**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ**

**РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

**ГБПОУ РК «КЕРЧЕНСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

|  |  |
| --- | --- |
| Введено в действие  приказом директора  от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.  № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | УТВЕРЖДАЮ  Зам. директора по ур  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.В. Казак |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ. 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

***2024 г.***

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  на заседании методического совета  Протокол № \_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.  Председатель методсовета  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.В. Казак. | Рассмотрено и одобрено на заседании предметной цикловой комиссии  электро-технических дисциплин  Протокол № \_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.  Председатель ПЦК \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  С.Н. Гапоненко. |

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 08.02.09. Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий, утвержденный приказом Минпросвящения РФ от 09.11.2023г №845, укрупненной группы 08.00.00. Техника и технологии строительства*,* с учетом примерной основной образовательной программы специальности 08.02.09. Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий.

Организация-разработчик: ГБПОУ РК «Керченский политехнический колледж»

Разработчики:

Кобелев Евгений Викторович - преподаватель

*©*

*©*

*©*

*©*

*©*

**СОДЕРЖАНИЕ**

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

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

**1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы**

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий.

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культураобеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий.

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

**1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины**

Инвариантные целевые ориентиры воспитания в соответствии с Рабочей программой воспитания, входящей в состав настоящей образовательной программы, соотносятся с общими компетенциями (далее -ОК), формирование которых является результатом освоения программ подготовки специалистов среднего звена в соответствии с требованиями ФГОС СПО.

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Код  ПК, ОК | Умения | Знания |
| ОК 04, ОК 08. | Уметь:  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 | Знать:  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 рискафизического здоровья для данной специальности;  правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности |

1. **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** | **118** |
| **в т.ч. в форме практической подготовки** | **116** |
| **Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем** | **118** |
| в том числе: | |
| теоретические занятия | 2 |
| практические занятия | 116 |
| **Промежуточная аттестация в форме**  **зачет – 4семестр**  **дифференцированного зачета -6 семестр** | **2** |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные занятия, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа(проект)** *(если предусмотрено)* | | | | | | | | | | **Объем часов/**  **в т.ч. в форме практической подготовки** | **Коды формируемых**  **компетенций** |
| ***1*** | ***2*** | | | | | | | | | | ***3*** | ***4*** |
| **Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ** | | | | | | | | | | | **-** |  |
| **Тема 1.1.**  **Здоровый образ жизни** | **Содержание учебного материала** | | | | | | | | | | - | ОК 04, ОК 08. |
| **1** | | | | | | | | 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.  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.  Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры | | - |
| **Раздел 2. Легкая атлетика** | | | | | | | | | | | **22/22** |  |
| **Тема 2.1.**  **Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы** | **Содержание учебного материала** | | | | | | | | | | **4/4** | ОК 04, ОК 08. |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | | **4/4** |
| **1** | | | | | | | | Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения | |  |
| **Тема 2.2.**  **Совершенствование техники длительного бега** | **Содержание учебного материала** | | | | | | | | | | **4/4** | ОК 04, ОК 08. |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | | **4/4** |
| **2** | Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут | | | | | | | | |  |
| **Тема 2.3.**  **Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега** | **Содержание учебного материала:** | | | | | | | | | | **4/4** | ОК 04, ОК 08. |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | | **4/4** |
| **3** | | | | | | | | Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП | |  |
| **Тема 2.4.**  **Эстафетный бег 4х100.**  **Челночный бег** | **Содержание учебного материала** | | | | | | | | | | **4/4** | ОК 04, ОК 08. |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | | **4/4** |
| **4** | | | Выполнение эстафетного бега 4х100, челночного бега | | | | | | |  |
| **Тема 2.5.**  **Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках** | **Содержание учебного материала** | | | | | | | | | | **6/6** | ОК 04, ОК 08. |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | | **6/6** |
| **5** | | Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость | | | | | | | |  |
| **Раздел 3. Волейбол** | | | | | | | | | | | **20/20** |  |
| **Тема 3.1.**  **Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)** | **Содержание учебного материала** | | | | | | | | | | **2/2** | ОК 04, ОК 08. |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | | **2/2** |
| **6** | Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП | | | | | | | | |  |
| **Тема 3.2.**  **Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП** | **Содержание учебного материала** | | | | | | | | | | **2/2** | ОК 04, ОК 08. |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | | **2/2** |
| **7** | | | | | | | | Выполнение комплекса упражнений по ОФП | |  |
| **Тема 3.3.**  **Нижняя прямая и боковая подача. ОФП** | **Содержание учебного материала** | | | | | | | | | | **4/4** | ОК 04, ОК 08. |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | | **4/4** |
| **8** | | | | | | | | Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног | |  |
| **Тема 3.4.**  **Верхняя прямая подача. ОФП** | **Содержание учебного материала** | | | | | | | | | | **2/2** | ОК 04, ОК 08. |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | | **2/2** |
| **9** | | | | | | Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног | | | |  |
| **Тема 3.5.**  **Тактика игры в защите и нападении** | **Содержание учебного материала** | | | | | | | | | | **2/2** | ОК 04, ОК 08. |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | | **2/2** |
| **10** | | | | | | Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча | | | |  |
| **Тема 3.6.**  **Основы методики судейства** | **Содержание учебного материала** | | | | | | | | | | **2/2** | ОК 04, ОК 08. |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | | **2/2** |
| **11** | | | | | | | | Отработка навыков судейства в волейболе | |  |
| **Тема 3.7.**  **Контроль выполнения**  **тестов по волейболу** | **Содержание учебного материала** | | | | | | | | | | **6/6** | ОК 04, ОК 08. |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | | **6/6** |
| **12** | | | | | Выполнение передачи мяча в парах | | | | | 2 |
| **13** | | | | | Игра по упрощённым правилам волейбола | | | | | 2 |
| **14** | | | | | Игра по правилам | | | | | 2 |
| **Раздел 4. Баскетбол** | | | | | | | | | | | **24/24** |  |
| **Тема 4.1.**  **Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП** | **Содержание учебного материала** | | | | | | | | | | **4/4** | ОК 04, ОК 08. |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | | **4/4** |
| **15** | | | | | | | | Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног | |  |
| **Тема 4.2.**  **Передачи мяча. ОФП** | **Содержание учебного материала** | | | | | | | | | | **4/4** | ОК 04, ОК 08. |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | | **4/4** |
| **16** | | | | | | | | Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса. | |  |
| **Тема 4.3.**  **Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП** | **Содержание учебного материала** | | | | | | | | | | **4/4** | ОК 04, ОК 08. |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | | **4/4** |
| **17** | | | | | | | | Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса | |  |
| **Тема 4.4.**  **Техника штрафных бросков. ОФП** | **Содержание учебного материала** | | | | | | | | | | **4/4** | ОК 04, ОК 08. |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | | **4/4** |
| **18** | | | | | | Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног | | | |  |
| **Тема 4.5.Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам** | **Содержание учебного материала** | | | | | | | | | | **4/4** | ОК 04, ОК 08. |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | | **4/4** |
| **19** | | | | Игра по упрощенным правилам баскетбола | | | | | | 2 |
| **20** | | | | Игра по правилам | | | | | | 2 |
| **Тема 4.6.**  **Практика судейства в баскетболе** | **Содержание учебного материала** | | | | | | | | | | **4/4** | ОК 04, ОК 08. |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | | **4/4** |
| **21** | | | | | | | | Практика в судействе соревнований по баскетболу | | 2 |
| **22** | | | | | | | | Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка» | | 2 |
| **Раздел 5. Гимнастика** | | | | | | | | | | | **19/18** |
| **Тема 5.1.**  **Строевые приемы** | **Содержание учебного материала** | | | | | | | | | | **2/2** | ОК 04, ОК 08. |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | | **2/2** |
| **23** | | | | | | Отработка строевых приёмов | | | |  |
| **Тема 5.2.**  **Техника акробатических упражнений** | **Содержание учебного материала** | | | | | | | | | | **2/2** | ОК 04, ОК 08. |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | | **2/2** |
| **24** | | | | | | Отработка техники акробатических упражнений | | | |  |
| **Тема 5.3.**  **Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт** | **Содержание учебного материала** | | | | | | | | | | **3/3** | ОК 04, ОК 08. |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | | **3/3** |
| **25** | | | | | | | Разучивание и выполнение упражнений с гирями | | |  |
| **Тема 5.4.**  **Упражнения на бревне (девушки). ППФП** | **Содержание учебного материала** | | | | | | | | | | **3/3** | ОК 04, ОК 08. |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | | **3/3** |
| **26** | | | | Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам) | | | | | |  |
| **Тема 5.5.**  **Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися** | **Содержание учебного материала** | | | | | | | | | | **8/8** | ОК 04, ОК 08. |
| **1** | | | | | | | | Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ | | - |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | | **8** |
| **27** | | | | | | | Выполнение комплекса ОРУ | | | 2 |
| **28** | | | | | | | Контроль комбинации по акробатике | | | 2 |
| **29** | | | | | | | Контроль комбинации на бревне, брусьях | | | 2 |
| **30** | | | | | | | Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП | | | 2 |
| **Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика** | | | | | | | | | | | **24/24** | ОК 04, ОК 08. |
| **Тема.6.1.**  **Игровая стойка, основные удары в бадминтоне** | **Содержание учебного материала** | | | | | | | | | | **4/4** |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | | **4/4** |
| **31** | | | | | | | | Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики | |  |
| **Тема 6.2.**  **Подачи** | **Содержание учебного материала** | | | | | | | | | | **5/5** | ОК 04, ОК 08. |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | | **5/5** |
| **32** | | | | | | Отработка подач | | | |  |
| **Тема 6.3.**  **Нападающий удар** | **Содержание учебного материала:** | | | | | | | | | | **5/5** | ОК 04, ОК 08. |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | | **5/5** |
| **33** | | | | Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш» | | | | | |  |
| **Тема 6.4.**  **Судейство соревнований по бадминтону** | **Содержание учебного материала** | | | | | | | | | | **10/10** | ОК 04, ОК 08. |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | | 10/10 |
| **34** | | | | | | | | | Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону | 4 |
| **35** | | | | | | | | | Контроль техники подач, ударов справа, слева | 3 |
| **36** | | | | | | | | | Контроль техники игры: одиночные, парные игры | 3 |
| **Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)** | | | | | | | | | | | **8/8** |
| **Тема.7.1.Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов** | **Содержание учебного материала** | | | | | | | | | | **8/8** | ОК 04, ОК 08. |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | | **8/8** |
| **37** | | | | Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий | | | | | | **4** |
| **38** | | | | Формирование профессионально значимых физических качеств | | | | | | **4** |
| **Промежуточная аттестация дифференцированный зачет** | | | | | | | | | | | 2 |  |
| **Всего** | | | | | | | | | | | **118/116** |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Спортивный зал, оснащенный:

*- оборудованными раздевалками;*

*- спортивным оборудованием:*

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, 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;

оборудование и инвентарь открытого стадиона широкого профиля: ракетки для бадминтона, 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 имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе.

**3.2.1. Основные печатные издания**

1. Бишаева А.А. Физическая культура:учебник [для всех специальностей СПО] /А.А.Бишаева.- [7-eизд.,стер.]- Москва:Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Тескт:непосредственный

2. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования /Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Издательский центр «Академия», 2020.– 176 с.- ISBN 978-5-4468-7250-3

**3.2.2. Электронные издания**

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>
2. 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 // ЭБС 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. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/471143
2. Ягодин, В. В.  Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения** | **Критерии оценки** | **Методы оценки** |
| Знать:  роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  основы здорового образа жизни;  условия профессиональной деятельности и зоны риска физическогоздоровья для данной специальности;  правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности | 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 | Устный опрос.  Тестирование.  Результаты выполнения контрольных нормативов |
| 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 специальности;  выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма | 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 | Выполнение комплекса упражнений.  Регулирование физической нагрузки.  Владение навыками контроля и оценки.  Подбор средств и методов занятий |