

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Пархомов Евгений Александрович  
Должность: Врио ректора  
Дата подписания: 07.10.2026 11:39:58  
Уникальный программный ключ:  
a33b858de26e7678799aaa886d45c8de01e1069d

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ В.Я. ГОРИНА»

Агробиотехнологический колледж

Утверждаю:  
Директор  
агробиотехнологического колледжа  
В. Бражник  
2026 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Специальность 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Майский, 2026

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)», утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.06.2024 № 437 (зарегистрировано в Минюсте России 30.06.2024 № 78944), приказа Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования» от 24 августа 2022 г. № 762.

Включает дополнительную общеразвивающую программу «Время героев», разработанную АНО ДПО «ЦРВСП», приложение № 4 к протоколу заседания правления №5/2023 от 07.04.2023.

**Организация-разработчик:** ФГБОУ ВО Белгородский ГАУ

**Разработчик:** Кальной И.В., преподаватель агробиотехнологического колледжа

Рассмотрена и одобрена методической комиссией агробиотехнологического колледжа  
«20» апреля 2026 г. протокол № 8

Председатель методической комиссии  В.В. Бодина

Руководитель образовательной  
программы специальности  
38.02.01 «Экономика и бухгалтерский  
учет (по отраслям)»

 Н.Н. Шульга

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|                                                                         |           |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ<br/>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>3</b>  |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                     | <b>5</b>  |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ<br/>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>   | <b>11</b> |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ<br/>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>13</b> |

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

## **1.1 Область применения рабочей программы.**

Рабочая программа учебного предмета является частью рабочей основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет» (по отраслям).

## **1.2. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы.**

Дисциплина принадлежит к социально-гуманитарному циклу дисциплин СГ.04.

## **1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются следующие умения и знания.

| <b>ОК</b> | <b>Умения</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Знания</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 01     | распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника) | актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности |
| ОК 02     | определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска                                                                                                                                                                                                                                               | номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| ОК 03     | определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       | применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования                                                                                                                                                                | и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования                                                                                                                                                         |
| ОК 04 | 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 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 | роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжения |

### Формируемые компетенции:

| Код   | Наименование результата обучения                                                                                                                                                                                                    |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 01 | Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам                                                                                                                                   |
| ОК 02 | Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности                                                                         |
| ОК 03 | Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях |
| 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                                               |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы                              | Объем в часах |
|-------------------------------------------------|---------------|
| Объем образовательной программы дисциплины      | 140           |
| в т. ч.                                         |               |
| Военно-спортивное направление<br>«Время героев» | 16            |

|                                                                                   |            |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Основное содержание</b>                                                        | <b>112</b> |
| в т. ч.:                                                                          |            |
| теоретическое обучение                                                            | 4          |
| практические занятия                                                              | 108        |
| <b>Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)</b> | <b>12</b>  |
| в т. ч.:                                                                          |            |
| теоретическое обучение                                                            | 4          |
| практические занятия                                                              | 8          |
| <b>Индивидуальный проект (да/нет)**</b>                                           |            |

| Наименование разделов и тем                                           | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)                                                                                                                                                                  | Объем часов | Формируемые компетенции           |
|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------|
| 1                                                                     | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 3           | 4                                 |
| <b>Раздел 1</b>                                                       | <b>Военно-спортивное направление<br/>«Время героев»</b>                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>16</b>   | ОК 01; ОК 02; ОК 03; ОК 04; ОК 08 |
| <b>Тема 1.1</b> Игры без материальной базы                            | «Захват территории», «Вытолкни из круга», «Перетягивания через черту»                                                                                                                                                                                                                                             | 2           |                                   |
| <b>Тема 1.2</b> Игры с канатом и веревкой.                            | «Перетягивание каната», «Прыжки на гигантской скакалке», «Кто сильнее?», «По-пластунски».                                                                                                                                                                                                                         | 2           |                                   |
| <b>Тема 1.3</b> Лазертаг, пейнтбол.                                   | Соревнования лазертаг, пейнтбол.                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2           |                                   |
| <b>Тема 1.4</b> Игры эстафеты.                                        | «Захват флага»                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2           |                                   |
| <b>Тема 1.5</b> Итоговые профильные соревнования.                     | «Путь силы»<br>Сдача контрольных нормативов                                                                                                                                                                                                                                                                       | 8           |                                   |
| <b>Раздел 2</b>                                                       | <b>Физическая культуры, как часть культуры общества и человека</b>                                                                                                                                                                                                                                                |             | ОК 01; ОК 02; ОК 03; ОК 04; ОК 08 |
| <b>Основное содержание</b>                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>4</b>    |                                   |
| <b>Тема 2.1</b><br>Современное состояние физической культуры и спорта | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>1</b>    |                                   |
|                                                                       | 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации |             | ОК 01; ОК 02; ОК 03; ОК 04; ОК 08 |
|                                                                       | 2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО                                                                                          |             |                                   |
| <b>Тема 2.2</b> Здоровье и здоровый образ жизни                       | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>1</b>    | ОК 01; ОК 02; ОК 03; ОК 04; ОК 08 |
|                                                                       | 1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания.                                                                                                                                                                                       |             |                                   |

|                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |          |                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------------------------|
|                                                                                                                                                      | <p>2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание</p> <p>3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.</p> |          |                                   |
| <b>Тема 2.3</b><br>Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья                                                                 | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>1</b> | ОК 01; ОК 02; ОК 03; ОК 04; ОК 08 |
|                                                                                                                                                      | Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья<br><i>(дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)</i>                                                               |          |                                   |
|                                                                                                                                                      | 2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |          |                                   |
| <b>Тема 2.4</b> Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>1</b> | ОК 01; ОК 02; ОК 03; ОК 04; ОК 08 |
|                                                                                                                                                      | 1. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой                                                                                                                                                                                                                                       |          |                                   |
|                                                                                                                                                      | 2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями<br><br>3. Основные принципы построения самостоятельных занятий.                                               |          |                                   |

|                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |          |                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------------------------|
|                                                                                                      | 3. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля.                                                                                                                                                                                                    |          |                                   |
|                                                                                                      | 4. Физические качества, средства их совершенствования                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |          |                                   |
| <b>*Профессионально ориентированное содержание</b>                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>4</b> |                                   |
| <b>Тема 2.5</b> Физическая культура в режиме трудового дня                                           | <b>Содержание учебного материала</b><br>1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики. | <b>2</b> | ОК 01; ОК 02; ОК 03; ОК 04; ОК 08 |
| <b>Тема 2.6</b><br>Профессионально-прикладная физическая подготовка                                  | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>2</b> | ОК 01; ОК 02; ОК 03; ОК 04; ОК 08 |
|                                                                                                      | 1. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки                                                                                                                                                                                                                    |          |                                   |
|                                                                                                      | 2. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств.                                                                                                                                                        |          |                                   |
| <b>Раздел № 3</b>                                                                                    | <b>Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          | ОК 01; ОК 02; ОК 03; ОК 04; ОК 08 |
| <b>Методико-практические занятия</b>                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |          |                                   |
| <b>*Профессионально ориентированное содержание</b>                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>8</b> |                                   |
| <b>Тема 3.1</b> Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |          | ОК 01; ОК 02; ОК 03; ОК 04; ОК 08 |
|                                                                                                      | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>1</b> |                                   |
|                                                                                                      | 1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения.                                                                                                                                                                                                                      |          |                                   |
|                                                                                                      | 2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений на силу. (Упражнения на развитие силовых качеств)                                                                                                                                                                                                                                                                                |          |                                   |

|                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                |   |                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------|
| организации занятий физической культурой                                                                                                                               | студентов). Сила-как определяющий фактор в реализации профессиональной деятельности.                                                                                                                                                                           |   |                                  |
| Тема 3.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»                                                           | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                  |   | ОК 01; ОК 02; ОК 03;ОК 04; ОК 08 |
|                                                                                                                                                                        | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                                           | 2 |                                  |
|                                                                                                                                                                        | 3. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений<br>Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» |   |                                  |
| Тема 3.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности                                                                                        | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                  |   | ОК 01; ОК 02; ОК 03;ОК 04; ОК 08 |
|                                                                                                                                                                        | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                                           | 1 |                                  |
|                                                                                                                                                                        | 4. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности                                                                                                                                                                          |   |                                  |
| Тема 3.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                  |   | ОК 01; ОК 02; ОК 03;ОК 04; ОК 08 |
|                                                                                                                                                                        | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                                           | 2 |                                  |
|                                                                                                                                                                        | 5. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности                              |   |                                  |
|                                                                                                                                                                        | 6. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности                                                                              |   |                                  |
| Тема 3.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка                                                                                                              | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                  |   | ОК 01; ОК 02; ОК 03;ОК 04; ОК 08 |
|                                                                                                                                                                        | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                                           | 2 |                                  |
|                                                                                                                                                                        | 7. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания.                       |   |                                  |

|                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |           |                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------|
|                                                                                              | <p>8.Выполнение комплекса производственной гимнастики для 2 группы труда. (Вводная гимнастика, физкультурная пауза).</p> <p>9. Выполнение комплекса упражнений на развитие силовых качеств с собственным весом.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Приседания с прыжком с разворотом на 180 градусов</li> <li>. Бёрпи</li> <li>. Бег на месте с высоким подниманием колен</li> <li>. Гусеница с отжиманиями</li> <li>. Джампинг джек</li> <li>. Попеременные выпады с прыжком</li> <li>. Скалолаз</li> <li>. Планка на локтях с переходом в планку на прямых руках</li> </ul> <p>10. Выполнение комплекса упражнений на выносливость.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Прыжки на скакалке</li> <li>. Отжимание от пола</li> <li>. Скручивания на пресс</li> <li>. Бег</li> </ul> <p>11. Выполнение комплекса упражнений на растяжку.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Наклоны головы (вперед, назад, влево, вправо)</li> <li>. Растяжка плеч (передняя, средняя и задняя дельта)</li> <li>. Растяжка трицепса, бицепса</li> <li>. Растяжка груди, поясницы</li> <li>. Растяжка мышц ног</li> </ul> |           |                                   |
| <b>Основное содержание</b>                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>88</b> |                                   |
| <b>Учебно-тренировочные занятия</b>                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |           |                                   |
| <b>Тема 3.6.</b> Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           | ОК 01; ОК 02; ОК 03; ОК 04; ОК 08 |
|                                                                                              | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 18        |                                   |
|                                                                                              | 12–13. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, <sup>1</sup> развитие основных физических качеств                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |           |                                   |

<sup>1</sup> На выбор образовательной организации, например: шейпинг, калланетика, стрейтчинг, хатха-йога

|                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                   |    |
|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>3.7. Гимнастика<sup>2</sup> (практические занятия 14-21)</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                   |    |
| <b>Тема 3.7 (1)</b> Основная гимнастика<br>(обязательный вид)   | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                   |    |
|                                                                 | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                   | 18 |
|                                                                 | <p>14. Техника безопасности на занятиях гимнастикой.<br/>Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.</p> <p>15. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах.<br/>Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки.</p> |                                                                                                                                                                                   |    |
| <b>Тема 3.7 (2)</b> Спортивная гимнастика                       | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                   |    |
|                                                                 | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                   | 18 |
|                                                                 | 16. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                   |    |
|                                                                 | 17. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                   |    |
|                                                                 | 18. Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                   |    |
|                                                                 | Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                   |    |
|                                                                 | <b>Девушки</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Юноши</b>                                                                                                                                                                      |    |
|                                                                 | Висы и упоры: толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги врозь; |    |

<sup>2</sup> Основная гимнастика является обязательным видом, из остальных перечисленных видов гимнастики профессиональная образовательная организация выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, не менее 2.

|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |                                   |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------|
|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад.                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |                                   |
|                             | Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна                                                                                                                                                                                                                       | 2. Перекладина: висы, упоры, переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад)                                                                                                                                     |    |                                   |
|                             | Опорные прыжки: через коня углом с косого разбега толчком одной ногой                                                                                                                                                                                                                                                                      | 3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |                                   |
| Тема 3.7 (3)<br>Акробатика. | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    | ОК 01; ОК 02; ОК 03; ОК 04; ОК 08 |
|                             | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 18 |                                   |
|                             | 19.Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |                                   |
|                             | 20.Совершенствование акробатических элементов                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |                                   |
|                             | 21.Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |                                   |
|                             | Девушки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Юноши                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |    |                                   |
|                             | И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П. | И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П. |    |                                   |

|                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |           |                                   |
|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------|
| <b>Тема 3.7 (4) Аэробика</b>                                 | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                           |           | ОК 01; ОК 02; ОК 03; ОК 04; ОК 08 |
|                                                              | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 16        |                                   |
|                                                              | Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике.                                                                                                                                                                         |           |                                   |
|                                                              | Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).                                                                                                                                                                            |           |                                   |
|                                                              | Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.).                                                                                                            |           |                                   |
| <b>3.8 Спортивные игры<sup>3</sup>(практические занятия)</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>20</b> | ОК 01; ОК 02; ОК 03; ОК 04; ОК 08 |
| <b>Тема 3.8 (1) Футбол</b>                                   | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                           |           |                                   |
|                                                              | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 5         |                                   |
|                                                              | 22. Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой. |           |                                   |
|                                                              | 23. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника                                                                                                                                                                                           |           |                                   |
|                                                              | 24. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения                                                                                                                                                                                                                                              |           |                                   |
|                                                              | 25.Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра).                                                                                                                                                                                                                               |           |                                   |
| <b>Тема 3.8 (2) Баскетбол</b>                                | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                           |           |                                   |
|                                                              | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 5         |                                   |
|                                                              | 26-27. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола;                                                      |           |                                   |

<sup>3</sup> Из перечисленных спортивных игр профессиональная образовательная организация выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, не менее 2.

|                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |                                  |
|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------|
|                              | ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |                                  |
|                              | 28.Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |                                  |
|                              | 29. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |                                  |
|                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |                                  |
| <b>Тема 3.8 (3) Волейбол</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   | ОК 01; ОК 02; ОК 03;ОК 04; ОК 08 |
|                              | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 5 |                                  |
|                              | Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении                                                                                                                                                                                                                      |   |                                  |
|                              | Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |                                  |
|                              | Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |                                  |
|                              | Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |                                  |
|                              | Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |                                  |
|                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |                                  |
| <b>Тема 3.8 (4) Теннис</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   | ОК 01; ОК 02; ОК 03;ОК 04; ОК 08 |
|                              | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 3 |                                  |
|                              | Техника безопасности на занятиях теннисом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры упражнения с мячом; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка); Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке, Прыжки: «разножка» (серия «разножек»); «лягушка»; в «стартовое» положение; через «коридор» и т.п. Выпады: (вперед, в сторону, назад). Бег: приставным, скрестным шагом; «змейкой»; «зигзагом»; «челночный»бег; ускорения со сменой направления; «семенящий». подача, приём подачи (свеча). |   |                                  |
|                              | Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |                                  |
|                              | Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности<br>Разбор правил игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |                                  |

|                                                         |                                                                                                                                    |     |                                   |
|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----------------------------------|
|                                                         | Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения                                                                    |     |                                   |
|                                                         | Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности                                                                      |     |                                   |
| Тема 3.9 Лёгкая атлетика<br>(практические занятия 31-4) | Содержание учебного материала                                                                                                      |     | ОК 01; ОК 02; ОК 03; ОК 04; ОК 08 |
|                                                         | Практические занятия                                                                                                               | 2   |                                   |
|                                                         | 31. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;  |     |                                   |
|                                                         | 32. Совершенствование техники спринтерского бега                                                                                   |     |                                   |
|                                                         | 33-34. Совершенствование техники (кроссового бега <sup>4</sup> , средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)) |     |                                   |
|                                                         | 35. Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)                           |     |                                   |
|                                                         | 36. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега                                                                             |     |                                   |
|                                                         | 37. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега                                                                            |     |                                   |
|                                                         | 38. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);                                               |     |                                   |
|                                                         | 39-40. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики                                                                 |     |                                   |
| Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики. |                                                                                                                                    |     |                                   |
| Всего:                                                  |                                                                                                                                    | 140 |                                   |

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

3.1. Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

плавательный бассейн, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины.

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

#### **Спортивные игры**

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола(комплект), кольца баскетбольные, ворота складные для флорбола и подвижных игр (комплект), табло игровое (электронное), мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

#### **Гимнастика**

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, модуль гимнастический многофункциональный, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством), перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

#### **Легкая атлетика**

Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания

Ядро для толкания

#### **Общефизическая подготовка**

Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных 90 кг, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней), комплект медболов №3.

#### **Подвижные игры**

Набор для подвижных игр в контейнере, сумка для подвижных игр

#### **Оборудование для проведения соревнований**

скамейка для степ-теста – пьедестал, весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований №1, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

## **Прочее**

Аптечка медицинская, сетка заградительная

### **Открытые спортивные площадки:**

стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, круг для метания ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

## **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. Физическая культура (базовый уровень)», Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. /Под ред. Виленского М.Я. – ООО «Русское слово», 2019 г.

2. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 319 с.

3. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2019. — 288 с.

4. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>

5. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2019. — 160 с.

### **3.2.2. 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, 2018. — 493 с.

2. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.

3. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.

4. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.

5. Глек И.В., Чернышев П. А., ВикирчукМИ, Виноградов А.С.; под редакцией Глека И. В. Шахматы. Стратегия Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»
6. Готовцев, Е. В. Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 402 с.
7. Диц С.Г., Рихтер И.К., Бикмуллина А.Р. Содержание подготовки спортсменов в теннисе / С.Г. Диц, И.К. Рихтер, А.Р. Бикмуллина. — Казань: Казан. ун-т, 2020. — 70 с.
8. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
9. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.
10. Погадаев Г.И. Физическая культура. Футбол для всех 10-11кл Учебное пособие (под ред. Акинфеева И.), (Дрофа, РоссУчебник, 2019).
11. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 322 с.
12. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-метод. документы, практ. опыт, рекомендации / авт.-сост. А. В. Царик. — Москва: Спорт, 2018.
13. Федонов Р.А. Физическая культура. Учебник для СПО / Р.А. Федонов Издательство: КноРус, 2022. - 258 с.
14. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с.

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

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

| Результаты обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Критерии оценки                                                                                                                                                                                      | Методы оценки                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Знания:</b><br>- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>- Основы здорового образа жизни;<br>- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности<br>- Средства профилактики перенапряжения                                              | Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зон физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений                                      | Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование                                                  |
| <b>Умения:</b><br>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>- Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности<br>- Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности | Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности | Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов. |

1-я группа — работники преимущественно умственного труда 2-я группа — работники, занятые легким физическим трудом 3-я группа — работники среднего по тяжести труда: 4-я группа — работники тяжелого физического труда: 5-я группа — работники, занятые особо тяжелым физическим трудом: Каждая из групп интенсивности труда разделена на три возрастные категории: 18-29, 30-39, 40-59 лет.