

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Уваров Виктор Михайлович

Должность: Директор

Дата подписания: 01.02.2024 23:13:27

Уникальный программный ключ:

e3022e2eb43bc72431a042f7cff0eb0112af60a187a079c543000

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**  
**УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ**  
**ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.Г. ШУХОВА»**  
**(БГТУ им. В.Г. Шухова)**  
**ГУБКИНСКИЙ ФИЛИАЛ**



УТВЕРЖДАЮ  
Директор филиала

В.М. Уваров

23 июня 2023 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### Физическая культура

наименование дисциплины

**Специальность:** *15.02.17 Монтаж, техническое обслуживание  
эксплуатация и ремонт промышленного оборудования (по отраслям)*

**Квалификация:** *техник-механик*

**Форма обучения:** *очная*

**Срок обучения:** *3 года 10 месяцев*

Рабочая программа разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (далее – СПО) по специальности 15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 декабря 2016г. № 1580;

- учебного плана программы подготовки специалистов среднего звена 15.02.17 Монтаж, техническое обслуживание, эксплуатация и ремонт промышленного оборудования (по отраслям), входящей в укрупненную группу специальностей 15.00.00 Машиностроение.

Составитель:

преподаватель

ученая степень и звание



подпись

А.М. Коршиков

инициалы, фамилия

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры

*Гуманитарных, естественнонаучных и технических дисциплин*

название кафедры

« 22 » июня 2023 г., протокол № 11

Заведующий кафедрой:

к.и.н., доц.

ученая степень и звание



подпись

В.И. Ковалев

инициалы, фамилия

Программа одобрена научно-методическим советом филиала

« 23 » июня 2023 г., протокол № 49

Председатель:

к.т.н., доц.

ученая степень и звание



подпись

В.М. Уваров

инициалы, фамилия

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (ФГОС СПО) программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) специальности 15.02.17 Монтаж, техническое обслуживание эксплуатация и ремонт промышленного оборудования (по отраслям)

## 1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный социально-экономический цикл.

## 1.3 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 1 - ОК 10	<ul style="list-style-type: none"><li>- Анализировать результаты уровня личной профессионально-прикладной физической подготовки</li><li>- Использовать методы формирования физических качеств, имеющих ведущее значение для профессиональной деятельности.</li><li>- Определять необходимые источники информации, структурировать получаемую информацию.</li><li>- Оформлять результаты поиска.</li><li>- Выстраивать индивидуальные траектории профессионально-прикладного психофизического развития.</li><li>- Организовывать работу коллектива и команды при подготовке и участии в спортивных соревнованиях.</li><li>- Строить коммуникацию с коллегами и руководством.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Структуру, способы и методы реализации индивидуального плана профессионально-прикладной физической подготовки.</li><li>- Порядок оценки результатов Реализации плана профессионально-прикладной физической подготовки.-</li><li>Приемы структурирования информации.</li><li>- Формат оформления результатов поиска информации.</li><li>- Возможные траектории профессионально-прикладного психофизического развития и самообразования в области здоровьесбережения.</li><li>- Основы психологии спорта.</li><li>- Лексику в области профессионально-прикладной физической культуры.</li><li>- Способы поведения на основе общечеловеческих ценностей в</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Строить коммуникацию в области физической культуры.</li> <li>- Реализовывать свою гражданскую позицию на основе общечеловеческих ценностей в спорте.</li> <li>- Соблюдение норм экологической безопасности при занятиях спортом и на спортивно-оздоровительных и физкультурно-массовых мероприятиях.</li> <li>- Использовать физкультурно оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> <li>- Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).</li> <li>- Оформление документов спортивно-оздоровительных мероприятий.</li> <li>-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>спорте.</li> <li>- Нормы экологического поведения при занятиях спортом и на спортивных мероприятиях.</li> <li>- Пути обеспечения ресурсосбережения.</li> <li>- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</li> <li>- Основы здорового образа жизни.</li> <li>- Средства профилактики перенапряжения.</li> <li>- Порядок применения программного обеспечения в области профессионально прикладной физической культуры. -Правила оформления документов спортивно-оздоровительных мероприятий.</li> </ul>
--	---	--

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	168
Самостоятельная работа	-
<b>Объем образовательной программы</b>	<b>164</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	164
<b>Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета</b>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>		2	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	<b>Содержание учебного материала</b>	2	<b>ОК1-ОК10</b>
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>40</b>	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	<b>Содержание учебного материала</b>	-	<b>ОК1-ОК10</b>
	<b>В том числе, практических занятий</b>	12	
	Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования Совершенствование техники бега на дистанции 60 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 200 м., контрольный норматив	12	

	Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>	-	<b>OK1-OK10</b>
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>14</b>	
	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования	14	
	Разучивание комплексов специальных упражнений		
	Техника бега по дистанции (беговой цикл)		
	Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)		
	Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив (девушки), 3000 метров (юноши)		
Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени			
Техника бега на дистанции 7000 м, без учета времени			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
Тема 2.3. Бег на средние дистанции Кроссовая подготовка. Метание и толкание снаряда	<b>Содержание учебного материала</b>	-	<b>OK1-OK10</b>
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>14</b>	
	Выполнение контрольного норматива: 400 метров	<b>14</b>	
	Выполнение контрольного норматива: 800 метров		
	Выполнение контрольного норматива: 1000 метров		
	Выполнение контрольного норматива: 1500 метров		
	Техника метания гранаты		
Техника толкания ядра			
Техника метания гранаты, контрольный норматив			



	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>40</b>	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	<b>Содержание учебного материала</b>	-	<b>OK1-OK10</b>
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>10</b>	
	Овладение техникой выполнения ведения мяча	<b>10</b>	
	Передачи и броска мяча с места		
	Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе		
	Бросок под углом 45 градусов		
	Броски по кольцу из разных точек		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-		
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, броски мяча, ведение — 2 шага — бросок	<b>Содержание учебного материала</b>	-	<b>OK1-OK10</b>
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>10</b>	
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места Эстафеты в колоннах на закрепление передачи мяча	<b>10</b>	
	«Ведение — 2 шага — бросок» - выполнение упражнения с левой и правой стороны		
	Подвижные игры на закрепление упражнения «ведение — 2 шага — бросок»		
	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-		
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча, правила баскетбола	<b>Содержание учебного материала</b>	-	<b>OK1-OK10</b>
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>10</b>	
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска	<b>10</b>	
	Значение штрафного броска, его предназначение, результат и квалификация		
	Эстафеты в колонне на выполнение штрафного броска от одного кольца к другому		
	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя и на месте		
Правила соревнований, жесты судей			

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
Тема 3.4.	<b>Содержание учебного материала</b>	-	<b>OK1-OK10</b>
Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>10</b>	
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение — 2 шага — бросок» Выполнение контрольных нормативов: «ведение — 2 шага — бросок с обязательным попаданием в кольцо» Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места из-под кольца	<b>10</b>	
	Выполнение контрольных нормативов: штрафной бросок Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Раздел 4. Волейбол</b>		<b>40</b>	
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, верхней и нижней передач двумя руками	<b>Содержание учебного материала</b>	-	<b>OK1-OK10</b>
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>10</b>	
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара.	<b>10</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	<b>Содержание учебного материала</b>	-	<b>OK1-OK10</b>
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>10</b>	
	Отработка техники нижней подачи Отработка приема после нижней подачи Совершенствование нижней прямой подачи во взаимодействии в парах Эстафеты в колоннах на совершенствование техники нижней прямой подачи Использование	<b>10</b>	

	разученных технических элементов в учебной игре		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара	<b>Содержание учебного материала</b>	-	<b>OK1-OK10</b>
	<b>В том числе, практических занятий</b>	12	
	Амплуа игроков Фазы нападающего удара Техника выполнения разбега и прыжка Техника замаха и толчка Техника удара по мячу Прямой и ускоренный нападающий удар	12	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	<b>Содержание учебного материала</b>	-	<b>OK1-OK10</b>
	<b>В том числе, практических занятий</b>	8	
	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке Приём контрольных нормативов: верхняя, нижняя передача мяча через сетку в парах Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	8	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Раздел 5. Атлетическая гимнастика</b>		12	
Тема 5.1	<b>Содержание учебного материала</b>	-	<b>OK1-OK10</b>

Упражнения с отягощениями, общефизическая подготовка	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>12</b>	
	Техника безопасности при работе с отягощениями и на тренажерах Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп со штангой Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с гирей Круговой метод тренировки с элементами кросс фита Приём контрольных нормативов: жим штанги от груди	<b>12</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Раздел 6 Плавание</b>		<b>10</b>	<b>OK1-OK10</b>
Тема 6.1 Стили плавания, повороты, старты	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>В том числе, практических занятий</b>		
	Техника безопасности на уроках плавания Упражнения для изучения кроля на груди Упражнения для изучения плавания на спине Упражнения для изучения брасса Старты. Повороты		
<b>Раздел 7. Лыжная подготовка</b>		<b>20</b>	
Тема 7.1. Лыжная подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	-	<b>OK1-OK10</b>
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>20</b>	
	Одновременный бесшажный ход Одновременный одношажный ход Одновременно двушажный ход Классические лыжные ходы Попеременные лыжные ходы Полуконьковый и коньковый ход Передвижение по пересечённой местности	<b>20</b>	

	Повороты, торможения Прохождение спусков, подъемов и неровностей Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши)		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Всего:</b>		<b>168</b>	

### 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

<p>Физическая культура</p>	<p>Спортивный зал <i>спортивный зал МБУ «Дворца спорта «Кристалл» (раздевалки, спортивный инвентарь и оборудование),</i> Тренажерный зал <i>тренажерный зал МБУ «Дворца спорта «Кристалл» (раздевалки, спортивный инвентарь и оборудование),</i> Плавательный бассейн <i>плавательный бассейн "Дельфин" МБУ "Дворец спорта "Кристалл" (большая чаша плавательного бассейна «Дельфин», раздевалки, спортивный инвентарь и оборудование)</i></p>	<p>309183, Белгородская обл., г. Губкин, ул. Королева, д. 30 309183, Белгородская обл., г. Губкин, ул. Королева, д. 30 309183, Белгородская обл., Губкин, ул. Королева, д. 3-а</p>
	<p>Стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы <u>лазерного тира с использованием программы "Электронный Тир"</u></p>	<p>309186, Белгородская обл., г. Губкин, ул. Дзержинского, д. 15а 3 этаж, помещение 17</p>
	<p>Читальный зал библиотеки (ауд. 104) для самостоятельной работы с выходом в сеть Интернет 1) Специализированная мебель. 2) Персональные компьютеры, подключенные к сети «Интернет», имеющие доступ в электронную информационно-образовательную среду под управлением ОС Windows Лицензионное программное обеспечение: Microsoft Windows 7 Профессиональная, Microsoft Office Professional Plus 2013 (Соглашение Microsoft Open Value Subscription V6328633 / Договор поставки ПО 0326100004117000038-0003147-01) от 06.10.2017; Kaspersky Endpoint Security. Сублимационный договор №102 от 24.05.2018 г.; СПС "Консультант Плюс" (для образовательных учреждений) – договор №070/18 от 01.02.2018 г.; браузеры Google Chrome, Mozilla Firefox, Opera, Internet Explorer, SeaMonkey, Яндекс-браузер – свободно распространяемое ПО</p>	<p>309186, Белгородская обл., г. Губкин, ул. Дзержинского, д. 15а 1 этаж, помещение 7</p>

	<p>согласно условиям лицензионного соглашения; Adobe Reader – свободно распространяемое ПО согласно условиям лицензионного соглашения; Solid Works Education Edition. Сублимационный договор №L010317-7 от 31.03.2017 г.; Microsoft.NET Frame Work 4.6 Preview - свободное распространение; ArchiCAD – Бесплатные учебные академические версии САПР.; MATLAB – Сублицензионный договор №20042016/70869 от 15.04.2016 г., бессрочный; КОМПАС-3D V17 – учебная версия; ПК "ГРАНД-Смета", версия "STUDENT" – Сублицензионный договор №TUNE-2015-01 от 22.01.2015 г.; NanoCAD – учебная версия без аппаратного ключа; EPLAN Software &amp; Service. Лицензия EPLOUB6460</p>	
--	---	--

### 3.2. Доступная среда

В ГФ БГТУ им. В.Г. Шухова при создании безбарьерной среды учитываются потребности следующих категорий инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья:

- с нарушениями зрения;
- с нарушениями слуха;
- с ограничением двигательных функций.

В образовательной организации обеспечен беспрепятственный доступ в здание инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья.

Для лиц с нарушением работы опорно-двигательного аппарата обеспечен доступ для обучения в аудиториях, расположенных на первом этаже, также имеется возможность доступа и к другим аудиториям.

Для лиц с нарушением зрения, слуха имеется аудитория, обеспеченная стационарными техническими средствами.

В сети «Интернет» есть версия официального сайта учебной организации для слабовидящих.

### 3.3. Информационное обеспечение обучения

*Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы*

### **Основные источники**

1. Физическая культура и спорт в современных профессиях : учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небратенко. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116615.html> (дата обращения: 13.04.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

### **Дополнительные источники**

1. Самоловов, Н. А. Физическая культура: подготовительная часть занятия : учебно-методическое пособие / Н. А. Самоловов, Н. В. Самоловова. — Нижневартовск : Нижневартовский государственный университет, 2021. — 72 с. — ISBN 978-5-00047-620-8. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/119003.html> (дата обращения: 13.04.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей



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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
<p>умения: - Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; -Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности - Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</p>	<p>- Рассказывает о технике беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта; - Объясняет основные игровые элементы; - Называет координационные способности; - Определяет ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения; - Обобщает личностно-коммуникативные качества; - Определяет восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрого принятия решений; - Разрабатывает волевые качества, инициативность, самостоятельность; - Представляет технику игровых элементов на оценку; - Определяет контроль и самоконтроль за состояние здоровья; - Называет основные игровые элементы; - Управляет техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных</p>	<p>- Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов; - Экспертная оценка результатов внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся, деятельности обучающихся при выполнении практических упражнений.</p>

	<p>ходов на попеременные;</p> <p>-Представляет преодоление подъемов и препятствий на лыжах; переходов с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни;</p> <p>- Дает примеры элементов тактики лыжных гонок: распределения сил, лидирования, обгона, финиширования и др.;</p> <p>- Представляет прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 10 км (юноши) на лыжах;</p> <p>- Рассказывает о первой медицинской помощи при травмах и обморожениях;</p> <p>-Демонстрирует технику общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, выполнять упражнения для профилактики профессиональных заболеваний;</p> <p>- Объясняет приемы самостраховки;</p> <p>-Демонстрирует специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса;</p> <p>- Демонстрирует старты, повороты, ныряние ногами и головой.</p>	
<p>знания:</p> <p>-Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном</p>	<p>- Объясняет правила соревнований по разным видам спорта;</p> <p>- Выбирает и грамотно использовать современные методики упражнений на тренажерах;</p> <p>-Дает примеры контроля и самоконтроля</p>	<p>- Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование;</p> <p>- Экспертная оценка результатов внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся, ответов на</p>

<p>развитии человека;  -Основы здорового образа жизни; -  Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)  -Средства профилактики перенапряжения</p>	<p>за состояние здоровья;  - Описывает средства и методы при занятиях атлетической гимнастикой;  - Создает дневник самоконтроля;  - Разрабатывает средства и методы при занятиях атлетической гимнастикой;  - Обобщает значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний;  - Рассказывает о самоконтроле и критериях его оценки, психофизиологические основы учебного и производственного труда;  - Объясняет правила соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом;  Объясняет правила единоборств, виды боевых искусств, знать требования к питанию спортсменов и к основному спортивному сооружению;  -Дает примеры о гигиене спортивной одежды и обуви, и уход за ними;  -Рассказывает информацию о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «готов к труду и обороне» (ГТО);  Перечисляет основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии, методы повышения эффективности производственного труда;  Применяет технику безопасности при</p>	<p>устные вопросы.  -</p>
--	--	-------------------------------

	занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне.	
--	--	--


## 5. УТВЕРЖДЕНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

### Утверждение рабочей программы с изменениями, дополнениями

Рабочая программа с изменениями, дополнениями утверждена на 2023 / 2024 учебный год.

Внесены изменения в раздел «Информационное обеспечение обучения» в связи с актуализацией перечня учебных изданий, интернет-ресурсов и дополнительной литературы.

Протокол № 1 заседания кафедры от « 6 » сентября 2023 г.

Заведующий кафедрой: к.и.н., доц.  В.И. Ковалев  
ученая степень и звание                      подпись                      инициалы, фамилия

Директор филиала: к.т.н., доц.  В.М. Уваров  
ученая степень и звание                      подпись                      инициалы, фамилия