

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**



**государственное автономное профессиональное  
образовательное учреждение Самарской области  
«Самарский колледж сервиса производственного  
оборудования имени Героя Российской Федерации  
Е.В. Золотухина»**

**УТВЕРЖДАЮ**  
Приказ директора колледжа  
от 29.05.2024г. № 141\1-од

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.05 Физическая культура**

**общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла  
основной образовательной программы  
программы подготовки специалистов среднего звена  
44.02.01 Дошкольное образование**

**Самара, 2024 г.**

## ***СОДЕРЖАНИЕ***

|                                                                                |           |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ<br/>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>   | <b>4</b>  |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ<br/>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b> | <b>4</b>  |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ<br/>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>     | <b>10</b> |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ<br/>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>   | <b>11</b> |

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 Физическая культура

**1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл (ОГСЭ)

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются

| Код ПК, ОК           | Умения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Знания                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ОК1-ОК04, ОК8</b> | Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности<br>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности) | Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>Основы здорового образа жизни;<br>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)<br>Средства профилактики перенапряжения |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Вид учебной работы                          | Объем в часах |
|---------------------------------------------|---------------|
| <b>Обязательная учебная нагрузка</b>        | 344           |
| в том числе:                                |               |
| практические занятия (если предусмотрено)   | 172           |
| Самостоятельная работа                      | 172           |
| <b>Промежуточная аттестация Диф. зачет.</b> | 2             |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ 04 Физическая культура

| <i>Наименование разделов и тем</i>                                                                     | <i>Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <i>Объем в часах</i> | <i>Осваиваемые элементы компетенции</i> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------|
| <b>1</b>                                                                                               | <b>2</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>3</b>             |                                         |
| <b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                      |                                         |
| <b>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>2</b>             | <b>ОК1-ОК04, ОК8</b>                    |
|                                                                                                        | <b>В том числе, практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                      |                                         |
|                                                                                                        | Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                      |                                         |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>38</b>            |                                         |
| <b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>                                     | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>12</b>            | <b>ОК1-ОК04, ОК8</b>                    |
|                                                                                                        | <b>В том числе, практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                      |                                         |
|                                                                                                        | Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокогостарта. Техника прыжка в длину с места                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                      |                                         |
|                                                                                                        | Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений<br>Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования<br>Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив<br>Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив<br>Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив<br>Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив<br>Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив |                      |                                         |
|                                                                                                        | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>4</b>             |                                         |
|                                                                                                        | Упражнения для развития быстроты, упражнения для развития мышц, туловища,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                      |                                         |

|                                                                                                           |                                                                                                                       |           |                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------|
|                                                                                                           | упражнения для развития ловкости и гибкости.                                                                          |           |                      |
| <b>Тема 2.2. Бег на длинные дистанции</b>                                                                 | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                  | <b>14</b> | <b>ОК1-ОК04, ОК8</b> |
|                                                                                                           | <b>В том числе, практических занятий</b>                                                                              |           |                      |
|                                                                                                           | Техника бега по дистанции                                                                                             |           |                      |
|                                                                                                           | Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования                                                          |           |                      |
|                                                                                                           | Разучивание комплексов специальных упражнений                                                                         |           |                      |
|                                                                                                           | Техника бега по дистанции (беговой цикл)                                                                              |           |                      |
|                                                                                                           | Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)                                       |           |                      |
|                                                                                                           | Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив                                                                |           |                      |
|                                                                                                           | Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени                                                                   |           |                      |
|                                                                                                           | Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени                                                                   |           |                      |
|                                                                                                           | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                             | <b>2</b>  |                      |
|                                                                                                           | Прыжки с места, бег по повороту, стартовые ускорения, бег с отталкиванием, поворотные ускорения                       |           |                      |
| <b>Тема 2.3. Бег на средние дистанции</b><br><b>Прыжок в длину с разбега.</b><br><b>Метание снарядов.</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                  | <b>12</b> | <b>ОК1-ОК04, ОК8</b> |
|                                                                                                           | <b>В том числе, практических занятий</b>                                                                              |           |                      |
|                                                                                                           | Техника бега на средние дистанции.                                                                                    |           |                      |
|                                                                                                           | Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши |           |                      |
|                                                                                                           | Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»                                    |           |                      |
|                                                                                                           | Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов                                                         |           |                      |
|                                                                                                           | Техника прыжка «в шаг» с укороченного разбега                                                                         |           |                      |
|                                                                                                           | Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив                                           |           |                      |
|                                                                                                           | Техника метания гранаты                                                                                               |           |                      |
|                                                                                                           | Техника метания гранаты, контрольный норматив                                                                         |           |                      |
| <b>Раздел 3. Баскетбол</b>                                                                                |                                                                                                                       | <b>36</b> |                      |
| <b>Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и</b>                                              | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                  | <b>10</b> | <b>ОК1-ОК04, ОК8</b> |
|                                                                                                           | <b>В том числе, практических занятий</b>                                                                              |           |                      |
|                                                                                                           | Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места                                                       |           |                      |
|                                                                                                           | Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места                                            |           |                      |

|                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                          |           |                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------|
| <b>броска мяча в кольцо с места</b>                                                                                        | Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе                                                                                                                                    |           |                      |
| <b>Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок</b>                          | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                     | <b>10</b> | <b>ОК1-ОК04, ОК8</b> |
|                                                                                                                            | <b>В том числе, практических занятий</b>                                                                                                                                                                 |           |                      |
|                                                                                                                            | Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».                                                                                                         |           |                      |
|                                                                                                                            | Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места<br>Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок |           |                      |
|                                                                                                                            | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                | <b>2</b>  |                      |
|                                                                                                                            | Быстрота отдельного движения. Упражнения для развития сил, упражнение для развития быстроты, упражнение для развития ловкости и гибкости                                                                 |           |                      |
| <b>Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                     | <b>8</b>  | <b>ОК1-ОК04, ОК8</b> |
|                                                                                                                            | <b>В том числе, практических занятий</b>                                                                                                                                                                 |           |                      |
|                                                                                                                            | Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре |           |                      |
|                                                                                                                            | Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу<br>Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста              |           |                      |
| <b>Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом</b>                                                    | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                     | <b>10</b> | <b>ОК1-ОК04, ОК8</b> |
|                                                                                                                            | <b>В том числе, практических занятий</b>                                                                                                                                                                 |           |                      |
|                                                                                                                            | Техника владения баскетбольным мячом                                                                                                                                                                     |           |                      |
|                                                                                                                            | Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо<br>Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре                                        |           |                      |
| <b>Раздел 4. Волейбол</b>                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                          | <b>36</b> |                      |
| <b>Тема 4.1. Техника</b>                                                                                                   | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                     | <b>10</b> | <b>ОК1-ОК04,</b>     |

|                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |    |               |
|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------|
| <p>перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками</p> | В том числе, практических занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |    | OK8           |
|                                                                          | Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |    |               |
|                                                                          | Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке:<br>Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения<br>Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков |    |               |
|                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |    |               |
| <p>Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё</p>                | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 10 | OK1-OK04, OK8 |
|                                                                          | В том числе, практических занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |    |               |
|                                                                          | Техника нижней подачи и приёма после неё                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |    |               |
|                                                                          | Отработка техники нижней подачи и приёма после неё                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |               |
| <p>Тема 4.3 Техника прямого нападающего удара</p>                        | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 8  | OK1-OK04, OK8 |
|                                                                          | В том числе, практических занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |    |               |
|                                                                          | Техника прямого нападающего удара                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |    |               |
|                                                                          | Отработка техники прямого нападающего удара                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |    |               |
| <p>Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом</p>    | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 8  | OK1-OK04, OK8 |
|                                                                          | В том числе, практических занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |    |               |
|                                                                          | Техника прямого нападающего удара                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |    |               |
|                                                                          | Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке<br>Учебная игра с применением изученных положений.<br>Отработка техники владения техническими элементами в волейболе                                                                                                                                                                                                                                                                      |    |               |
|                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |    |               |
| Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 10 |               |
| <p>Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика,</p>                            | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | -  | OK1-OK04, OK8 |
|                                                                          | В том числе, практических занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |    |               |
|                                                                          | Техника коррекции фигуры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |    |               |
|                                                                          | Выполнение упражнений для развития различных групп мышц                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |    |               |

|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |            |                          |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------------------|
| <b>работа<br/>на тренажерах</b>        | Круговая тренировка на 5 - 6 станций                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |            |                          |
| <b>Раздел 6. Лыжная подготовка</b>     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>34</b>  |                          |
| <b>Тема 6.1. Лыжная<br/>подготовка</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |            | <b>ОК1-ОК04,<br/>ОК8</b> |
|                                        | <b>В том числе, практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |            |                          |
|                                        | Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |            |                          |
|                                        | Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).<br>Катание на коньках.<br>Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках.<br>Кроссовая подготовка.<br>Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км. |            |                          |
|                                        | <b>Промежуточная аттестация</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>2</b>   |                          |
| <b>Всего:</b>                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>344</b> |                          |

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

##### ***Спортивное оборудование:***

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);

оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

##### ***Для занятий лыжным спортом:***

лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;

учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;

лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

##### **3.2.1. Печатные издания**

1. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: Учебник. Под редакцию Ю.Д. Железняк, М.Ю. Портнова. – М: Академия, 2012
2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебник. Пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2012
3. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. – М.: Флинта: Наука, 2009
4. Физическая культура: Учебник. – М.: Академия, 2012.

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

| <i>Результаты обучения</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <i>Критерии оценки</i>                                                                                                                                                                                      | <i>Формы и методы оценки</i>                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</li> <li>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</li> </ul> | <p>Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p> | <p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.</p> |
| <p>знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>Основы здорового образа жизни;</li> <li>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности</li> <li>Средства профилактики перенапряжения</li> </ul>                                          | <p>Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений.</p>                                    | <p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование</p>                                                  |