль техники подач, ударов справа, слева	4	
	Практическое занятие № 36. Контроль техники игры: одиночные, парные игры	4	
<b>Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>8</b>	
<b>Тема.7.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 04 ОК 08
Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	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. 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		
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие № 37. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	4	

	Практическое занятие № 38. Формирование профессионально значимых физических качеств	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>8</b>	
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>		<b>8</b>	
<b>Всего</b>		<b>132</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал, оснащенный:

- *оборудованными раздевалками;*

- *спортивным оборудованием:*

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно.); маты гимнастические; канат для перетягивания; беговая дорожка;
- скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные); гири 16, 24, 32 кг; секундомеры;
- весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, мячи волейбольные;
- оборудование и инвентарь открытого стадиона широкого профиля: ракетки для бадминтона, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, тумбы «Старт–Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры;

- *техническими средствами 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, рекомендованные ФУМО, 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. **Муллер А. Б.** Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.
2. **Физическая культура** : учебник для СПО / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 609 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.
3. **Бегидова Т. П.** Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник для СПО / Т. П. Бегидова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 181 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

#### 3.2.2. Основные электронные источники:

1. **Муллер А. Б.** Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.
2. **Физическая культура** : учебник для СПО / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 609 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.
3. **Бегидова Т. П.** Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник для СПО / Т. П. Бегидова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 181 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

#### 3.2.2. Основные электронные источники:

1. **Аллянов Ю. Н.** Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.
2. **Ягодин В. В.** Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для СПО / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 111 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.
3. **Адаптивная физическая культура** : учебное пособие / коллектив авторов; ред. Р. И. Айзман, Ю. С. Филиппова. — Москва : Кнорус, 2025. — 341 с. — URL: <https://www.book.ru>. — Режим доступа: по подписке.
4. **Спортивные игры: правила, тактика, техника** : учебное пособие для СПО / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 344 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.
5. **Туревский И. М.** Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебник для СПО / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва :

Издательство Юрайт, 2025. — 148 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<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.</p> <p>Тестирование.</p> <p>Результаты выполнения контрольных нормативов</p>
<p><u>Уметь:</u></p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</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</p>	<p>обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения 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</p>	<p>Выполнение комплекса упражнений.</p> <p>Регулирование физической нагрузки.</p> <p>Владение навыками контроля и оценки.</p> <p>Подбор средств и методов занятий</p>

функциональных возможностей своего организма	своего организм	
--	-----------------	--