

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ОмГПУ»)
Университетский колледж

УТВЕРЖДАЮ



Директор
Университетского колледжа

М.А. Саньков

«20» мая 2024 г.

РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
по дисциплине СГ.04
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для специальности
38.02.07 Банковское дело
форма обучения – очная

Рабочая программа составлена на основании ФГОС СПО 2023 г.
и рассмотрена на заседании П(Ц)К
«02» мая 2024 г. Протокол № 14-10/09

Председатель П(Ц)К

БД и СГД

наименование П(Ц)К

Зайцева Инна Владимировна

ФИО председателя

Зайцева

(подпись)

2024 г.

Рабочая учебная программа по дисциплине «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 38.02.07 Банковское дело (Приказ Министерства просвещения России от 14.11.2023 № 856) с учетом материальной базы.

Организация-разработчик:
Университетский колледж ОмГПУ.

Разработчики:
Осипенко О.И., ст. методист Университетского колледжа ОмГПУ.
Рассказова Ю.В., преподаватель физической культуры Университетского колледжа ОмГПУ.

СОДЕРЖАНИЕ

стр.

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	28
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	31

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «СГ.04 Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности.

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

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимся осваиваются умения и знания

Код ОК	Умения	Знания
OK 04	организовывать работу коллектива и команды, взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности, основы проектной деятельности
OK 08	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	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни, условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжения

Личностные результаты реализации программы воспитания

ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах	Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины			156
в т. ч.:			
<i>теоретическое обучение</i>			0
<i>практические занятия</i>			154
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет			2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура».

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч/ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций, формированием которых способствует элемент программы
1	2	3	4
2 курс 3 семестр			
Раздел 1. Легкая атлетика		12/12	
Тема 1.1. Совершенствование техники бега на длинные дистанции	Содержание учебного материала	2	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 1. Совершенствование техники бега во время кросса	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 1.2. Совершенствование техники бега на средние дистанции	Содержание учебного материала	2	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 2. Совершенствование техники бега на средние дистанции, специальные беговые упражнения	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 1.3 Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Содержание учебного материала	2	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 3. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные беговые упражнения	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 1.4. Челночный бег	Содержание учебного материала	2	OK 04
	В том числе практических занятий	2	

	Практические занятия № 4. Выполнение челночного бега, специальные беговые упражнения Самостоятельная работа обучающихся	2	OK 08
Тема 1.5. Совершенствование техники прыжка в длину с места	Содержание учебного материала	2	
	В том числе практических занятий	2	OK 04 OK 08
	Практические занятия № 5. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног)	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 1.6. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание учебного материала	2	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 6. Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 2. Гимнастика		10/10	
Тема 2.1. Шейпинг	Содержание учебного материала	2	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 7. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса. Развитие гибкости.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 2.2. Дыхательная гимнастика	Содержание учебного материала	2	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 8. Выполнение упражнений дыхательной гимнастики. Воспитание правильной осанки.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 2.3. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	2	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 9. Выполнение комплексов упражнений атлетической гимнастики	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 2.4. Ритмическая гимнастика	Содержание учебного материала	2	OK 04
	В том числе практических занятий	2	

	Практические занятия № 10. Выполнение комплексов упражнений ритмической гимнастикиРазвитие умения подбирать упражнения в соответствии с ритмом и темпом музыкального сопровождения. Самостоятельная работа обучающихся	2	OK 08
Тема 2.5. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала В том числе практических занятий Практическое занятие № 11. Выполнение комплекса ОРУ. Выполнение упражнений в равновесии. Развитие координационных способностей.Подбор комплекса упражнений, определенной направленности. Самостоятельная работа обучающихся	2 2 2	OK 04 OK 08
Раздел 3. Подвижные игры		6/6	
Тема 3.1. Составление подвижной игры и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала В том числе практических занятий Практическое занятие № 12, № 13, № 14. Выполнение подвижных игр. Подготовить и провести с группой студентов 1 подвижную игру. Самостоятельная работа обучающихся	6 6 6	OK 04 OK 08
Раздел 4. Виды по выбору		6/6	
Тема 4.1. Виды по выбору	Содержание учебного материала В том числе практических занятий Практическое занятие № 15, № 16, №17.Проводится по индивидуальному выбору студента.Совершенствование техники двигательных действий в самостоятельных занятиях избранным видом спорта. Самостоятельная работа обучающихся	6 6 6	OK 04 OK 08
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		6/6	
Тема.5.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных	Содержание учебного материала В том числе практических занятий Практическое занятие № 18. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий Практическое занятие № 19. Формирование профессионально значимых физических качеств	6 6 2 2	OK 04 OK 08

результатов	Практическое занятие № 20. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. Разработка дневника самоконтроля.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Итого за 3 семестр		40	
2 курс 3 семестр			
Раздел 1. Баскетбол			
Тема 1.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.	Содержание учебного материала	2	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 1. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 1.2. Передачи мяча	Содержание учебного материала	2	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 2. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 1.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком.	Содержание учебного материала	2	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 3. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 1.4. Техника штрафных бросков.	Содержание учебного материала	2	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 4. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 1.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по	Содержание учебного материала	4	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 5. Игра по упрощенным правилам баскетбола	2	

упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Практическое занятие № 6. Игра по правилам	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 1.6. Практика судейства в баскетболе	Содержание учебного материала	4	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 7. Практика в судействе соревнований по баскетболу	2	
	Практическое занятие № 8. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 2. Гимнастика		10/10	
Тема 2.1. Шейпинг	Содержание учебного материала	2	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 9. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 2.2. Дыхательная гимнастика	Содержание учебного материала	2	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 10. Выполнение упражнений дыхательной гимнастики	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 2.3. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	2	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 11. Выполнение комплексов упражнений атлетической гимнастики	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 2.4. Ритмическая гимнастика	Содержание учебного материала	2	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 12. Выполнение комплексов упражнений	2	

	ритмической гимнастики		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 2.5. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала	2	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 13. Выполнение комплекса ОРУ	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		6/6	
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	6	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 14. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	2	
	Практическое занятие № 15. Формирование профессионально значимых физических качеств	2	
	Практическое занятие № 16. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. Дневник самоконтроля.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 4. Легкая атлетика		12/12	
Тема 4.1. Совершенствование техники бега на длинные дистанции	Содержание учебного материала	2	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 17. Совершенствование техники бега во время кросса	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 4.2. Совершенствование техники бега на средние дистанции	Содержание учебного материала	2	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 18. Совершенствование техники бега на средние дистанции, специальные беговые упражнения	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 4.3 Совершенствование техники бега на короткие	Содержание учебного материала	2	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 19. Биомеханические основы техники бега;	2	

дистанции	техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные беговые упражнения		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 4.4. Челночный бег	Содержание учебного материала	2	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 20. Выполнение челночного бега, специальные беговые упражнения	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 4.5. Совершенствование техники прыжка в длину с места	Содержание учебного материала	2	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 21. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног)	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 4.6. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание учебного материала	2	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 22. Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 5. Виды по выбору		8/8	
Тема 5.1. Виды по выбору	Содержание учебного материала	8	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	8	
	Практическое занятие № 23, № 24, №25, № 26. Проводится по индивидуальному выбору студента.Совершенствование техники двигательных действий в самостоятельных занятиях избранным видом спорта.	8	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Итого за 4 семестр		52	
Всего за 2 курс		92	
3 курс 5 семестр			
Раздел 1. Легкая атлетика		10/10	
Тема 1.1.	Содержание учебного материала	2	OK 04

Совершенствование техники бега на длинные дистанции	В том числе практических занятий	2	OK 08
	Практические занятия № 1. Совершенствование техники бега во время кросса	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 1.2. Совершенствование техники бега на средние дистанции	Содержание учебного материала	2	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 2. Совершенствование техники бега на средние дистанции, специальные беговые упражнения	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 1.3 Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Содержание учебного материала	2	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 3. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные беговые упражнения	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 1.4. Совершенствование техники прыжка в длину с места	Содержание учебного материала	2	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 4. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног)	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 1.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание учебного материала	2	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 5. Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 2. Гимнастика			10/10
Тема 2.1. Шейпинг	Содержание учебного материала	2	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 6. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		

Тема 2.2. Дыхательная гимнастика	Содержание учебного материала	2	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 7. Выполнение упражнений дыхательной гимнастики	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 2.3. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	2	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 8. Выполнение комплексов упражнений атлетической гимнастики	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 2.4. Ритмическая гимнастика	Содержание учебного материала	2	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 9. Выполнение комплексов упражнений ритмической гимнастики	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 2.5. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала	2	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 10. Выполнение комплекса ОРУ	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		6/6	
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	6	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 11. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	2	
	Практическое занятие № 12. Формирование профессионально значимых физических качеств	2	
	Практическое занятие № 13. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. Дневник самоконтроля.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 4. Виды по выбору		8/8	
Тема 4.1.	Содержание учебного материала	8	

Виды по выбору	В том числе практических занятий	8	OK 04 OK 08
	Практическое занятие № 14, № 15, № 16, №17. Проводится по индивидуальному выбору студента. Совершенствование техники двигательных действий в самостоятельных занятиях избранным видом спорта.	8	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Итого за 5 семестр		34	
3 курс 5 семестр			
Раздел 1. Волейбол		20/20	
Тема 1.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала	2	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 1. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема1.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание учебного материала	2	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 2. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	2	
Тема1.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание учебного материала	4	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практические занятия № 3, № 4. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	4	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема1.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание учебного материала	2	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 5. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2	
Тема1.5.	Содержание учебного материала	2	OK 04
	В том числе практических занятий	2	

Тактика игры в защите и нападении	Практическое занятие № 6. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча	2	OK 08
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 1.6. Основы методики судейства	Содержание учебного материала	2	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 7. Отработка навыков судейства в волейболе	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 1.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного материала	6	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 8. Выполнение передачи мяча в парах	2	
	Практическое занятие № 9. Игра по упрощённым правилам волейбола	2	
	Практическое занятие № 10. Игра по правилам	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		8/8	
Тема 2.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	8	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	8	
	Практическое занятие № 11. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	2	
	Практическое занятие № 12. Формирование профессионально значимых физических качеств	2	
	Практическое занятие № 13 № 14. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. дневник самоконтроля.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Промежуточная аттестация зачет дифференцированный		2	
Итого за 6 семестр		30	
Итого за 3 курс		64	
Всего		156	

2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч/ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
2 курс 3 семестр			
Раздел 1. Легкая атлетика		12/12	
Тема 1.1. Совершенствование техники ходьбы на длинные дистанции	Содержание учебного материала В том числе практических занятий Практические занятия № 1. Совершенствование техники ходьбы на длинные дистанции Самостоятельная работа обучающихся	2 2 2	OK 04 OK 08
Тема 1.2. Совершенствование техники ходьбы на средние дистанции	Содержание учебного материала В том числе практических занятий Практические занятия № 2. Совершенствование техники ходьбы на средние дистанции, специальные беговые упражнения Самостоятельная работа обучающихся	2 2 2	
Тема 1.3 Совершенствование техники ходьбы на короткие дистанции	Содержание учебного материала В том числе практических занятий Практические занятия № 3. Биомеханические основы техники ходьбы; техники низкого старта и стартового ускорения; ходьбы по дистанции; финиширование Самостоятельная работа обучающихся	2 2 2	OK 04 OK 08
Тема 1.4.	Содержание учебного материала	2	

Челночный бег, ходьба	В том числе практических занятий	2	OK 04 OK 08
	Практические занятия № 4. Выполнение челночного бега, ходьбы, специальные беговые упражнения	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 1.5. Совершенствование техники прыжка в длину с места	Содержание учебного материала	2	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 5. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног)	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 1.6. Практика судейства в легкой атлетике	Содержание учебного материала	2	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 6. Практика в судействе соревнований по легкой атлетике	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 2. Гимнастика		10/10	
Тема 2.1. Шейпинг	Содержание учебного материала	2	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 7. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса. Развитие гибкости.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 2.2. Дыхательная гимнастика	Содержание учебного материала	2	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 8. Выполнение упражнений дыхательной гимнастики. Воспитание правильной осанки.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 2.3. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	2	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 9. Выполнение комплексов упражнений атлетической гимнастики	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 2.4.	Содержание учебного материала	2	

Ритмическая гимнастика	В том числе практических занятий	2	OK 04 OK 08
	Практические занятия № 10. Выполнение комплексов упражнений ритмической гимнастики Развитие умения подбирать упражнения в соответствии с ритмом и темпом музыкального сопровождения.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 2.5. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала	2	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 11. Выполнение комплекса ОРУ. Выполнение упражнений в равновесии. Развитие координационных способностей. Подбор комплекса упражнений, определенной направленности.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 3. Подвижные игры			6/6
Тема 3.1. Составление подвижной игры и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала	6	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 12, № 13, № 14. Выполнение подвижных игр. Подготовить и провести с группой студентов 1 подвижную игру.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 4. Виды по выбору			6/6
Тема 4.1. Виды по выбору	Содержание учебного материала	6	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 15, № 16, № 17. Проводится по индивидуальному выбору студента. Совершенствование техники двигательных действий в самостоятельных занятиях по своему заболеванию.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			6/6
Тема 5.1. Сущность и содержание ППФП в достижении	Содержание учебного материала	6	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 18. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	2	

высоких профессиональных результатов	Практическое занятие № 19. Формирование профессионально значимых физических качеств	2	
	Практическое занятие № 20. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. Разработка дневника самоконтроля.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Итого за 3 семестр			40
2 курс 3 семестр			
Раздел 1. Баскетбол		16/16	
Тема 1.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.	Содержание учебного материала	2	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 1. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 1.2. Передачи мяча	Содержание учебного материала	2	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 2. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 1.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении.	Содержание учебного материала	2	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 3. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 1.4. Техника штрафных бросков.	Содержание учебного материала	2	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 4. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 1.5.	Содержание учебного материала	4	

Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	В том числе практических занятий	4	OK 04 OK 08
	Практическое занятие № 5. Игра по упрощенным правилам баскетбола	2	
	Практическое занятие № 6. Игра по правилам	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 1.6. Практика судейства в баскетболе	Содержание учебного материала	4	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 7. Практика в судействе соревнований по баскетболу	2	
	Практическое занятие № 8. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
		10/10	
Раздел 2. Гимнастика			
Тема 2.1. Шейпинг	Содержание учебного материала	2	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 9. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 2.2. Дыхательная гимнастика	Содержание учебного материала	2	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 10. Выполнение упражнений дыхательной гимнастики	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 2.3. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	2	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 11. Выполнение комплексов упражнений атлетической гимнастики	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 2.4.	Содержание учебного материала	2	OK 04

Ритмическая гимнастика	В том числе практических занятий	2	OK 08
	Практические занятия № 12. Выполнение комплексов упражнений ритмической гимнастики	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 2.5. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала	2	OK 04
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 13. Выполнение комплекса ОРУ	2	OK 08
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		6/6	
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	6	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 14. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	2	
	Практическое занятие № 15. Формирование профессионально значимых физических качеств	2	
	Практическое занятие № 16. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. Дневник самоконтроля.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 4. Легкая атлетика		12/12	
Тема 4.1. Совершенствование техники ходьбы на длинные дистанции	Содержание учебного материала	2	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 17. Совершенствование техники ходьбы на длинные дистанции.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 4.2. Совершенствование техники ходьбы на средние дистанции	Содержание учебного материала	2	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 18. Совершенствование техники ходьбы на средние дистанции, специальные беговые упражнения.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 4.3	Содержание учебного материала	2	

Совершенствование техники ходьбы на короткие дистанции	В том числе практических занятий	2	OK 04 OK 08
	Практические занятия № 19. Биомеханические основы техники ходьбы; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные беговые упражнения	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 4.4. Челночный бег, ходьба	Содержание учебного материала	2	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 20. Выполнение челночного бега, ходьбы, специальные беговые упражнения	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 4.5. Совершенствование техники прыжка в длину с места	Содержание учебного материала	2	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 21. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног)	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 4.6. Практика судейства в легкой атлетике	Содержание учебного материала	2	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 6. Практика в судействе соревнований по легкой атлетике	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 5. Виды по выбору		8/8	
Тема 5.1. Виды по выбору	Содержание учебного материала	8	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	8	
	Практическое занятие № 23, № 24, № 25, № 26. Проводится по индивидуальному выбору студента. Совершенствование техники двигательных действий в самостоятельных занятиях по своему заболеванию.	8	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Итого за 4 семестр		52	
Всего за 2 курс		92	

3 курс 5 семестр

Раздел 1. Легкая атлетика		10/10	
Тема 1.1. Совершенствование техники ходьбы на длинные дистанции	Содержание учебного материала	2	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 1. Совершенствование техники ходьбы во время кросса	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 1.2. Совершенствование техники ходьбы на средние дистанции	Содержание учебного материала	2	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 2. Совершенствование техники ходьбы на средние дистанции, специальные беговые упражнения	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 1.3 Совершенствование техники ходьбы на короткие дистанции	Содержание учебного материала	2	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 3. Биомеханические основы техники ходьбы; техники низкого старта и стартового ускорения; ходьбы по дистанции; финиширование, специальные беговые упражнения	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 1.4. Совершенствование техники прыжка в длину с места	Содержание учебного материала	2	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 4. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног)	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 1.6. Практика судейства в легкой атлетике	Содержание учебного материала	2	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 6. Практика в судействе соревнований по легкой атлетике	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 2. Гимнастика		10/10	
Тема 2.1. Шейпинг	Содержание учебного материала	2	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 6. Выполнение упражнений для укрепления мышц	2	

	кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса.		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 2.2. Дыхательная гимнастика	Содержание учебного материала	2	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 7. Выполнение упражнений дыхательной гимнастики	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 2.3. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	2	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 8. Выполнение комплексов упражнений атлетической гимнастики	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 2.4. Ритмическая гимнастика	Содержание учебного материала	2	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 9. Выполнение комплексов упражнений ритмической гимнастики	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 2.5. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала	2	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 10. Выполнение комплекса ОРУ	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			6/6
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	6	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 11. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	2	
	Практическое занятие № 12. Формирование профессионально значимых физических качеств	2	
	Практическое занятие № 13. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. Дневник самоконтроля.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		

Раздел 4. Виды по выбору		8/8	
Тема 4.1. Виды по выбору	Содержание учебного материала	8	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	8	
	Практическое занятие № 14, № 15, № 16, №17. Проводится по индивидуальному выбору студента. Совершенствование техники двигательных действий в самостоятельных занятиях по своему заболеванию.	8	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Итого за 5 семестр		34	
3 курс 5 семестр			
Раздел 1. Волейбол		20/20	
Тема 1.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала	2	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 1. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема1.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание учебного материала	2	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 2. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	2	
Тема1.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание учебного материала	4	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практические занятия № 3, № 4. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	4	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема1.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание учебного материала	2	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 5. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2	
Тема1.5.	Содержание учебного материала	2	

Тактика игры в защите и нападении	В том числе практических занятий	2	OK 04 OK 08
	Практическое занятие № 6. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 1.6. Основы методики судейства	Содержание учебного материала	2	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 7. Отработка навыков судейства в волейболе	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 1.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного материала	6	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 8. Выполнение передачи мяча в парах	2	
	Практическое занятие № 9. Игра по упрощённым правилам волейбола	2	
	Практическое занятие № 10. Игра по правилам	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		8/8	
Тема 2.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	8	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	8	
	Практическое занятие № 11. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	2	
	Практическое занятие № 12. Формирование профессионально значимых физических качеств	2	
	Практическое занятие № 13 № 14. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. дневник самоконтроля.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Промежуточная аттестация- зачет дифференцированный	2	
Итого за 6 семестр		30	
Итого за 3 курс		64	
Всего		156	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный комплекс, оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.2 примерной образовательной программы по специальности.

«Спортивный зал»

№	Наименование оборудования	Техническое описание
I Специализированная мебель и системы хранения		
Основное оборудование		
1.	Волейбольная площадка	
2.	Баскетбольная площадка	
3.	Гимнастическое оборудование	
4.	Канат подвесной	
5.	Мат гимнастический	
6.	Мячи	
7.	Скамейки гимнастические	
8.	Брусья гимнастические	
Дополнительное оборудование		
	<i>Дополнительно в форму записываются имеющиеся в наличии компьютеры, МФУ и др. с другими техническими характеристиками, другое оборудование, использующиеся в данном кабинете</i>	<i>Технические характеристики заполняются самостоятельно образовательной организацией</i>
II Технические средства		
Основное оборудование		
Дополнительное оборудование		
	<i>Дополнительно в форму записываются имеющиеся в наличии компьютеры, МФУ и др. с другими техническими характеристиками, другое оборудование, использующиеся в данном кабинете</i>	<i>Технические характеристики заполняются самостоятельно образовательной организацией</i>

Спортивный комплекс, включающий универсальный спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий. Спортивное оборудование: баскетбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны, снаряды для метания, специально – оборудованные секторы для прыжков и метаний, спортивный инвентарь для выполнения общеразвивающих упражнений с предметами (набивные мячи, гантели, тренажеры, экспандеры, обручи, скакалки, мячи и др.), шведская стенка, гимнастические скамейки, гимнастические маты, лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, ит.п.). Технические средства обучения: музыкальный центр с колонками

Оборудование спортивного зала.

Зал для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации

Универсальный спортивный зал ($516,8 \text{ м}^2$, покрытие деревянное):

- раздевалка – 2 ед.;
- инвентарная 2 – ед.;
- рабочее место преподавателя;
- комплект волейбольных стоек с механизмом передвижения сетки – 1 ед.;
- антенна для волейбола – 2 ед.;
- вышка судейская – 2 ед.;
- щит баскетбольной с кольцом основной – 2 ед.;
- щит баскетбольной с кольцом тренировочный – 8 ед.;
- стенка гимнастическая – 19 ед.;
- скамейка гимнастическая – 10 ед.;
- гимнастический мат – 4 ед.;
- стол складной для настольного тенниса – 3 ед.;
- стол для армрестлинга – 2 ед.;
- комплект «Дартс» – 3 ед.;
- съемная перекладина – 7 ед.;
- спортивный инвентарь (мячи баскетбольные, мячи волейбольные, скакалки, обручи, ракетки для бадминтона, воланы для бадминтона, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, коврики гимнастические).

Оборудование открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Открытая площадка для занятий по физической культуре:

- спортивный инвентарь (мячи баскетбольные, мячи волейбольные, скакалки, обручи, ракетки для бадминтона, воланы для бадминтона, коврики гимнастические);
- спортивные аксессуары для проведения занятий: гири, гантеля, секундомер, мерная рулетка, насосы для мячей;
- сектор для прыжков в длину.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

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

3.2.1.Основные информационные источники:

1. Физическая культура : учебное пособие / Л. Г. Яценко, Н. М. Жаринов, Е. Н. Жаринова [и др.]. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2020. — 66 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/118424.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/118424>

2.Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный

технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106205.html> . — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3.2.2. Дополнительные источники

1. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] : пресс-служба Министерства спорта Российской Федерации. - Текстовые дан.и фот. - Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/>.

2. ФизкультУРА [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. - Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru>.

3. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. – Режим доступа: <https://olympic.ru/>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИН

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