

Министерство образования и науки Курской области
Областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Курский автотехнический колледж»



УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора
Ю.И.Угримова/
28 июня 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

СГ.04 Физическая культура

по специальности


20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях

Курск, 2025

Рассмотрена цикловой комиссией
дисциплин физической культуры и
ОБЖ

Протокол №11
от 26 июня 2025 г.

Председатель цикловой комиссии


/А.Б.Щербаков/

Разработана на основе Федерального
государственного образовательного стандарта
среднего профессионального образования Приказ
Минпросвещения России от 25.12.2024 г. №1060 по
специальности 20.02.02 Защита в чрезвычайных
ситуациях (Зарегистрирован в Минюсте России
04.02.2025 г. №81137), с учетом примерной
основной образовательной программы по
специальности 20.02.02 Защита в чрезвычайных
ситуациях

Составитель (автор): Степанова М.В., преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы социально-гуманитарной дисциплины	4
2. Структура и содержание социально-гуманитарной дисциплины	6
3. Условия реализации социально-гуманитарной дисциплины	13
4. Контроль и оценка результатов освоения социально-гуманитарной дисциплины	15

1. Общая характеристика рабочей программы социально-гуманитарной дисциплины СГ.04 Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина СГ.04. Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04; ОК 08, ПК 1.2, ПК 1.4, ПК 1.5, ПК 1.9.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы социально-гуманитарной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.9	<u>Уметь:</u> 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	<u>Знать:</u> 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 социально-гуманитарной дисциплины

2.1. Объем социально-гуманитарной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах	в форме практической подготовки
Объем образовательной программы социально-гуманитарной дисциплины	186	176
в т.ч.		
теоретические занятия	10	
практические занятия	176	176
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет)	6	

2.2. Тематический план и содержание социально-гуманитарной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов /в ф.п.п.	Формируемые ОК, ПК
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ		4/-	
Тема 1.1. Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	4/-	ОК 04 ОК 08 ПК 1.3
	1. Содержание занятия 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.	2/-	
	2. Содержание занятия Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ.	2/-	
Раздел 2. Легкая атлетика		28/28	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Содержание учебного материала	8/8	ОК 04 ОК 08 ПК 1.3
	Практические занятия	8/8	
	ПЗ№1 Биомеханические основы техники бега;	2/2	
	ПЗ№2 Техники низкого старта и стартового ускорения;	2/2	
	ПЗ№3 Бег по дистанции; финиширование;	2/2	
	ПЗ№4 Специальные упражнения	2/2	
Тема 2.2. Совершенствование	Содержание учебного материала	4/4	
	Практические занятия	4/-	

техники длительного бега	ПЗ№5. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут;	2/2	ОК 04 ОК 08
	ПЗ№6. Техники бега на средние и длинные дистанции;	2/2	ПК 1.3
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Содержание учебного материала:	4/4	ОК 04
	Практические занятия	4/4	ОК 08
	ПЗ№7. Специальные упражнения прыгуна;	2/-	ПК 1.3
	ПЗ№8. Общая физическая подготовка;	2/-	
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Содержание учебного материала	4/4	ОК 04
	Практические занятия	4/4	ОК 08
	ПЗ№9. Выполнение эстафетного бега 4x100,	2/2	ПК 1.3
	ПЗ№10. Выполнение челночного бега 10x10	2/2	
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание учебного материала	8/8	ОК 04
	Практические занятия	8/8	ОК 08
	ПЗ№11. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м,	2/2	ПК 1.3
	ПЗ№12. Выполнение контрольных нормативов в беге 100 м, 400 м, 500 м (д),	2/2	
	ПЗ№13. Выполнение контрольных нормативов в беге 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю)	2/2	
	ПЗ№ 14. Прыжок в длину с места	2/2	
Раздел 3. Волейбол		30/30	ОК 04
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала	6/6	ОК 08
	Практические занятия	6/6	ПК 1.3
	ПЗ№ 15. Выполнение перемещения по зонам площадки	2/2	
	ПЗ№16. Выполнение тестов по ОФП	2/2	
	ПЗ№ 17. Стойки и перемещения	2/2	
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. (ОФП)	Содержание учебного материала	4/4	ОК 04
	Практические занятия	4/4	ОК 08
	ПЗ№18. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	2/2	ПК 1.3
	ПЗ№19. Прием и передача мяча сверху и снизу	2/2	
Тема 3.3. Нижняя прямая и	Содержание учебного материала	4/4	ОК 04
	Практические занятия	4/4	ОК 08

боковая подача. ОФП	ПЗ№20 Нижняя прямая подача. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей	2/2	ПК 1.3
	ПЗ№21. Боковая подача	2/2	
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание учебного материала	2/2	ОК 04
	Практические занятия	2/2	ОК 08
	ПЗ№22.Выполнение упражнений на укрепление брюшного пресса, мышц ног	2/2	ПК 1.3
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	6/6	ОК 04
	Практические занятия	6/6	ОК 08
	ПЗ№23 Тактика игры в защите	2/2	ПК 1.3
	ПЗ№24 Отработка тактики игры	2/2	
	ПЗ№25. Выполнение приёмов передачи мяча	2/2	
Тема 3.6. Основы методики судейства	Содержание учебного материала	2/2	ОК 04
	Практические занятия	2/2	ОК 08
	ПЗ№26. Отработка навыков судейства в волейболе	2/2	ПК 1.3
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного материала	6/6	ОК 04
	Практические занятия	6/6	ОК 08
	ПЗ№27. Выполнение передачи мяча в парах	2/2	ПК 1.3
	ПЗ№28. Игра по упрощённым правилам волейбола	2/2	
	ПЗ№29. Игра по правилам	2/2	
Раздел 4. Баскетбол		38/38	
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки,	Содержание учебного материала	4/4	ОК 04 ОК 08
	Практические занятия	4/4	
	ПЗ№30.Стойки, повороты	2/2	

повороты. ОФП	ПЗ№31. Перемещения	2/2	ПК 1.3
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала	6/6	ОК 04 ОК 08 ПК 1.3
	Практические занятия	6/6	
	ПЗ№32.Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей	2/2	
	ПЗ№33. Упражнений для развития верхнего плечевого пояса	2/2	
	ПЗ№34. Передача мяча от груди	2/2	
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание учебного материала	6/6	ОК 04 ОК 08 ПК 1.3
	Практические занятия	6/-	
	ПЗ№35. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей	2/2	
	ПЗ№36. Ведение мяча с изменением направления	2/2	
	ПЗ№37. Броски мяча в корзину	2/2	
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала	6/6	ОК 04 ОК 08 ПК 1.3
	Практические занятия	6/6	
	ПЗ№38. Техника штрафного броска	2/2	
	ПЗ№39. Штрафной бросок прыжком	2/2	
	ПЗ№40. Общая физическая подготовка	2/2	
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по	Содержание учебного материала	8/8	ОК 04 ОК 08 ПК 1.3
	Практические занятия	8/8	
	ПЗ№41. Игра по упрощенным правилам баскетбола	2/2	
	ПЗ№42. Игра по правилам	2/2	

правилам	ПЗ№43. Тактика игры в защите	2/2	
	ПЗ№44. Тактика игры в нападении	2/2	
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	Содержание учебного материала	8/8	ОК 04 ОК 08 ПК 1.3
	Практические занятия	8/8	
	ПЗ№45. Практика в судействе соревнований по баскетболу	2/2	
	ПЗ№46. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо	2/2	
	ПЗ№47. Штрафной бросок; броски по точкам	2/2	
	ПЗ№48. Баскетбольная «дорожка»	2/2	
Раздел 5. Гимнастика		24/24	
Тема 5.1. Строевые приемы	Содержание учебного материала	4/4	ОК 04 ОК 08 ПК 1.3
	Практические занятия	4/4	
	ПЗ№49. Отработка строевых приёмов;	2/2	
	ПЗ№50. Отработка строевых приёмов;	2/2	
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала	4/4	ОК 04 ОК 08 ПК 1.3
	Практические занятия	4/4	
	ПЗ№51. Отработка техники акробатических упражнений;	2/2	
	ПЗ№52. Выполнение акробатических упражнений;	2/2	
Тема 5.3. Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт	Содержание учебного материала	4/4	ОК 04 ОК 08 ПК 1.3
	Практические занятия	4/4	
	ПЗ№53. Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки.	2/2	
	ПЗ№54. Разучивание и выполнение связок на снаряде.	2/2	
Тема 5.4.	Содержание учебного материала	4/4	ОК 04

Упражнения на бревне (девушки). ППФП	Практические занятия	4/4	ОК 08 ПК 1.3
	ПЗ№55. Бревно: наскок, ходьба, уголок, равновесие, повороты, соскок;	2/2	
	ПЗ№56. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений;	2/2	
Тема 5.5. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала	8/8	ОК 04 ОК 08 ПК 1.3
	Практические занятия	8/8	
	ПЗ№57. Выполнение комплекса ОРУ	2/2	
	ПЗ№58. Контроль комбинации по акробатике	2/2	
	ПЗ№59. Контроль комбинации на бревне, брусьях	2/2	
	ПЗ№60. Контроль выполнения упражнений по гиревому спорту	2/2	
Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика		46/46	ОК 04 ОК 08 ПК 1.3
Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Содержание учебного материала	8/8	
	Практические занятия	8/8	
	ПЗ№61. Комплексы упражнений атлетической гимнастики	2/2	
	ПЗ№62. Комплексы упражнений дыхательной гимнастики	2/2	
	ПЗ№63. Игровая стойка	2/2	
	ПЗ№64. Основные удары в бадминтоне	2/2	
Тема 6.2. Подачи	Содержание учебного материала	12/12	ОК 04 ОК 08 ПК 1.3
	Практические занятия	12/12	
	ПЗ№65. Отработка подач	2/2	
	ПЗ№66. Набивание волана	2/2	

	ПЗ№67. Передвижение в четыре точки из центра площадки (приставным, крестным и простым шагом), переноса воланы в каждый угол площадки	2/2		
	ПЗ№68. Выполнение высоко-далекой подачи на заднюю линию площадки	2/2		
	ПЗ№69. Хват ракетки, упражнения с ракеткой: «восьмерки», махи	2/2		
	ПЗ№70. Перекидывание волана в парах	2/2		
Тема 6.3. Нападающий удар	Содержание учебного материала	10/10	ОК 04 ОК 08 ПК 1.3	
	Практические занятия	10/10		
	ПЗ№71. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»	2/2		
		ПЗ№72. Основная стойка при подаче, приеме подачи, ударах	2/2	
		ПЗ№73. Изучение и отработка видов подач	2/2	
		ПЗ№74.Передвижения по площадке	2/2	
		ПЗ№75. Техника выполнения ударов	2/2	
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	Содержание учебного материала	12/12	ОК 04 ОК 08 ПК 1.3	
	Практические занятия	12/12		
	ПЗ№76-77. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	4/4		
		ПЗ№78-79. Контроль техники подач, ударов справа, слева	4/4	
		ПЗ№80.Контроль техники игры: одиночные, парные игры	2/2	
		ПЗ№81. Игра по правилам	2/2	
Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		16/16		
Тема.7.1. Сущность и содержание ППФП в достижении	Содержание учебного материала	16/16	ОК 04 ОК 08 ПК 1.3	
	Практические занятия	16/16		

высоких профессиональных результатов	ПЗ№82. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.	2/2	
	ПЗ№83-84. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий;	4/4	
	ПЗ№85-86. Формирование профессионально значимых физических качеств;	4/4	
	ПЗ№87. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста;	2/2	
	ПЗ№88. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов; Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	2/2	
Промежуточная аттестация		6	
Всего		186/176	

3. Условия реализации социально-гуманитарной дисциплины

3.1. Для реализации программы социально-гуманитарной 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

3.2.1. Основные печатные источники:

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

3. [Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2.](#)

4. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-9763-8

5. Безбородов, А. А. Практические занятия по волейболу : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Безбородов. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 92 с. — ISBN 978-5-8114-8344-0

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

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

8. Орлова, Л. Т. Настольный теннис : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-7886-6

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

3.2.2. Основные 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>(дата обращения: 02.08.2021).

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>(дата обращения: 02.08.2021).

3. 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: 24.02.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Безбородов, А. А. Практические занятия по волейболу : учебное пособие для СПО / А. А. Безбородов. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 92 с. — ISBN 978-5-8114-8344-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/193301> (дата обращения: 24.02.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. 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: 24.02.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

6. 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: 24.02.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

7. 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: 24.02.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

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> (дата обращения: 02.08.2021).

2. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике [Текст] / Е.Г. Попова – Москва: Издательство Terra-Спорт. - 2017. - 72 с.

3. 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> (дата обращения: 02.08.2021).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<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	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
<u>Уметь:</u> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	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,	Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки.

<p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;</p> <p>выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	<p>характерными для данной специальности;</p> <p>выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм</p>	<p>Подбор средств и методов занятий</p>
--	--	---