

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«КАМЕНСК-УРАЛЬСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»  
(ГАПОУ СО «КУПК»)**

СОГЛАСОВАНО


Председатель цикловой комиссии  
Электротехнических дисциплин

 Давыдова Н.П.

« 28 » 08 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАПОУ СО «КУПК»

 Токарева Н.Х.

« 28 » 08 2020 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

**13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)**

Квалификация: техник

Форма обучения: очно-заочная

Рабочая программа учебной дисциплины **ОГСЭ.04 Физическая культура** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта СПО по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям), утвержденного приказом Минобрнауки России от 07 декабря 2017 года №1196

**Организация – разработчик:** ГАПОУ СО «Каменск-Уральский политехнический колледж», г. Каменск-Уральский.

**Разработчики:**

Брызгалова Людмила Геннадьевна, преподаватель первой квалификационной категории ГАПОУ СО «Каменск-Уральский политехнический колледж».

Мирошниченко Ирина Евгеньевна, преподаватель первой квалификационной категории ГАПОУ СО «Каменск-Уральский политехнический колледж».

Лобода Андрей Анатольевич, преподаватель высшей квалификационной категории ГАПОУ СО «Каменск-Уральский политехнический колледж».

Проведена внутренняя техническая и содержательная экспертиза программы учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура в рамках цикловой комиссии.

Рассмотрено на заседании цикловой комиссии Электротехнических дисциплин (протокол № 1 от 28.08.2020 г.) и одобрено методическим советом (протокол № 1 от 31.08.2020 г.)

Разработчики

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ Брызгалова Л.Г.  
Мирошниченко И.Е.  
Лобода А.А.

Председатель цикловой  
комиссии Физ.воспитания и ДПМ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Брызгалова Л.Г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1.ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>11</b>
<b>4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>
<b>5. ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ В ДРУГИХ ООП</b>	<b>14</b>

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения программы:

Программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям СПО 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям), входящей в укрупнённую группу специальностей 13.00.00 Электро- и теплоэнергетика.

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

дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)

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

### В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- 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).

### В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);
- средства профилактики перенапряжения.

### В результате освоения дисциплины развиваются следующие компетенции:

- ОК02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;
- ОК03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;
- ОК04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;
- ОК06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей;
- ОК08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;
- ОК09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности;
- ОК11. Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

## 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 172 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 2 часа, самостоятельной работы обучающегося 170 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	172
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	2
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	170
<b>Промежуточная аттестация проводится в виде дифференцированного зачета</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа учащегося	Объём часов	Уровень усвоения	Осваиваемые элементы компетенций
<b>Раздел I. Теоретические сведения</b>				
Тема 1.1 Значение физической культуры и спорта в повседневной жизни студентов	Основные требования к студентам. Техника безопасности. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни. Требования и нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 6 ступеней.	2	2	ОК08
<b>Раздел II. Практическая часть. - работа для самостоятельного изучения.</b>				
<b>1.Лёгкая атлетика.</b>		<b>30</b>		
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции	Выполнение стартовых команд в беге с низкого и высокого старта. Техника бега на короткие дистанции: старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Бег на короткие дистанции до 100м. Специальные упражнения бегуна, бег с ускорением, переменный бег, повторный бег. Развитие быстроты, скоростно- силовых качеств на отрезках 60-100м.		2	ОК02,ОК3
	<b>Самостоятельная работа.</b> Выполнить бег на короткие дистанции с высокого и низкого старта.	4		
Тема 1.2.Прыжки в длину	Подготовительные упражнения и специальные упражнения прыгуна в длину. Совершенствование техники прыжка в длину с места.		2	ОК06,ОК04
	<b>Самостоятельная работа.</b> Выполнить технику прыжков в длину.	4		
1.3 Бег на средние дистанции	Техника бега: старт, стартовое ускорение, бег на различных участках. Совершенствование техники бега на средние дистанции.		2	ОК06,ОК04
	<b>Самостоятельная работа.</b> Выполнять комплекс упражнений на развитие выносливости.	4		
Тема 1.4. Метание гранаты.	Техника метания: держание снаряда, разбег, крестные шаги, финальное усилие. Специальные упражнения, метание гранаты с места, с 3-5 шагов, с короткого разбега. Техника метания гранаты с полного разбега.		2	ОК02
	<b>Самостоятельная работа.</b> Выполнить технику метания с использованием мяча для большого тенниса.	4		
Тема 1.5 Кроссовая подготовка, бег на длинные дистанции	Техника бега: старт, стартовое ускорение, бег на различных участках. Бег по пересечённой местности, финиширование. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.		2	ОК04, ОК09
	<b>Самостоятельная работа.</b> Выполнить комплекс упражнений на развитие	4		

	выносливости.			
Тема 1.6 Эстафетный бег	Техника передачи эстафетной палочки правой и левой руками. Техника передачи эстафетной палочки в зоне передачи.		2	ОК04,ОК03
	<b>Самостоятельная работа.</b> Выполнить комплекс упражнений на развитие координационных способностей.	4		
Тема 1.7. Контрольные нормативы.	Бег на спринтерские, средние и длинные дистанции, прыжки, технические виды легкой атлетики.		2	ОК06,ОК04
	<b>Самостоятельная работа.</b> Выполнить комплекс упражнений на развитие гибкости, силы..	6		
<b>2.Волейбол.</b>		<b>30</b>		
Тема 2.1 Правила волейбола. Основы техники игры.	Исторические сведения о возникновении игры. Основатель игры, родина волейбола. Развитие волейбола в России, области, городе. Правила игры, состав команды, замена игроков, костюм игрока. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.		2	ОК08,ОК02
	<b>Самостоятельная работа.</b> Изучить литературу по истории возникновения и развития игры в волейбо; правила игры.	6		
Тема 2.2.Техника игры в защите.	Знакомство с техникой перемещения игрока по площадке во время игры в защите. Выпады в различных направлениях во время игры в защите. Скачки влево, вправо, назад. Приём и передача мяча сверху, снизу. Отбивание мяча кулаком у верхнего края сетки. Приём мяча снизу от сетки. Передача мяча назад, передача в прыжке, передача одной рукой. Приём снизу с подачи.		2	ОК11, ОК08
	<b>Самостоятельная работа.</b> Выполнить комплекс упражнений на развитие прыгучести.	6		
Тема 2.3 Техника игры в нападении	Техника перемещения игрока по площадке во время игры в нападении. Выбор места, разбег, напрыгивание, толчок. Удар по мячу. Подачи: нижняя (прямая и боковая), верхняя (прямая и боковая).		2	ОК09,ОК03
	<b>Самостоятельная работа.</b> Выполнить комплекс упражнений нападающего удара с переводом с использованием теннисных мячей.	6		
Тема 2.4. Тактика игры.	Выбор места игроком для получения мяча. Различные варианты схем нападений и защиты. Индивидуальные действия игрока: выбор места, подачи, передачи и тактики нападающего удара Подача на игрока слабо владеющего навыком приёма мяча. Групповые и командные действия в нападении.		3	ОК06,ОК04
	<b>Самостоятельная работа.</b> Изучить литературу по тактике игры в волейбол и	6		

	практики судейства.			
Тема 2.5. Контрольные нормативы.	Передача мяча сверху и снизу в парах на расстоянии 5-6 метров друг от друга. Высота передач 3-4 метра (оценивается по количеству непрерывных передач). Передача мяча двумя руками стоя и сидя у стены. Подача мяча любым способом в пределах площадки.		2	ОК02
	<b>Самостоятельная работа.</b> Отработать технику и тактику игры в волейбол.	6		
<b>3. Баскетбол</b>		<b>30</b>		
Тема 3.1 Правила игры, основные элементы техники	Техника безопасности на уроках баскетбола. Правила игры в баскетбол. Права и обязанности игроков.		2	ОК04, ОК06
	<b>Самостоятельная работа.</b> Изучить литературу по истории возникновения и развития игры в баскетбол и правилам игры.	5		
Тема 3.2. Техника игры в нападении	Стойка и передвижения, игрока. Остановка после ведения. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Штрафные броски. Броски с места и в движении.		2	ОК03
	<b>Самостоятельная работа.</b> Отработать технику выполнения штрафных бросков и технику ведения мяча.	5		
Тема 3.3. Техника игры в защите.	Стойка и передвижения защитника. Вырывание и выбивание мяча. Техника владения мячом: подбор мяча при отскоке от щита или корзины. Тактические действия игроков в защите.		3	ОК06, ОК04
	<b>Самостоятельная работа.</b> Отработать технику владения и овладения мячом.	5	2	ОК09, ОК02
Тема 3.4. Тактика игры в защите	Персональная защита. Учебная игра. Взаимодействие двух, трёх и более игроков в защите. Зонная защита. Двухсторонняя игра.		2	ОК04, ОК06
	<b>Самостоятельная работа.</b> Отработать индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча.	5	2	ОК06, ОК04
Тема 3.5. Тактика игры в нападении	Тактические действия игроков в нападении. Командные действия: позиционное нападение, быстрый прорыв.		2	ОК09, ОК02
	<b>Самостоятельная работа.</b> Отработать индивидуальные тактические действий в нападении.	5	2	ОК04, ОК06
Тема 3.6. Контрольные нормативы	Выполнение различных способов передач мяча на месте и в движении. Выполнение ведения мяча, штрафных бросков, бросков после ведения.		2	ОК03
	<b>Самостоятельная работа.</b> Отработать приемы техники и тактики игры в баскетбол.	5	2	ОК04, ОК06
<b>4. Гимнастика</b>		<b>30</b>		
Тема 4.1 Техника безопасности. Основы	Гимнастические команды. Простейшие построения, перестроения на месте и в движении	8	2	ОК06, ОК04



гимнастики. Строевые приёмы и построения	<b>Самостоятельная работа.</b> Изучить гимнастическую терминологию, повороты на месте.			
Тема 4.2. Упражнения на снарядах и с предметами. Страховка и самостраховка	Виды упражнений спортивной гимнастики. Правила техники безопасности в спортивной гимнастике. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, на турнике. Правила страховки и самостраховки.		2	ОК03, ОК02
	<b>Самостоятельная работа.</b> Выполнить упражнения на развитие физических качеств, гимнастическая терминология.	8	2	ОК08, ОК11
Тема 4.3. Способы проведения ОРУ. Акробатика. Упражнения для развития гибкости.	Проведение комплекса ОРУ: в парах, со скакалкой, с гимнастическим мячом, гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, возле гимнастической стенки, на матах. Изучение акробатических элементов: «ласточка», «мост», кувырки вперед и назад, длинный кувырок вперед, стойка на лопатках стойка на голове и руках, «колесо». Выполнение акробатической комбинации из изученных акробатических элементов		2	ОК03
	<b>Самостоятельная работа</b> Составить акробатическую комбинацию.	8	2	ОК06, ОК04
Тема 4.4. Контрольные нормативы.	Зачетные акробатические комбинации, контрольные нормативы ОФП.		2	ОК02
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнить упражнения на развитие физических качеств	6		
<b>5 Лыжная подготовка</b>		<b>30</b>		
Тема 5.1. Техника безопасности на уроке. Подбор инвентаря и снаряжения для занятий по лыжной подготовке	Подбор лыжного инвентаря по росту и весу, переноска лыж и палок, надевание лыж, правила смазки лыж, одежда для занятий, температурный режим.		2	ОК04, ОК06
	<b>Самостоятельная работа.</b> Подготовить лыжный инвентарь для занятий.	4		
Тема 5.2 Строевые приёмы с лыжами и на лыжах.	Строевые команды и приемы с лыжами и на лыжах.		2	ОК09, ОК02
	<b>Самостоятельная работа.</b> Повторить строевых приемы на лыжах	4		
Тема 5.3. Техника попеременного двухшажного хода	Работа рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Прохождение пологих подъемов попеременным двухшажным ходом.		2	ОК06, ОК04
	<b>Самостоятельная работа.</b> Выполнить прохождение дистанции 3-4 км изученными ходами.	4		
Тема 5.4. Техника одновременных ходов.	Одновременный двухшажный и одновременный одношажный ходы. Одновременный бесшажный ход.		2	ОК06, ОК04
	<b>Самостоятельная работа.</b> Выполнить прохождение равнинных участков дистанции изучаемыми ходами.	4		

Тема 5.5. Способы перехода с одного лыжного хода на другой.	Переходы с попеременных ходов на одновременные и обратно.		2	ОК06, ОК11
	<b>Самостоятельная работа.</b> Выполнить прохождение участков дистанции изучаемыми ходами в зависимости от рельефа.	4	2	ОК08, ОК03
Тема 5.6. Преодоление спусков и подъёмов. Способы торможения.	Подъёмы ступающим шагом, «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой». Прохождение спусков с торможением.		2	ОК06, ОК04
	<b>Самостоятельная работа.</b> Выполнить катание с гор с выполнением изученных приемов.	4	2	ОК11, ОК02
Тема 5.7 Коньковый ход. Техника конькового хода.	Коньковый ход с палками и без палок. Коньковый ход с отталкиванием палками на каждый шаг		2	ОК11, ОК06
	<b>Самостоятельная работа.</b> Выполнить прохождение дистанции до 3 км коньковым ходом.	6		
<b>Раздел 7. Футбол</b>		<b>20</b>		
Тема 7.1. Перемещения, ведение и передачи мяча.	Перемещения игрока различными способами. Ведение мяча по прямой и с изменением направления, передачи мяча различными способами.		2	ОК11, ОК02
	<b>Самостоятельная работа.</b> Выполнить технику владения мячом.	4	2	ОК11, ОК06
Тема 7.2. Прием, остановка мяча, удары по мячу.	Прием и остановка мяча ногой, туловищем, головой. Удары по неподвижному и катящемуся мячу ногой. Удар головой по летящему мячу.		2	ОК03
	<b>Самостоятельная работа.</b> Выполнить технику владения мячом.	4		
Тема 7.3. Обводка соперника, отбор мяча.	Упражнения с обводкой стоек, отбор мяча на месте и в движении		2	ОК06, ОК04
	<b>Самостоятельная работа.</b> Выполнить упражнения на развитие физических качеств.	4		
Тема 7.4. Тактика игры в защите и нападении, взаимодействие игроков.	Индивидуальные действия игрока в защите и нападении. Групповые действия игроков в защите и нападении. Командные действия игроков в защите и нападении.		3	ОК11, ОК02
	<b>Самостоятельная работа.</b> Изучить литературу по футболу.	4		
Тема 7.5. Двухсторонняя игра.	Игра в футбол с использованием изученных технических и тактических приемов.		2	ОК11, ОК09
	<b>Самостоятельная работа.</b> Выполнить упражнения на развитие ловкости.	4		

**Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:**

- 1– ознакомительный (воспроизведение информации, узнавание (распознавание), объяснение ранее изученных объектов, свойств и т.п.);
- 2– репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3– продуктивный (самостоятельное планирование и выполнение деятельности, решение проблемных задач).

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует

наличие спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Реализация программы предполагает наличие спортивного комплекса: спортивный зал, открытый стадион широкого профиля, стрелковый тир. ул. Алюминиевая 60 -216 каб.

Игровая площадка (баскетбольная):

1. Щит
2. Кольца
3. Сетки для колец
4. Мячи баскетбольные
5. Секундомер

Игровая площадка (волейбол):

1. Сетка
2. Стойки
3. Мячи волейбольные

Общая физическая подготовка

1. Скамейка гимнастическая
2. Стенка гимнастическая
3. Перекладина
4. Брусья
5. Штанга
6. Скакалка
7. Стол для настольного тенниса, ракетки, мячи

Оборудование спортивной площадки широкого профиля:

Легкоатлетический сектор:

1. Беговая дорожка
2. Место для прыжков в длину
3. Сектор для метания гранат
4. Эстафетные палочки
5. Секундомеры
6. Площадка 30x50
7. Ворота
8. Ограждение
9. Сетка для ворот
10. Раздевалка.

Тренажёрный зал общефизической подготовки:

- 1.Тренажер для мышц ног/жим ногами лежа/,тренажер силовой «Эксер» ДН-8171,
- 2.Подставка под штангу РВ 300, штанга, гантели,
- 3.Блины,
- 4.Гиря, Магнитола PHILIPS AZ 2045|14.
- 5.Гимнастические стенки,
6. Велотренажер,
- 7.Мини - степпар (тренажер) ДН 8101,
- 8.Тренажер для бицепса ПС 20.

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

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

##### Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник. - 5-е изд., стер. - М.: Изд. центр Академия, 2015. - 304 с., ил.

##### Дополнительные источники:

1. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник - М., 2013.
2. Бишаева А.А. Физическая культура. – М.: Издательский центр «Академия», 2014.
3. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий – Смоленск, 2012.
4. Ковалева В.Д. Спортивные игры: Учебник для студентов «Физическое воспитание» - М; Просвещение, 2013г.
5. Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учебное пособие для студентов учреждений сред. проф. образования. — М., 2012.

##### **Электронные издания (электронные ресурсы)**

1. [www.физическая-культура.рф](http://www.физическая-культура.рф) - Сайт по физической культуре
2. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) - Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации
3. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) - Федеральный портал «Российское образование».
4. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) - Официальный сайт Олимпийского комитета России.

В случае изменения графика образовательного процесса и перевода обучающихся на дистанционное обучение, возможно проведение занятий, консультаций с применением программ Zoom, Skype и т.д.

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения	Виды и формы контроля	Формируемые компетенции
<b>Уметь:</b>		
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Входной контроль (тестирование); текущий контроль (устный опрос, контрольные нормативы); промежуточный контроль (дифференцированный зачёт).	ОК 02, ОК 03, ОК04, ОК0 6, ОК0 8.  ОК11, ОК04
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	Входной контроль (тестирование); текущий контроль (устный опрос, контрольные нормативы); промежуточный контроль (дифференцированный зачёт).	ОК08, ОК0 9, ОК 11.
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).	Входной контроль (тестирование); текущий контроль (устный опрос, контрольные нормативы); промежуточный контроль (дифференцированный зачёт).	ОК11, ОК0 9, ОК 02, ОК03
<b>Знать:</b>		
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Текущий контроль (творческие задания, проекты) ; промежуточный контроль (дифференцированный зачёт).	ОК 02, ОК 03, ОК 04 ОК06, ОК 08.
- основы здорового образа жизни;	Текущий контроль (устный опрос); промежуточный контроль (дифференцированный зачёт).	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08.
- средства профилактики перенапряжения	Текущий контроль (устный опрос); промежуточный контроль (дифференцированный зачёт).	ОК 02, ОК03, ОК 04, ОК 06, ОК08.

## **5. ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ В ДРУГИХ ООП СПО**

Рабочая программа может быть использована для обучения укрупненной группы профессий и специальностей 13.00.00 Электро- и теплоэнергетика.