

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

**Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования Республики Крым  
«Крымский инженерно-педагогический университет имени Февзи Якубова»  
(ГБОУВО РК КИПУ имени Февзи Якубова)  
Бахчисарайский техникум строительства и транспорта  
(БТСТ КИПУ имени Февзи Якубова)**

СОГЛАСОВАНО  
Руководитель ОПОП  
\_\_\_\_\_ Буркова А.В.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор БТСТ КИПУ  
имени Февзи Якубова  
\_\_\_\_\_ Верхотурова Л.Н.  
« 21 » мая 2026 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 Физическая культура**

программы среднего профессионального образования  
по профессии

**08.01.28 Мастер отделочных строительных и декоративных работ**

г. Симферополь, 2026

Рабочая программа учебной дисциплины **СГ.04 Физическая культура** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 08.01.28 Мастер отелочных строительных и декоративных работ, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2022 г. № 340, (с изменениями и дополнениями) с учетом примерной рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура».

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании методической комиссии  
Техника и технологии строительства  
Протокол № 10 от «20» мая 2026 г.  
Председатель МК \_\_\_\_\_ Рослякова Т.С.  
(Подпись)

**Организация-разработчик:** БТСТ КИПУ имени Февзи Якубова  
**Разработчик:**

Преподаватель \_\_\_\_\_ Мамутова А.С.  
(Подпись)

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1</b>	<b>ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3</b>	<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>14</b>
<b>4</b>	<b>КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>16</b>

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

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

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 08.01.28 Мастер отделочных строительных и декоративных работ.

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	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приёмы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для профессии	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения
ПК.1.1 Выполнять штукатурные работы по отделке внутренних и наружных поверхностей зданий и сооружений.	организовывать подготовку рабочих мест; применять электрифицированное и ручное оборудование и инструмент; подбирать материалы для выполнения штукатурных и декоративных работ; читать рабочие чертежи, инструкции, регламенты, техническую документацию; применять технологии приготовления штукатурных растворов и смесей; соблюдать требования охраны труда при нахождении на строительной площадке.	правила подготовки рабочего места; виды, назначение и принцип действия электрифицированного и ручного оборудования и инструмента; виды и свойства материалов для выполнения штукатурных и декоративных работ; правила чтения рабочих чертежей; технологии приготовления, нанесения и обработки штукатурных растворов и смесей; технологии выполнения штукатурных, декоративных штукатурных работ; требования санитарно-

		<p>гигиенических нормативов;          требования охраны труда при нахождении на строительной площадке;          требования безопасности, в том числе пожарной безопасности, электробезопасности при ведении штукатурных работ.</p>
<p>ПК.3.1.          Выполнять подготовительные работы при производстве облицовочных, мозаичных и декоративных работ.</p>	<p>проводить подготовительные работы по организации рабочего места при проведении облицовочных, мозаичных и декоративных работ;          применять электрифицированное, ручное оборудование и инструменты при проведении облицовочных, мозаичных и декоративных работ;          использовать различные материалы при проведении облицовочных, мозаичных и декоративных работ различными способами;          оценивать безопасность условий труда в соответствии с санитарно-гигиеническими нормативами;          соблюдать требования охраны труда при нахождении на строительной площадке;          соблюдать требования безопасности, в том числе пожарной безопасности, электробезопасности при облицовочных, мозаичных и декоративных работах.</p>	<p>правил проведения подготовительных работ по организации рабочего места при проведении облицовочных, мозаичных и декоративных работ;          виды, назначение и принцип действия электрифицированного, ручного оборудования и инструмента при проведении облицовочных, мозаичных и декоративных работ;          виды, свойства и назначение материалов при проведении облицовочных, мозаичных и декоративных работ различными способами;          требования безопасности условий труда в соответствии с санитарно-гигиеническими нормативами;          требования охраны труда при нахождении на строительной площадке;          требования безопасности, в том числе пожарной безопасности, электробезопасности при ведении облицовочных, мозаичных и декоративных работ.</p>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объём образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>62</b>
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	<b>52</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	50
Самостоятельная работа	6
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</b>	<b>2</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, ак. ч. / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч.	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ</b>		<b>6 / 0</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3</b>	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»	1	
	<b>Самостоятельная работа</b> Значение двигательной активности для организма.	2	
<b>Тема 1.2.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3</b>	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	1	

спортом	<b>Самостоятельная работа</b> Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека	2	
<b>Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика</b>		<b>8/ 8</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1/1</b>	ОК 04 ОК 08 ПК.1.1 ПК.3.1
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>1/1</b>	
	Практическое занятие. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	1	
<b>Тема 2.2.</b> Совершенствование техники длительного бега	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2/2</b>	ОК 04 ОК 08 ПК.1.1 ПК.3.1
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2/2</b>	
	Практическое занятие. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	2	
<b>Тема 2.3.</b> Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1/1</b>	ОК 04 ОК 08 ПК.1.1 ПК.3.1
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>1/1</b>	
	Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна, ОФП	1	
<b>Тема 2.4.</b> Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2/2</b>	ОК 04 ОК 08 ПК.1.1 ПК.3.1
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2/2</b>	
	Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	2	
<b>Тема 2.5.</b> Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2/2</b>	ОК 04 ОК 08 ПК.1.1 ПК.3.1
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2/2</b>	
	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	2	

<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>14/12</b>	
<b>Тема 3.1.</b> Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2/2</b>	ОК 04 ОК 08 ПК.1.1 ПК.3.1
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2/2</b>	
	Практическое занятие. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	2	
<b>Тема 3.2.</b> Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2/2</b>	ОК 04 ОК 08 ПК.1.1 ПК.3.1
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2/2</b>	
	Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	2	
<b>Тема 3.3.</b> Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2/2</b>	ОК 04 ОК 08 ПК.1.1 ПК.3.1
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2/2</b>	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2	
<b>Тема 3.4.</b> Верхняя прямая подача. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2/2</b>	ОК 04 ОК 08 ПК.1.1 ПК.3.1
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2/2</b>	
	Практическое занятие. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару	2	
<b>Тема 3.5.</b> Тактика игры в защите и нападении	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1/1</b>	ОК 04 ОК 08 ПК.1.1 ПК.3.1
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>1/1</b>	
	Практическое занятие. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча	1	
<b>Тема 3.6.</b> Основы методики судейства	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3/1</b>	ОК 04 ОК 08 ПК.1.1 ПК.3.1
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>1/1</b>	
	Практическое занятие. Отработка навыков судейства в волейболе	1	
	<b>Самостоятельная работа</b> Основы методики судейства	2	
<b>Тема 3.7.</b> Контроль выполнения тестов по волейболу	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2/2</b>	ОК 04 ОК 08 ПК.1.1 ПК.3.1
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2/2</b>	
	Практическое занятие. Выполнение передачи мяча в парах Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам волейбола	2	

<b>Раздел 4. Баскетбол</b>		<b>10/10</b>	
<b>Тема 4.1.</b> Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2/2</b>	ОК 04 ОК 08 ПК.1.1 ПК.3.1
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2/2</b>	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	2	
<b>Тема 4.2.</b> Передачи мяча. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2/2</b>	ОК 04 ОК 08 ПК.1.1 ПК.3.1
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2/2</b>	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса	2	
<b>Тема 4.3.</b> Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2/2</b>	ОК 04 ОК 08 ПК.1.1 ПК.3.1
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2/2</b>	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2	
<b>Тема 4.4.</b> Техника штрафных бросков. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1/1</b>	ОК 04 ОК 08 ПК.1.1 ПК.3.1
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>1/1</b>	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	1	
<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>2/2</b>	ОК 04 ОК 08 ПК.1.1 ПК.3.1
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2/2</b>	
	Практическое занятие. Игра по упрощенным правилам баскетбола Практическое занятие. Игра по правилам	2	
<b>Тема 4.6.</b> Практика судейства	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1/1</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>1/1</b>	

в баскетболе	Практическое занятие. Практика в судействе соревнований по баскетболу Практическое занятие. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	1	ПК.1.1 ПК.3.1
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>		<b>6/6</b>	
<b>Тема 5.1.</b> Строевые приемы	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1/1</b>	ОК 04
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>1/1</b>	ОК 08
	Практическое занятие. Отработка строевых приёмов	1	ПК.1.1 ПК.3.1
<b>Тема 5.2.</b> Техника акробатических упражнений	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1/1</b>	ОК 04
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>1/1</b>	ОК 08
	Практическое занятие. Отработка техники акробатических упражнений	1	ПК.1.1 ПК.3.1
<b>Тема 5.3.</b> Упражнения на брусках (юноши). Гиревой спорт	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1/1</b>	ОК 04
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>1/1</b>	ОК 08
	Практическое занятие. Разучивание и выполнение упражнений с гирями	1	ПК.1.1 ПК.3.1
<b>Тема 5.3.</b> Упражнения на бревне (девушки). ППФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1/1</b>	ОК 04
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>1/1</b>	ОК 08
	Практическое занятие. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)	1	ПК.1.1 ПК.3.1
<b>Тема 5.4.</b> Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3/3</b>	ОК 04
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>3/3</b>	ОК 08
	Практическое занятие. Выполнение комплекса ОРУ Практическое занятие. Контроль выполнения комплексов ОРУ. Практическое занятие. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки.	3	ПК.1.1 ПК.3.1

<b>Раздел 6. Бадминтон</b>		<b>4/4</b>	
<b>Тема 6.1.</b> Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1/1</b>	ОК 04 ОК 08 ПК.1.1 ПК.3.1
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>1/1</b>	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	1	
<b>Тема 6.2.</b> Подачи	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1/1</b>	ОК 04 ОК 08 ПК.1.1 ПК.3.1
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>1/1</b>	
	Практическое занятие. Отработка подач	1	
<b>Тема 6.3.</b> Нападающий удар	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1/1</b>	ОК 04 ОК 08 ПК.1.1 ПК.3.1
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>1/1</b>	
	Практическое занятие. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»	1	
<b>Тема 6.4.</b> Судейство соревнований по бадминтону	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1/1</b>	ОК 04 ОК 08 ПК.1.1 ПК.3.1
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>1/1</b>	
	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	1	
<b>Раздел 7. Настольный теннис</b>		<b>2/2</b>	
<b>Тема 7.1.</b> Настольный теннис	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2/2</b>	ОК 04 ОК 08 ПК.1.1 ПК.3.1
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2/2</b>	
	Практическое занятие. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра	2	
<b>Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>10/8</b>	
<b>Тема 8.1.</b> Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10/8</b>	ОК 04 ОК 08 ПК.1.1 ПК.3.1
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие	2	

результатов	<p>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.</p> <p>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.</p> <p>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.</p> <p>Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности.</p> <p>Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.</p>		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8/8</b>	
	<p>Практическое занятие. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.</p> <p>Практическое занятие. Формирование профессионально значимых физических качеств</p> <p>Практическое занятие. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов</p> <p>Практическое занятие. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп</p>	8	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>6</b>	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</b>		<b>2</b>	
<b>Всего:</b>		<b>62 / 52</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, 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. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева. - [7-еизд.,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. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева. - [7-еизд.,стер.] - Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Текст: непосредственный

#### 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 профессии/ специальности.</p>	<p>использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;            применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;            пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.</p>	<p>Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.</p>