

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Рябиченко Сергей Николаевич
Должность: Директор
Дата подписания: 11.10.2024 11:54:46
Уникальный программный ключ:
3143b550cd4cbc5ce335fc548df581d670cbc4f9

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
«КРАСНОДАРСКИЙ МОНТАЖНЫЙ ТЕХНИКУМ»
(ГБПОУ КК «КМТ»)**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

по специальности 21.02.03 Сооружение и эксплуатация газонефтепроводов и
газонефтехранилищ

Рассмотрена
на заседании цикловой методической
комиссии физической культуры и безопасности
жизнедеятельности
Протокол от 5 июня 2024г. № 10
Председатель Андрющенко Т.Н.

Утверждена приказом директора
ГБПОУ КК «КМТ»
от «28» июня 2024 г. № 748

Одобрена
на заседании педагогического совета
протокол от 28 июня 2024 г. № 9

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины СГ 04 Физическая культура разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. №413, зарегистрированного в Министерстве юстиции Российской Федерации 07 июня 2012 г. регистрационный № 24480 с изменениями и дополнениями, Примерной программы общеобразовательной дисциплины Физическая культура рекомендованной ФГБОУ ДПО ИРПО в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, утвержденной на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов среднего профессионального образования, протокол № 14 от «30» ноября 2022 г., ФГОС СПО по специальности 21.02.03 Сооружение и эксплуатация газонефтепроводов и газонефтехранилищ, утверждённого приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 26.07.2022 г. № 610, зарегистрированного в Министерстве юстиции Российской Федерации 01.09.2022 г. рег. № 69886 , УГС 21.00.00 Прикладная геология, горное дело, нефтегазовое дело и геодезия

Организация- разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Краснодарского края «Краснодарский монтажный техникум»

Составитель:

Эфендиева Анастасия Ивановна, преподаватель ГБПОУ КК «КМТ»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

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

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	174
в т.ч. в форме практической подготовки	162
в том числе:	
теоретические занятия	12
практические занятия	162
Дифференцированный зачет	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч./ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций и личностных результатов, формирование которых способствует элементу программы
1	2	3	4
Раздел 1 Физическая культура и формирование ЗОЖ		6/0	
Тема 1.1 Здоровый образ жизни	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб.</p> <p>Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ.</p> <p>Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры</p>	6	ОК 04 ОК 08
Раздел 2 Легкая атлетика		28/28	
Тема 2.1	Практические занятия	6	ОК 04

Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	1 Биомеханические основы техники бега; 2 Техники низкого старта и стартового ускорения; 3 Бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения		ОК 08
Тема 2.2 Совершенствование техники длительного бега	Практические занятия 4 Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут. 5 Совершенствование техники бега на средние дистанции. 6 Совершенствование техники бега на длинные дистанции	6	ОК 04 ОК 08
Тема 2.3 Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Практические занятия 7 Специальные упражнения прыгуна, ОФП 8 Выполнение техники прыжка в длину с места, с разбега	4	ОК 04 ОК 08
Тема 2.4 Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Практические занятия 9 Выполнение эстафетного бега 4x100. 10 Выполнение челночного бега	4	ОК 04 ОК 08
Тема 2.5 Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Практические занятия 11 Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д). 12 Выполнение контрольных нормативов в беге 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); 13 Выполнение контрольных нормативов: прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», 14 Выполнение контрольных нормативов в беге на выносливость.	8	ОК 04 ОК 08
Раздел 3 Волейбол		28/28	
Тема 3.1 Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Практические занятия 15 Выполнение перемещения по зонам площадки. 16 Выполнение тестов по ОФП	4	ОК 04 ОК 08
Тема 3.2 Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Практические занятия 17 Выполнение комплекса упражнений по ОФП 18 Выполнение приемов и передач мяча снизу и сверху двумя руками	4	ОК 04 ОК 08

Тема 3.3 Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Практические занятия	4	ОК 04 ОК 08
	19 Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног 20 Выполнение нижней прямой и боковой подачи.		
Тема 3.4 Верхняя прямая подача. ОФП	Практические занятия	2	ОК 04 ОК 08
	21 Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног		
Тема 3.5 Тактика игры в защите и нападении	Практические занятия	6	ОК 04 ОК 08
	22 Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча		
	23 Отработка тактики игры в защите		
	24 Отработка тактики игры в нападении		
Тема 3.6 Основы методики судейства	Практические занятия	2	ОК 04 ОК 08
	25 Отработка навыков судейства в волейболе		
Тема 3.7 Контроль выполнения тестов по волейболу	Практические занятия	6	ОК 04 ОК 08
	26 Выполнение передачи мяча в парах		
	27 Игра по упрощённым правилам волейбола		
	28 Игра по правилам		
Раздел 4 Баскетбол		36/36	
Тема 4.1 Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Практические занятия	4	ОК 04 ОК 08
	29 Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног 30 Выполнение стоек игрока в баскетболе, перемещения, остановки, повороты.		
Тема 4.2 Передачи мяча. ОФП	Практические занятия	6	ОК 04 ОК 08
	31 Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых способностей. Передача мяча.		
	32 Выполнение упражнений для развития координационных способностей.		
	33 Выполнение упражнений для развития верхнего плечевого пояса		
Тема 4.3 Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Практические занятия	6	ОК 04 ОК 08
	34 Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса		
	35 Ведение мяча. ОФП		
	36 Броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком.		

Тема 4.4 Техника штрафных бросков. ОФП	Практические занятия	4	ОК 04 ОК 08
	37 Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног 38 .Техника штрафных бросков.		
Тема 4.5 Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Практические занятия	8	ОК 04 ОК 08
	39 Тактика игры в защите и нападении		
	40 Игра по упрощенным правилам баскетбола		
	41 .Игра по правилам 42 Игра по правилам		
Тема 4.6 Практика судейства в баскетболе	Практические занятия	8	ОК 04 ОК 08
	43 Практика в судействе соревнований по баскетболу		
	44 Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо		
	45 Выполнение контрольных упражнений штрафной бросок; броски по точкам; 46 Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»		
Раздел 5 Мини-футбол		28/28	
Тема 5.1 Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	Практические занятия	4	ОК 04 ОК 08
	47 Выполнение перемещений игрока. Выполнение подготовительных упражнений для выполнения ударов по мячу головой, в прыжке, без прыжка. 48 Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек		
Тема 5.2 Техника ударов по мячу и остановок мяча	Практические занятия	4	ОК 04 ОК 08
	49 Выполнение ударов по неподвижному и катящемуся мячу, остановок катящегося мяча. 50 Выполнение ударов по мячу ногой в ворота с одиннадцати метров.		
Тема 5.3	Практические занятия	8	ОК 04

Техника ведения мяча	<p>51 Отработка индивидуальных действий игрока: ведение мяча, перемещение с мячом.</p> <p>52 Отработка индивидуальных действий игрока: ведение мяча, перемещение с мячом</p> <p>53 Скоростная обводка, обманные движения, финты</p> <p>54 Скоростная обводка, обманные движения, финты</p>		ОК 08
Тема 5.4 Техника защитных действий	<p>Практические занятия</p> <p>55 Выполнение индивидуальных тактических упражнений защиты.</p> <p>56 Выполнение командных тактических упражнений защиты.</p>	4	ОК 04 ОК 08
Тема 5.5 Тактика и техника игры	<p>Практические занятия</p> <p>57 Выполнение технико-тактических действий.</p> <p>58 Игра по правилам</p>	4	ОК 04 ОК 08
Тема 5.6 Практика судейства в мини-футболе	<p>Практические занятия</p> <p>59 Практика в судействе соревнований по мини-футболу</p> <p>60 Основные правила и требования к судьям.</p>	4	ОК 04 ОК 08
Раздел 6 Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика		32/32	ОК 04
Тема.6.1 Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	<p>Содержание учебного материала</p> <p>61 Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса</p> <p>62 Выполнение игровой стойки игрока в бадминтоне.</p> <p>63 Выполнение основных ударов в бадминтоне.</p> <p>64 Выполнение комплексов упражнений атлетической и дыхательной гимнастики</p>	8	ОК 08
Тема 6.2 Подачи	<p>Практические занятия</p> <p>65 Отработка высокой подачи</p> <p>66 Отработка низкой подачи</p> <p>67 Отработка подач наотмашь</p> <p>68 Отработка подач в бадминтоне</p>	8	ОК 04 ОК 08
Тема 6.3 Нападающий удар	<p>Практические занятия:</p> <p>69 Отработка удара справа</p> <p>70 Отработка удара слева</p> <p>71 Отработка атакующего удара</p> <p>72 Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш</p>	8	ОК 04 ОК 08
Тема 6.4	Практические занятия:	8	ОК 04

Судейство соревнований по бадминтону	<p>73 Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону</p> <p>74 Контроль техники подачи, ударов справа, слева</p> <p>75 Контроль техники игры: одиночные, парные игры</p> <p>76 Игра по правилам</p>		ОК 08
Раздел 7 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		12/8	
Тема 7.1 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	<p>Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы.</p> <p>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП</p>	8	
	Практические занятия		
	<p>77 Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий</p> <p>78 Формирование профессионально значимых физических качеств</p> <p>79 Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста</p> <p>80 Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов.</p> <p>81 Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.</p>		
Дифференцированный зачет		2	
Всего		174	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал, оснащенный:

- оборудованными раздевалками;
- спортивным оборудованием:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брус, бревно.); маты гимнастические; канат для перетягивания; беговая дорожка;

скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные); гири 16, 24, 32 кг; секундомеры;

весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, мячи волейбольные, ворота футбольные, мячи футбольные; ракетки для бадминтона, набор воланов;

оборудование и инвентарь открытого стадиона широкого профиля: стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, тумбы «Старт–Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры;

- *техническими средствами обучения:*

компьютер с лицензионным программным обеспечением;

многофункциональный принтер;

музыкальный центр.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные издания

1. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7.

2. Орлова, Л. Т. Настольный теннис : учебное пособие для спо / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-6670-2.

3. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для спо / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3.

4. Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0.

5. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2

6. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1.

3.2.2. Электронные издания

1. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380> (дата обращения: 15.12.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Орлова, Л. Т. Настольный теннис: учебное пособие для спо / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — Санкт-Петербург: Лань, 2020. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-6670-2. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/151215> (дата обращения: 15.12.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры: учебное пособие для спо / А. В. Журин. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156624> (дата обращения: 15.12.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки: учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174986> (дата обращения: 21.07.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174984> (дата обращения: 21.07.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

6. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

3.2.3. Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1.

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, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2.

3. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. В. Балышева, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина, А. Н. Усатов. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов</p>
<p><u>Уметь:</u> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	<p>обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм</p>	<p>Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий</p>

