ТАМБОВСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«УВАРОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ"

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО  Предметно-цикловой комиссией  Социальная сфера  Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г.  Председатель цикловой комиссии  /Т.М.Рыбакова |  | УТВЕРЖДАЮ  Зам. директора по УР  О.Б. Кухарская  «\_\_\_» 20 г. |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ПО ПРОГРАММЕ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

09.02.07 ИНФОРМАЦИОННЫЕ СИСТЕМЫ И ПРОГРАММИРОВАНИЕ

Уварово

2025 год

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 09.02.07 Информационные системы и программирование, входящей в укрупненную группу профессий, специальностей УГС 09.00.00 Информатика и вычислительная техника, приказ Министерства просвещения РФ 09 декабря 2016 года №1547.

Организация-разработчик: ТОГБПОУ «Уваровский политехнический колледж»

Разработчик:

Глотов Ю.А., преподаватель ТОГБПОУ «Уваровский политехнический колледж»

Соседов В.И., преподаватель ТОГБПОУ «Уваровский политехнический колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 5  14 |
| 1. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 15 |

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ   
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

* 1. **Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 09.02.07 Информационные системы и программирование, входящей в укрупненную группу профессий, специальностей УГС 09.00.00 Информатика и вычислительная техника.

.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена квалификации техник в соответствии с ФГОС по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 8.

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Код  ПК, ОК | Умения | Знания |
| ОК 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 при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов. | * Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; * Основы здорового образа жизни; * Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов; * Средства профилактики перенапряжения * Способы реализации собственного физического развития |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| Вид учебной работы | Объём часов |
| Объём образовательной программы (с учетом часов на промежуточную аттестацию) | 172 |
| Всего учебных занятий | 172 |
| В том числе: |  |
| теоретическое обучение | 4 |
| практические (лабораторные) занятия (если предусмотрено) | 162 |
| курсовая работа (проект) (если предусмотрено) | - |
| контрольная работа (если предусмотрено) | - |
| консультации (если предусмотрено) | - |
| Самостоятельная работа\* | - |
| Промежуточная аттестация:дифференцированный зачет в 3,4,5,6,7,8 семестрах | 6 |

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | | | **Объем**  **в часах** | **Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы** |
| **1** | **2** | | | **3** | **4** |
| **Раздел 1. Основы физической культуры** | | | | **2** | ОК 08 |
| **Тема 1.1.**  **Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности** | **Содержание учебного материала** | | | **2** |
| 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья | | | 2 |
| 2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом.  Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств | | |
| **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** | | | **0** |
| **Раздел 2. Легкая атлетика** | | | | **40** |
| **Тема 2.1. Бег на короткие дистанции.**  **Прыжок в длину с места** | **Содержание учебного материала** | | | **10** | ОК 08 |
| 1. Техника бега на короткие дистанции.  2. Техника прыжка в длину с места. | | | 0 |
| **В том числе практических занятий** | | | **10** |
| 1 | Практическое занятие № 1***.*** Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Техника беговых упражнений | | 2 |
| 2 | Практическое занятие № 2***.*** Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Повторный бег 200м | | 2 |
| 3 | Практическое занятие № 3***.*** Совершенствование техники низкого старта. Бег100 м. | | 1 |
| 4 | Практическое занятие № 4***.*** Совершенствование стартового разбега. Переменный бег 200м. | | 1 |
| 5 | Практическое занятие № 5. Совершенствование техники финиширования. Бег 100 м. | | 1 |
| 6 | Практическое занятие № 6. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м. Контрольный тест 100м. | | 1 |
| ***7*** | Практическое занятие № 7. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Контрольный тест. | | 2 |
| **Тема 2.2. Бег на длинные дистанции** | **Содержание учебного материала** | | | **10** | ОК 08 |
| 1. Техника бега на длинные дистанции. | | | 0 |
| **В том числе практических занятий** | | | **10** |
| 1 | Практическое занятие № 8. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000м | | 2 |
| 2 | Практическое занятие № 9***.*** Разучивание комплексов специальных упражнений. Переменный бег 2000м. | | 1 |
| 3 | Практическое занятие № 10.Техника бега по дистанции 3000м. | | 1 |
| 4 | Практическое занятие № 11. Совершенствование техники высокого старта, стартовый разбег. Переменный бег 3000м. | | 1 |
| 5 | Практическое занятие № 12. Совершенствование техники финиширования. Равномерный бег 2000м. | | 2 |
| 6 | Практическое занятие № 13.Техника бега на дистанции 3000 м. Контрольный тест 3000м. | | 2 |
| 7 | Практическое занятие № 14. Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени. | | 1 |
| **Тема 2.3.**  **Эстафетный бег** | **Содержание учебного материала** | | | **6** | ОК 08 |
| 1. Техника эстафетного бега: старт, стартовый разбега, финиширование, передача эстафетной палочки. | | | 0 |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | | | **6** |
| 1 | Практическое занятие № 15***.*** Совершенствование техники низкого старта. Эстафетный бег 4х100м. | | 2 |
| 2 | Практическое занятие № 16. Совершенствование техники стартового разбега. Эстафетный бег 4х100м. | | 1 |
| 3 | Практическое занятие № 17. Совершенствование техники финиширования. Эстафетный бег 4х400м | | 1 |
| 4 | Практическое занятие № 18. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4х400м | | 2 |
| **Тема 2.4. Бег на средние дистанции**  **Прыжок в длину с разбега.**  **Метание снарядов.** | **Содержание учебного материала** | | | **14** | ОК 08 |
| 1. Техника бега на средние дистанции. Техника прыжка в длину с разбега.  Техника метания снарядов. | | | 0 |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | | | **14** |
| **1** | Практическое занятие № 19***.*** Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Техника бега на дистанции 400м. | | 2 |
| **2** | Практическое занятие № 20. Совершенствование техники высокого старта. Равномерный бег 800м. | | 2 |
| **3** | Практическое занятие № 21***.*** Совершенствование техники стартового разбега. Переменный бег 400м. | | 2 |
| **4** | Практическое занятие № 22. Совершенствование техники финиширования. Повторный бег 800м. | | 1 |
| **5** | Практическое занятие № 23.Техника бега на дистанции 400 м. Контрольный тест 800м | | 1 |
| **6** | Практическое занятие № 24.Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» | | 1 |
| **7** | Практическое занятие № 25.Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов | | 1 |
| **8** | Практическое занятие № 26.Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега | | 1 |
| **9** | Практическое занятие № 27.Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив | | 1 |
| **10** | Практическое занятие № 28.Техника метания гранаты | | 1 |
| **11** | Практическое занятие № 29.Техника метания гранаты, контрольный норматив | | 1 |
| **Раздел 3. Баскетбол** | | | | **30** |  |
| **Тема 3.1. Техника перемещений, стоек. Правила игры.** | **Содержание учебного материала** | | | **6** | ОК 08 |
| 1. Техника перемещений, стоек баскетболиста. | | | 0 |
| 2. Эффективное применение правил игры. | | |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | | | **6** |
| **1** | | Практическое занятие № 30.Совершенствование техники перемещений и стоек, прием и передача мяча после перемещений в стойке. | 2 |
| **2-3** | | Практическое занятие № 31. Правила игры. Учебная игра. | 4 |
| **Тема 3.2. Ведение, прием и передача мяча.** | **Содержание учебного материала** | | | **8** | ОК 08 |
| 1. Техника ведения, приемов и передач мяча. | | | 0 |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | | | **8** |
| 1-4 | | Практическое занятие № 32. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках. | 8 |
| **Тема 3.3. Броски мяча** | **Содержание учебного материала** | | | **8** | ОК 08 |
| 1. Техника бросков по кольцу. | | | **0** |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | | | **8** |
| 1-2 | | Практическое занятие № 33.Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении. | 4 |
| 3-4 | | Практическое занятие № 34. Контрольные тесты. (Штрафной бросок, атака кольца на два шага). | 4 |
| **Тема 3.4. Простые тактические комбинации** | **Содержание учебного материала** | | | **8** | ОК 08 |
| 1. Тактика и техника простых тактических комбинаций. | | | **0** |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | | | **8** |
| 1-4 | | Практическое занятие № 35. Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках. | 8 |
| **Раздел 4. Волейбол** | | | | **30** |  |
| **Тема 4.1. Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры** | **Содержание учебного материала** | | | **4** | ОК 08 |
| 1. Техника стоек, перемещений и прыжков волейболиста. | | | 0 |
| **2.** Эффективное применение правил игры. | | |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | | | **4** |
| **1** | Практическое занятие № 36. Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков | | 2 |
| **2** | Практическое занятие № 37. Правила игры. Учебная игра. | | 2 |
| **Тема 4.2. Прием и передачи мяча** | **Содержание учебного материала** | | | **6** | ОК 08 |
| 1. Техника приема и передачи мяча. | | | 0 |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | | | **6** |
| **1** | | Практическое занятие № 38. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху. | 3 |
| 2 | | Практическое занятие № 39. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу | 3 |
| **Тема 4.3. Подачи мяча** | **Содержание учебного материала** | | | **5** | ОК 08 |
| 1. Техника подач мяча. | | | 0 |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | | | **5** |
| 1-3 | | Практическое занятие № 40. Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча. | **5** |
| **Тема 4.4. Нападающий удар. Блокирование** | **Содержание учебного материала** | | | **5** | ОК 08 |
| 1. Техника нападающего удара. | | | 0 |
| 2. Техника блокирования. | | |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | | | **5** |
| 1 | | Практическое занятие № 41. Совершенствование техники видов нападающего удара. | 3 |
| 2 | | Практическое занятие № 42. Совершенствование техники видов блокирования | 2 |
| **Тема 4.5. Тактика**  **нападения** | **Содержание учебного материала** | | | **5** | ОК 08 |
| 1. Тактические действий в нападении. | | | 0 |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | | | **5** |
| 1-3 | | Практическое занятие № 43***.*** Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении. | 5 |
| **Тема 4.6. Тактика защиты** | **Содержание учебного материала** | | | **5** | ОК 08 |
| 1. Тактические действий в защите. | | | 0 |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | | | **5** |
| 1-3 | | Практическое занятие № 44. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите. | 5 |
| **Раздел 5. Футбол*.*** | | | | **30** |  |
| **5.1. Техника перемещений. Правила игры** | **Содержание учебного материала** | | | **6** | ОК 08 |
| 1.Техника перемещений футболиста. | | | 0 |
| 2. Эффективное применение правил игры. | | |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | | | **6** |
| 1 | | Практическое занятие № 45***.*** Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом. | 2 |
| 2-3 | | Практическое занятие № 46. Отработка правил в футбол***.*** Учебная игра. | 4 |
| **5.2. Ведение, прием и передача мяча** | **Содержание учебного материала** | | | **8** | ОК 08 |
| 1. Техника ведения, приемов и передач мяча. | | | **0** |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | | | **8** |
| 1-4 | | Практическое занятие № 47. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках. | 8 |
| **5.3. Удары по мячу** | **Содержание учебного материала** | | | **8** | ОК 08 |
| 1. Техника ударов по мячу. | | | **0** |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | | | **8** |
| 1-2 | | Практическое занятие № 48. Совершенствование ударов по мячу с места и в движении. | 4 |
| 3-4 | | Практическое занятие № 49***.*** Контрольные тесты. (Штрафной удар). | 4 |
| **5.4. Простые тактические комбинации** | **Содержание учебного материала** | | | **8** | ОК 08 |
| 1. Тактика и техника простых тактических комбинаций. | | | **0** |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | | | **8** |
| 1-4 | | Практическое занятие № 50. Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках. | **8** |
| **Раздел 6. Атлетическая гимнастика*.*** | | | | **34** |  |
| **Тема 6.1*.***  **Комплексы вольных общеразвивающих упражнений** | **Содержание учебного материала** | | | **22** | ОК 08 |
| 1. Техника двигательных действий с собственным весом и предметами | | | 0 |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | | | **22** |
| 1-3 | | Практическое занятие № 51. Совершенствование техники упражнений с собственным весом на турнике, брусьях, гиперэкстензия, приседания, поднятия на носки , отжимания, упражнения на пресс | 6 |
| 4-7 | | Практическое занятие № 52. Совершенствование техники упражнений с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками | 6 |
| 8-10 | | Практическое занятие № 53. Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп. | 4 |
| 11-14 | | Практическое занятие № 54. Совершенствование техники упражнений со свободными весами: гирями, гантелями, штангами. | 6 |
| **Тема 6.2. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений** | **Содержание учебного материала** | | | **4** | ОК 08 |
| 1. Техника двигательных действий на развитие гибкости | | | 0 |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | | | **4** |
| 1-2 | | Практическое занятие № 55. Совершенствование техники упражнений для развития гибкости | 4 |
| **Тема 6.3. Легкоатлетическая**  **гимнастика, работа**  **на тренажерах** | **Содержание учебного материала** | | | **8** |  |
| 1. Техника коррекции фигуры | | | 2 |  |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | | | **6** |  |
| 1-3 | | Практическое занятие № 56. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Круговая тренировка на 5 - 6 станций | 6 |  |
| **Промежуточная аттестация** | | | | **6** | |
| **Всего** | | | | **172** | |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения: универсальный спортивный зал, тренажёрный зал, оборудованные раздевалки.**

***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 (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);

оборудование для занятий аэробикой (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.

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе.

**3.2.1. Основные печатные издания**

1. Бишаева А.А.Физическая культура:учебник [для всех специальностей СПО] / А.А.Бишаева. – Москва: Академия, 2020. – 320 с.

2. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования /Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Академия, 2019. – 176 с.

* + 1. **Электронные издания**

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>
2. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>
3. Рефераты на спортивную тематику. Форма доступа: <http://sportreferats.narod.ru/>.
4. Мир баскетбола. Сайт посвящен правилам, технике, тактике, биографии игроков, истории команд. Форма доступа: <http://www.moibasketball.narod.ru/>.
5. Основы физической культуры. Форма доступа: <http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/index.htm>.
6. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. Форма доступа: [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru).
7. Федеральный портал «Российское образование». Форма доступа: [www.edu.ru](http://www.edu.ru).
8. Официальный сайт Олимпийского комитета России. Форма доступа: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru).
9. Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготов¬ка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации. Форма доступа: [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru).
   * 1. **Дополнительные источники**

1.Аллянов, Ю. Н.  Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/471143

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

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Результаты обучения*** | ***Критерии оценки*** | ***Формы и методы контроля*** |
| умения:  • 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 профессии (специальности) | Демонстрировать умения  применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности | Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов. |
| знания:  • Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  • Основы здорового образа жизни;  • Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)  • Средства профилактики перенапряжения | Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений. | Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование |