

Приложение 3.4  
к ОПОП СПО по специальности  
23.02.08 Строительство железных дорог,  
путь и путевое хозяйство

Департамент образования и науки Костромской области  
Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Буйский техникум железнодорожного транспорта  
Костромской области»

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

#### **ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ЦИКЛ (СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНЫЙ ЦИКЛ)**

для подготовки специалистов среднего звена по специальности:

**23.02.08 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство**

г. Буй

2024

Рабочая программа разработана в соответствии с Приказом Минпросвещения России от 29.02.2024г N 135 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 23.02.08 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство» (Зарегистрировано в Минюсте России 02.04.2024 N 77744) и с учетом Примерной рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» к ПОП по специальности 23.02.08 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство

Организация-разработчик: ОГБПОУ «БТЖТ Костромской области»

Рассмотрено на заседании ПЦК специальных дисциплин

Протокол № 3 от « 07 » ноября 2024 г.

Разработчики: / И.В.Никулина / преподаватель ОГБПОУ  
«БТЖТ Костромской области»  
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ....	13

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## СГ.04 «Физическая культура/Адаптивная физическая культура»

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы.

Учебная дисциплина СГ.04 «Физическая культура/Адаптивная физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности: 23.02.08 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 4, ОК 8, ПК 4.5

### 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	<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 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
ПК 4.5.	<u>Уметь:</u> понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; координировать и выполнять работу в	<u>Знать:</u> порядок применения современных средств и устройств информатизации и цифровых инструментов в обеспечении безопасности жизнедеятельности и защиты окружающей среды в процессе решения задач социальной и профессиональной деятельности. нормы экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности;

	условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным	
--	---	--

## 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>176</b>
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	<b>166</b>
в том числе:	
теоретические занятия	10
практические занятия	166
<i>Самостоятельная работа *</i>	-
<b>Промежуточная аттестация -дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>

## 2.2. Тематический план учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура/Адаптивная физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч <sup>4</sup>	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04, ОК 08
	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»		
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Тема 1.2.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04, ОК 08
	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		
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика</b>		<b>43</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Совершенствование техники бега на короткие	<b>Содержание учебного материала</b>	10	ОК 04, ОК 08,
	<b>В том числе практических занятий</b>	10	
	Практическое занятие. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения		

дистанции, технике спортивной ходьбы	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		ПК 4.5
<b>Тема 2.2.</b>  Совершенствование техники длительного бега	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04,ОК 08, ПК 4.5
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Тема 2.3.</b>  Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	<b>Содержание учебного материала:</b>	12	ОК 01, ОК 04,ОК 08, ПК 4.5
	<b>В том числе практических занятий</b>	12	
	Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна, ОФП		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Тема 2.4.</b>  Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	<b>Содержание учебного материала</b>	7	ОК 04,ОК 08, ПК 4.5
	<b>В том числе практических занятий</b>	7	
	Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Тема 2.5.</b>  Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	<b>Содержание учебного материала</b>	12	ОК 04,ОК 08, ПК 4.5
	<b>В том числе практических занятий</b>	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		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>27</b>	
<b>Тема 3.1.</b>  Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 04,ОК 08, ПК 4.5
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	Практическое занятие. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Тема 3.2.</b>  Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 01, ОК 04,ОК 08, ПК 4.5
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП		

<b>Тема 3.3.</b> Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 04, ОК 08, ПК 4.5
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Тема 3.4.</b> Верхняя прямая подача. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 04, ОК 08, ПК 4.5
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	Практическое занятие. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Тема 3.5.</b> Тактика игры в защите и нападении	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 4.5
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	Практическое занятие. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Тема 3.6.</b> Основы методики судейства	<b>Содержание учебного материала</b>	3	ОК 04, ОК 08, ПК 4.5
	<b>В том числе практических занятий</b>	3	
	Практическое занятие. Отработка навыков судейства в волейболе		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Тема 3.7.</b> Контроль выполнения тестов по волейболу	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 04, ОК 08, ПК 4.5
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	Практическое занятие. Выполнение передачи мяча в парах	2	
	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам волейбола	1	
	Практическое занятие. Игра по правилам	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 4.1.</b> Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04, ОК 08, ПК 4.5
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		

Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08, ПК 4.5
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса		
	Самостоятельная работа обучающихся*		
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08, ПК 4.5
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса		
	Самостоятельная работа обучающихся*		
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08, ПК 4.5
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног		
	Самостоятельная работа обучающихся*		
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08, ПК 4.5
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие. Игра по упрощенным правилам баскетбола	2	
	Практическое занятие. Игра по правилам	2	
	Самостоятельная работа обучающихся*		
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08, ПК 4.5
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие. Практика в судействе соревнований по баскетболу	2	
	Практическое занятие. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	2	
	Самостоятельная работа обучающихся*		
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>		<b>18</b>	
Тема 5.1. Строевые приемы	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08,
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Отработка строевых приёмов		

	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		ПК 4.5
<b>Тема 5.2.</b>  Техника акробатических упражнений	<b>Содержание учебного материала</b>	5	ОК 04, ОК 08, ПК 4.5
	<b>В том числе практических занятий</b>	5	
	Практическое занятие. Отработка техники акробатических упражнений		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Тема 5.3. (одна из двух тем)</b>  Упражнения на брусках (юноши). Гиревой спорт	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 04, ОК 08, ПК 4.5
	Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП	3	
	<b>В том числе практических занятий</b>	3	
	Практическое занятие. Разучивание и выполнение упражнений с гириями		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Тема 5.3. (одна из двух тем)</b>  Упражнения на бревне (девушки). ППФП	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 04, ОК 08, ПК 4.5
	Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок	3	
	<b>В том числе практических занятий</b>	3	
	Практическое занятие. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Тема 5.4.</b>  Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	<b>Содержание учебного материала</b>	6	ОК 04, ОК 08, ПК 4.5
	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	
	<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>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие. Отработка подач		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
	<b>В том числе практических занятий</b>	6	
	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	2	
	Практическое занятие. Контроль техники подач, ударов справа, слева	1	
	Практическое занятие. Контроль техники игры: одиночные, парные игры	1	
	Практическое занятие. Игра по правилам	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Раздел 6. Настольный теннис</b>		<b>14</b>	ОК 04, ОК 08, ПК 4.5
<b>Тема 6.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	14	
Настольный теннис	<b>В том числе практических занятий</b>	14	
	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 7. Мини- футбол</b>		<b>8</b>	ОК 04, ОК 08, ПК 4.5
<b>Тема 7.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	8	
Мини-футбол	<b>В том числе практических занятий</b>	8	
	Практическое занятие. Ознакомление с правилами игры, командные действия в футболе, передачи мяча.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Раздел 8. Лыжная подготовка<sup>1</sup></b>		<b>24</b>	ОК 04, ОК 08, ПК 4.5
<b>Тема 8.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
Лыжная подготовка (для южных районов кроссовая подготовка)	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Практическое занятие. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	6	
	Практическое занятие. Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов	6	
	Практическое занятие. Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков	6	
	Практическое занятие. Первая помощь при травмах и обморожениях	6	

	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Раздел 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>12</b>	ОК 04, ОК 08, ПК 4.5
<b>Тема.9.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	12	
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. 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	
	<b>В том числе практических занятий</b>	10	
	Практическое занятие. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.	2	
	Практическое занятие. Формирование профессионально значимых физических качеств	2	
	Практическое занятие. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	2	
	Практическое занятие. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов	2	
	Практическое занятие. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Промежуточная аттестация: дифференцированный зачёт</b>		<b>2</b>	
<b>Всего:</b>		<b>176</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Спортивный зал, оснащенный оборудованными раздевалками; рабочее место преподавателя; комплект учебно-методической документации (учебники и учебные пособия, карточки-задания, комплекты 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

##### 3.2.1. Основные печатные издания

1. - Физическая культура: учеб. для студ. учреждений сред. проф. образования; 1-е издание, Борисова М.М., Губжоков З.Б., Образовательноиздательский центр “Академия”, 2022г.,

2. Физическая культура: базовый уровень: учебник для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования; 1-е издание, Лях В.И. 2022г.

##### 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>		
<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>
<b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<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 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 специальности.</p>	<p>Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.</p>