

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

\_\_\_\_\_ Котлярова Н.С.

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

**15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))**

г. Симферополь, 2026

Рабочая программа учебной дисциплины **СГ.04 Физическая культура** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)), утвержденного приказом Министерства просвещения от 15.11.2023 г. №863, (с изменениями и дополнениями), с учетом примерной рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура».

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании методической комиссии  
Сварщиков

Протокол № 10 от «20» мая 2026 г.

Председатель МК \_\_\_\_\_ Котлярова Н.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>13</b>
<b>4</b>	<b>КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>15</b>

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

## 1.1. Место дисциплины в структуре 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 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)).

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 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	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	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 работы по монтажу электропроводок всех видов (кроме проводок во взрывоопасных зонах)	<b>Навыки:</b> ознакомления с конструкторской и производственно-технологической документацией по сварке <b>Умения:</b> пользоваться конструкторской, производственно-технологической и нормативной документацией для выполнения профессиональной деятельности

ПК.2.1.	Проверить работоспособность и исправность сварочного оборудования для ручной дуговой сварки (наплавка, резка) плавящимся покрытым электродом (далее – РД)	<p><b>Знания:</b> основные типы, конструктивные элементы, размеры сварных соединений и обозначение их на чертежах; основные группы и марки свариваемых материалов</p> <p><b>Навыки:</b> проверки оснащённости сварочного поста РД; проверки работоспособности и исправности оборудования поста РД; проверки наличия заземления сварочного поста РД</p> <p><b>Умения:</b> проверять работоспособность и исправность сварочного оборудования для РД</p> <p><b>Знания:</b> устройство сварочного и вспомогательного оборудования для РД, назначение и условия работы контрольно-измерительных приборов, правила их эксплуатации и область применения</p>
ПК.3.1.	Настраивать сварочное оборудование для частично механизированной сварки (наплавки) плавлением	<p><b>Навыки:</b> настройки оборудования для частично механизированной сварки (наплавки) плавлением для выполнения сварки</p> <p><b>Умения:</b> настраивать сварочное оборудование для частично механизированной сварки (наплавки) плавлением</p> <p><b>Знания:</b> основные группы и марки материалов, свариваемых частично механизированной сваркой (наплавкой) плавлением; сварочные (наплавочные) материалы для частично механизированной сварки (наплавки) плавлением</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>44</b>
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	<b>40</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	40
самостоятельная работа	-
<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>2 / 0</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	<b>Содержание учебного материала</b>  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>1</b>  1	ОК 04 ОК 08
<b>Тема 1.2.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	<b>Содержание учебного материала</b>  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>1</b>  1	ОК 04 ОК 08
<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>10/10</b>	
<b>Тема 3.1.</b> Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (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 перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	1	

<b>Тема 3.2.</b> Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	2/2	ОК 04
	<b>В том числе практических занятий</b>	2/2	ОК 08
	Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	2	ПК.1.1 ПК.3.1
<b>Тема 3.3.</b> Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	2/2	ОК 04
	<b>В том числе практических занятий</b>	2/2	ОК 08
	Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2	ПК.1.1 ПК.3.1
<b>Тема 3.4.</b> Верхняя прямая подача. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	2/2	ОК 04
	<b>В том числе практических занятий</b>	2/2	ОК 08
	Практическое занятие. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару	2	ПК.1.1 ПК.3.1
<b>Тема 3.5.</b> Тактика игры в защите и нападении	<b>Содержание учебного материала</b>	1/1	ОК 04
	<b>В том числе практических занятий</b>	1/1	ОК 08
	Практическое занятие. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча	1	ПК.1.1 ПК.3.1
<b>Тема 3.6.</b> Основы методики судейства	<b>Содержание учебного материала</b>	1/1	ОК 04
	<b>В том числе практических занятий</b>	1/1	ОК 08
	Практическое занятие. Отработка навыков судейства в волейболе	1	ПК.1.1 ПК.3.1
<b>Тема 3.7.</b> Контроль выполнения тестов по волейболу	<b>Содержание учебного материала</b>	2/2	ОК 04
	<b>В том числе практических занятий</b>	2/2	ОК 08
	Практическое занятие. Выполнение передачи мяча в парах Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам волейбола	2	ПК.1.1 ПК.3.1
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>		<b>8/8</b>	
<b>Тема 4.1.</b> Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	1/1	ОК 04
	<b>В том числе практических занятий</b>	1/1	ОК 08
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	1	ПК.1.1 ПК.3.1
<b>Тема 4.2.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/2	ОК 04

Передачи мяча. ОФП	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2/2</b>	ОК 08 ПК.1.1 ПК.3.1
	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 в баскетболе	<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. 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	
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>		<b>8/8</b>	

<b>Тема 5.1.</b> Строевые приемы	<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 строевых приёмов	1	
<b>Тема 5.2.</b> Техника акробатических упражнений	<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 техники акробатических упражнений	1	
<b>Тема 5.3.</b> Упражнения на брусках (юноши). Гиревой спорт	<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. Разучивание и выполнение упражнений с гирями	1	
<b>Тема 5.3.</b> Упражнения на бревне (девушки). ППФП	<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. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)	2	
<b>Тема 5.4.</b> Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4/4</b>	ОК 04 ОК 08 ПК.1.1 ПК.3.1
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4/4</b>	
	Практическое занятие. Выполнение комплекса ОРУ Практическое занятие. Контроль выполнения комплексов ОРУ. Практическое занятие. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки.	4	
<b>Раздел 6. Бадминтон</b>		<b>8/8</b>	
<b>Тема 6.1.</b> Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	<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 6.2.</b> Подачи	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2/2</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2/2</b>	

	Практическое занятие. Отработка подачи	2	ПК.1.1 ПК.3.1
<b>Тема 6.3.</b> Нападающий удар	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2/2</b>	ОК 04
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2/2</b>	ОК 08
	Практическое занятие. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»	2	ПК.1.1 ПК.3.1
<b>Тема 6.4.</b> Судейство соревнований по бадминтону	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2/2</b>	ОК 04
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2/2</b>	ОК 08
	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	2	ПК.1.1 ПК.3.1
<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
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2/2</b>	ОК 08
	Практическое занятие. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра	2	ПК.1.1 ПК.3.1
<b>Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>3/4</b>	
<b>Тема 8.1.</b> Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3/4</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 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	1	

	<p>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.</p>		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4/4</b>	
	<p>Практическое занятие. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.  Практическое занятие. Формирование профессионально значимых физических качеств  Практическое занятие. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов  Практическое занятие. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп</p>	4	
	<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</b>	<b>2</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>44/40</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ 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

#### 3.2.2. 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-изд.,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>