

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО МОРСКОГО И РЕЧНОГО ТРАНСПОРТА

Рыбинское ордена «Знак Почета» училище
имени В.И. Калашникова – филиал ФГБОУ ВО «ВГУВТ»

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий отделением
Рыбинского ордена «Знак Почета»
училища имени В.И. Калашникова –
филиал ФГБОУ ВО «ВГУВТ»

 /Евсеева С.А.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

наименование учебной дисциплины

26.02.03

код

Судовождение

наименование специальности (ей)

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальностям среднего профессионального образования (далее - СПО) базовой подготовки 26.02.03 Судовождение (углубленная подготовка)

Организация – разработчик: Рыбинское ордена «Знак Почета» училище имени В.И. Калашникова – филиал ФГБОУ ВО «ВГУВТ»

Составитель: Баханов А.В. – преподаватель высшей квалификационной категории

Рабочая программа
рассмотрена и одобрена на заседании ЦМК

от 26.08.2026 протокол № 1
дата

Председатель ЦМК

 / Баханов А.В.
подпись ФИО

УТВЕРЖДЕНА

Методическим советом
Рыбинское ордена «Знак Почета»
училище
имени В.И. Калашникова – филиал
ФГБОУ ВО «ВГУВТ»

27.08.2026 протокол № 1
дата

секретарь МС  Смирнова О.Л.

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ **Физическая культура**

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина **Физическая культура** является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 26.02.03 Судовождение

Учебная дисциплина «**Физическая культура**» обеспечивает формирование общих компетенций по ФГОС по специальности.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 03	- использовать физкультурно–оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - оказание доврачебной помощи пострадавшему.
ОК 08	- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой и проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам программы	- основы здорового образа жизни;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов (очная)
Максимальная учебная нагрузка (всего)	160
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	160
в том числе:	
- практические занятия	160
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>не предусмотрено</i>
Промежуточная аттестация в форме: дифференцированного зачета (3,4,5,6,7,8 семестр)	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов (очная)	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Введение. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Содержание учебного материала В том числе теоретических занятий: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программная и нормативная системы физического воспитания населения	2	ОК03, ОК08
Раздел 1. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.		12	ОК03, ОК08
Тема 1.1 Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала В том числе практических занятий: 1. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища и шеи, для ног, упражнения для развития силы, быстроты, координации движений, подвижности в суставах (гибкости). 2. Упражнения для устранения дефектов телосложения и формирования правильной осанки, упражнения на расслабление, упражнения на гимнастической скамейке, на земле, поднимание и опускание туловища.	4	ОК03, ОК08
Тема 1.2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Содержание учебного материала В том числе практических занятий: 1. Биомеханические основы техники бега. Техника низкого старта. Старты и стартовые ускорения. 2. Техника бега – старт, стартовое ускорение, бег на ровных участках, финиширование. Выполнение контрольного норматива в беге 100м	4	ОК03, ОК08
Тема 1.3. Совершенствование техники длительного бега.	Содержание учебного материала В том числе практических занятий: 1. Комплекс полосы препятствий для отработки последовательности элементов техники бега. Старт. Бег по дистанции. 2. Прохождение поворотов (работа рук, стопы). Финишный бросок - 1000м	4	ОК03, ОК08
Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол.		16	ОК03, ОК08

Тема 2.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.	Содержание учебного материала В том числе практических занятий: 1. Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки 2. Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок)	4	ОК03, ОК08
Тема 2.2. Передачи мяча.	Содержание учебного материала В том числе практических занятий: 1. Передача мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу, скрытая передача мяча за спиной 2. Передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку 3. Ловля и передача мяча в колонне и по кругу	6	ОК03, ОК08
Тема 2.3. Ведение мяча.	Содержание учебного материала В том числе практических занятий: 1. Ведение мяча с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля 2. Обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления; с изменением скорости; с поворотом и переводом мяча	4	ОК03, ОК08
Тема 2.4. Техника броска в кольцо и штрафных бросков.	Содержание учебного материала В том числе практических занятий: 1. Бросок (техника работы рук и ног). Техника броска мяча в кольцо с места. Ведение – 2 шага – бросок. Техника штрафных бросков	2	ОК03, ОК08
Дифференцированный зачет		2	
Итого 3 семестр		32	
Раздел 3. Лыжная подготовка (в случае отсутствия снега может быть заменена легкой атлетикой)		12	ОК03, ОК08
Тема 3.1. Виды лыжного хода	Содержание учебного материала В том числе практических занятий: 1. Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. 2. Одновременный бесшажный, одношажный, двушажный классический ход и попеременные лыжные ходы.	6	ОК03, ОК08

	3. Полуконьковый и коньковый ход.		
Тема 3.2. Передвижение по пересечённой местности.	Содержание учебного материала В том числе практических занятий: 1. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъёмов и неровностей. 2. Прыжки на лыжах с малого трамплина. 3. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).	6	ОК03, ОК08
Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол		16	ОК03, ОК08
Тема 4.1. Стойки игрока и перемещения.	Содержание учебного материала В том числе практических занятий: 1. Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок). 2. Основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево	4	ОК03, ОК08
Тема 4.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	Содержание учебного материала В том числе практических занятий: 1. Совершенствование техники приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. 2. Отработка техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.	4	ОК03, ОК08
Тема 4.3. Нижняя прямая и боковая подача.	Содержание учебного материала В том числе практических занятий: 1. Совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи мяча (стойка во время подачи, работа рук и ног). Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте.	2	ОК03, ОК08
Тема 4.4. Верхняя прямая подача.	Содержание учебного материала В том числе практических занятий: 1. Совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног). Отработка подачи на результат по зонам	2	ОК03, ОК08
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении.	Содержание учебного материала В том числе практических занятий: 1. Техника игры. Совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом).	2	ОК03, ОК08
Тема 4.6. Правила соревнований.	Содержание учебного материала В том числе практических занятий:	2	ОК03, ОК08

	1.Правила соревнований. Основы методики судейства по избранному виду спорта. Практика судейства. Техника и тактика игры. Правила судейства. Судейство в волейболе; судьи, бригада судей; жесты судей.		
Раздел 5. Профессиональная физическая подготовка (ППФП)		2	ОК03, ОК08
Тема 5.1. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.	Содержание учебного материала В том числе практических занятий: 1.Комплексы профессионально – прикладных упражнений. Сдача зачетных нормативов.	2	ОК03, ОК08
Дифференцированный зачет		2	
Итого 4 семестр		32	
Всего 2 курс		64	
Раздел 1. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.		10	ОК03, ОК08
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала В том числе практических занятий: 1.Совершенствование бега на короткие дистанции 30 и 60 м, эстафетный бег 4´ 100 м, 4´ 400 м. 2.Переменный, повторный и интервальный бег, эстафетный бег 100м - зачет	4	ОК03, ОК08
Тема 1.2 Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала В том числе практических занятий: 1. Бег по пересечённой местности. 2. Кроссовая подготовка на средние дистанции. 3000м – зачет.	4	ОК03, ОК08
Тема 1.3 Метание лёгости	Содержание учебного материала В том числе практических занятий: 1.Меры безопасности при метаниях. Изучение техники метания лёгости.	2	ОК03, ОК08
Раздел 2. Спортивные игры.		10	ОК03, ОК08
Тема 2.1 Баскетбол	Содержание учебного материала В том числе практических занятий: 1. Правила безопасности и основные правила игры в баскетбол. Перемещения по площадке. Ведение мяча. 2. Техника передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку.	10	ОК03, ОК08

	3. Техника ловли мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. 4. Техника бросков мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. 5. Двусторонняя учебная игра.		
Раздел 3. Гимнастика		10	ОК03, ОК08
Тема 3.1 Прикладные упражнения	Содержание учебного материала В том числе практических занятий: 1. Бег (обычный бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, бег с подниманием прямых ног вперед, назад, в стороны, бег приставными, скрестными шагами, боком, вперед). Подтягивание. Техника выполнения упражнения подъем с переворотом.	2	ОК03, ОК08
Тема 3.2 Акробатические упражнения	Содержание учебного материала В том числе практических занятий: 1. Выполнение кувырков, перекатов, переворотов боком, стойки	2	ОК03, ОК08
Тема 3.3 Упражнения на перекладине	Содержание учебного материала В том числе практических занятий: 1. Висы, перемахи, обороты, подъемы, соскоки, подтягивание, выход силой	2	ОК03, ОК08
Тема 3.3 Упражнения на брусках	Содержание учебного материала В том числе практических занятий: 1. Техника выполнения подъемов махом вперед-назад, стойка на плечах, кувырки вперед-назад, соскоки. 2. Выполнение зачетной комбинации на брусках	4	ОК03, ОК08
Дифференцированный зачет		2	
Итого 5 семестр		32	
Раздел. 4 Спортивные игры			ОК03, ОК08
Тема 4.1 Волейбол, отработка стоек остановок	Содержание учебного материала В том числе практических занятий: 1. Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок). 2. Отработка техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и	14	ОК03, ОК08

	ног). 3. Техника игры. 4. Совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом). 5. Правила соревнований. Техника и тактика игры. 6. Правила судейства. Судейство в волейболе; судьи, бригада судей; жесты судей. 7. Учебная игра		
Раздел 5. Гири		4	ОК03, ОК08
Тема 5.1 Основы техники толчка и рывка	Содержание учебного материала В том числе практических занятий: 1. Совершенствование техники выполнения толчка и рывка 2. Упражнения гиревого двоеборья	4	ОК03, ОК08
Дифференцированный зачет		2	
Итого 6 семестр		20	
Всего 3 курс		52	
Раздел 1. Легкая атлетика		6	ОК03, ОК08
Тема 1.1. Лёгкая атлетика.	Содержание учебного материала В том числе практических занятий: 1. Отработка техники бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта. 2. Переменный, повторный и интервальный бег, эстафетный бег - 100 м	4	ОК03, ОК08
Тема 1.2. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала В том числе практических занятий: 1. Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности 3 км – юноши, 2 км – девушки. Выполнение контрольного норматива: бег 2000 м – девушки, 3000 м – юноши на время	2	ОК03, ОК08
Раздел 2. Настольный теннис		4	ОК03, ОК08
Тема 2.1	Содержание учебного материала В том числе практических занятий: 1. Отработка техники подачи. Атакующие действия. Защитные действия 2. Классификация ударов в настольном теннисе. Подготовка игровой площадки и стола для занятий настольным теннисом. Повышение навыков игры в настольный теннис. Техника безопасности во время игры в настольный	4	ОК03, ОК08

	теннис		
Раздел 3. Гимнастика		10	ОК03, ОК08
Тема 3.1 Гимнастика	Содержание учебного материала В том числе практических занятий: 1. Значение производственной гимнастики для повышения общей и профессиональной работоспособности, с целью профилактики болезней и восстановления организм	2	ОК03, ОК08
Тема 3.2 Акробатические упражнения	Содержание учебного материала В том числе практических занятий: 1. Равновесие, кувырки, переворот боком, перекаты, стойка на руках 2. Упражнения на перекладинах: висы, перемахы, обороты, подъемы, соскоки. Подтягивания, выход силой, подъем с переворотом. 3. Упражнения на брусьях: подъемы махом в упор, стойка на плечах, кувырки - вперед, назад, уголок, соскоки 4. Опорные прыжки: опорный прыжок через коня в длину. Сдача комбинаций на перекладине, брусьях.	8	ОК03, ОК08
Дифференцированный зачет		2	
Итого 7 семестр		22	
Раздел 1. Спортивные игры.			ОК03, ОК08
Тема 1.1 Баскетбол	Содержание учебного материала В том числе практических занятий: 1. Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок) 2. Бросок (техника работы рук и ног). Техника броска мяча в кольцо с места. Ведение – 2 шага – бросок. Техника штрафных бросков 3. Выполнение контрольных нормативов: баскетбольная «дорожка»; ведение - два шага - бросок в кольцо; штрафной бросок; бросок мяча с места под кольцом; выполнение среднего броска с места	6	ОК03, ОК08
Тема 1.2 Волейбол	Содержание учебного материала В том числе практических занятий: 1. Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений,	8	ОК03, ОК08

	остановок). 2. Основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево Совершенствование техники приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками 3. Совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом). Правила соревнований. 4. Техника и тактика игры. Правила судейства. Судейство в волейболе; судьи, бригада судей; жесты судей.		
Тема 1.3 Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.	Содержание учебного материала В том числе практических занятий: Закрепление и совершенствование техники: Комплексы профессионально – прикладных упражнений Метание лёгости.	4	ОК03, ОК08
Тема 1.4 Силовые упражнения	Содержание учебного материала В том числе практических занятий: Разминка. Жим гири левой и правой рукой, жим двумя руками, лежа, тяга на грудь, рывок гири, толчок двух гирь.	2	ОК03, ОК08
Дифференцированный зачет		2	
Итого 8 семестр		22	
Всего 4 курс		44	
Всего		160	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Реализация учебной дисциплины Физическая культура требует наличие спортивного зала,

открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

Скамейка гимнастическая – 8 шт., брусья параллельные – 1 шт., гири разные – 26шт., огнетушитель – 2 шт., перекладина гимнастическая – 3 шт., стенка гимнастическая – 6 шт., жерди к брусьям – 1 шт., стол для настольного тенниса – 5 шт., сетка волейбольная – 1шт., стул – 1 шт., тренажер для брюшного пресса – 1 шт., баскетбольные щиты – 2 шт., корзина к баскетбольным щитам – 2 шт., стол для армрестлинга – 1 шт., гимнастический комплекс – 1 шт., тренажер для ног – 2 шт., тренажер для пресса – 1 шт., перекладина – 1 шт., душевая кабина – 1 шт., туалет – 1 шт., умывальник – 1шт.

Стол полированный 1 тумб.– 3 шт., стулья п/мягкие – 2 шт., DVD-плеер – 1 шт., аппарат для воды.– 1 шт., аптечка – 1 шт., бадминтон – 1 шт., верстак слесарный – 1 шт., гантели – 2 шт., гантели разные – 6 шт., гриф – 5 шт., крепления лыжные– 20 шт., кубок спортивный – 12 шт., мяч – 17 шт., пистолет спортивный – 1 шт., полка книжная – 3 шт., жилет спасательный – 10шт, стойка волейбольная – 1шт., стол 2-х тумбовый – 1 шт., стол журнальный – 1 шт., тиски слесарные– 1 шт., тумбочки фанерные – 3 шт., шатер-тен с москитной сеткой – 1 шт., шахматы магнитные – 1 шт., шкаф 2-х створчатый – 3 шт., шкаф 3-х створчатый – 1 шт., шкаф книжный – 1 шт., эспандер "Сжим" – 2 шт., акустическая система– 1 шт., конь гимнастический – 1 шт., лыжи – 25 шт., мостик гимнастический – 1 шт., телевизор – 1 шт., бадминтон –1шт., волан для бадминтона–2шт., ласты – 3шт., майки баскетбольные – 8шт., мяч – 12шт., мяч для настольного тенниса –18шт., секундомер– 2шт., туфли шиповки – 2 шт., костюм спортивный –10 шт., форма баскетбольная – 20 шт., форма спортивная – 40 шт., футболки – 12 шт., расходный материал для проведения тяжелой атлетики.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

Две площадки с элементами препятствий (№№ 1, 5); площадка № 1 размером 3,60м × 9,70м состоит из элементов – ров, стена, лабиринт; площадка № 5 размером 28,05м × 3,50 м состоит из элементов – окоп, разрушенная стена, разрушенный мост – две волейбольные площадки (№№ 2, 3); площадка № 2 размером 8,15м × 17,95м; площадка № 3 размером 18,85м × 9,40м – гимнастическую площадку (№ 4) размером 15,0м × 18,55м, площадка состоит из гимнастических элементов – рукоход, брусья параллельные, перекладина разновысотная – яма для прыжков (№6) размером 2,95м × 1,95м – беговая дорожка (№ 7) шириной 1,65м по периметру стадиона.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Для реализации программы библиотечный фонд филиал имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО и использует в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда филиал выбирает не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

Электронные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513286>

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>
3. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514196>

Дополнительные источники

1. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев, В. Ф. Зайцева, С. Я. Луценко, Э. В. Мануйленко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 227 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13379-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518912>
2. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерства спорта Российской Федерации

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
уметь: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Умение правильно выполнять различные физические упражнения, использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья в своей профессиональной деятельности	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование, практические задания, выполнение индивидуальных заданий, сдача нормативов