**Приложение 2.5**

**к ООП по специальности**

**39.02.01 Социальная работа**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**2024 г.**

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
 | **3** |
| 1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
 | **4** |
| 1. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
 | **12** |
| 1. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
 | **14** |

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«СГ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной основной образовательной программы
в соответствии с ФГОС СПО поспециальности 39.02.01 Социальная работа.

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 обучающимися осваиваются умения и знания

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Код ПК, ОК | Умения | Знания |
| ОК 04ОК 08ПК 1, ПК 3 | организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;основы проектной деятельности;роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;основы здорового образа жизни;условия профессиональной деятельности и зоны рискафизического здоровья для данной специальности;правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности |

1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем в часах** |
| **Объем образовательной программы учебной дисциплины** | **120** |
| **в т.ч. в форме практической подготовки** | **112** |
| в том числе: |
| теоретические занятия | 8 |
| практические занятия | 112 |
| *Самостоятельная работа*  | – |
| **Промежуточная аттестация в форме дифференцированных зачетов** |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. **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*** |
| **Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности** | ***8/0*** |  |
| **Тема 1.1.** **Общекультурное и социальное значение физической культуры.**  | **Содержание учебного материала** | *8* | ОК 02, ОК 06, |
| **1.**Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры**.** Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. | *6* |
| **2.**Социально-биологические основы физической культуры**.**Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, врабатывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | *-* |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | ***-*** |
| **Тема 1.2.** **Здоровый образ жизни.** | **Содержание учебного материала** | ***2*** | ***ОК 02, ОК 06*** |
| **1.** Основы здорового образа и стиля жизни.Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания. | *2* |  |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** |
| **Самостоятельная работа обучающихся** |
| **Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности** | ***90/90*** |  |
| **Тема № 2.1.** **Лёгкая атлетика.** | **Содержание учебного материала**  | **10** | ОК 06, ОК 08 |
| **1.** Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину. |  |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | **10** |
| **1.** Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. | 4 |
| **2.** Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой; -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой;-воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой;-воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой | 6 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | **-** |
| **Тема 2.2.** **Общая физическая подготовка** | **Содержание учебного материала**  | **12** | ОК 06, ОК 08 |
| Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. **Двигательные действия**. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общих развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры. |  |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | **12** |
| **1.** Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.  | *6* |
| **2**. Подвижные игры различной интенсивности. | *6* |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | **-** |
| **Тема 2.3.****Спортивные игры.**  | **Содержание учебного материала**  | **44** | ОК 06, ОК 08 |
| **Баскетбол** Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча**:** двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Инди­видуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра. **Волейбол.** Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.**Футбол.** Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяса: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.**Гандбол.** Техника нападения. Перемещения и остановки игроков. Владение мячом: ловля, передача, ведение, броски. Техника защиты. Стойка защитника, перемещения, противодействия владению мячом (блокирование игрока, блокирование мяча, выбивание). Техника игры вратаря: стойка, техника защиты, техника нападения. Тактика нападения: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика защиты: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика игры вратаря. Учебная игра. **Бадминтон.**Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева. Подачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Приёма волана. Тактика игры в бадминтон. Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия. Тактика парных встреч: подачи, передвижения, взаимодействие игроков. Двусторонняя игра. **Настольный теннис.** Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра. |  |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | **44** |
| **1.** Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. | *6* |
| **2.** Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми.-воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми.-воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.-воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми. | *14* |
| **3.** Тренировочные игры, двусторонние игры на счёт. | *20* |
| **4.** Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры. | *4* |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | **-** |
| **Тема 2.4.****Аэробика (девушки)** | **Содержание учебного материала**  | **12** | ОК 06, ОК 08 |
| Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями рукамиТехника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики. Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности. Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений. Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений. Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание. Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от "головы" к "хвосту", "зиг-заг", "сложения", "блок-метод".Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий. |  |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | **12** |
| **1.** Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций-воспитание координации движений в процессе занятий. | *4* |
| **2.** Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей:-воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики.  | *4* |
| **3.** Выполнение разученной комбинации аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности | *4* |
| **Самостоятельная работа обучающихся[[1]](#footnote-1)** | **-** |
| **Тема 2.4.****Атлетическая** **гимнастика (юноши)** | **Содержание учебного материала**  | **12** | ОК 06, ОК 08 |
| Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний |  |  |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | **12** | ОК 06, ОК 08 |
| **1.** Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями. | *4* |
| **2.** Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп:-воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой;- воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой;- воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений.  | *8* |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | *-* |
| **Тема 2.5.** **Лыжная подготовка** | **Содержание учебного материала**  | **12** | ОК 06, ОК 08 |
| **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). **Катание на коньках**. 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. **Кроссовая подготовка**. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км. |  |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | **12** |
| **1.** Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники изучаемого вида спорта.  | *4* |
| **2** Сопряженное воспитание двигательных качеств и способностей на основе использования средств изучаемого вида спорта: -воспитание выносливости в процессе занятий изучаемым видом спорта; - воспитание координации движений в процессе занятий изучаемым видом спорта;- воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий изучаемым видом спорта;- воспитание гибкости в процессе занятий изучаемым видом спорта. | *8* |
| **Самостоятельная работа обучающихся** |  |  |
| **Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (далее - ППФП)** | **22/22** |  |
| **Тема 3.1.****Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов** | **Содержание учебного материала**  | **22** | ОК 06, ОК 08 |
| Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы.Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.Средства, методы и методики формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. |  |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | **22** |
| **1.** Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. | *4* |
| **2.** Формирование профессионально значимых физических качеств. | *6* |
| **3.** Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов.  | *6* |
| **4.**Специальные упражнения для развития основных мышечных групп. | *6* |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | *-* |
| **Промежуточная аттестация**  |  |  |
| **Всего:** | **120** |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Спортивный зал, оснащенный:

*- оборудованными раздевалками;*

*- спортивным оборудованием:*

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно.); маты гимнастические; канат для перетягивания; беговая дорожка;

скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные); гири 16, 24, 32 кг; секундомеры;

весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, мячи волейбольные;

оборудование и инвентарь открытого стадиона широкого профиля: ракетки для бадминтона, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, тумбы «Старт–Финиш», «Поворот», рулетка металлическая*,* мерный шнур, секундомеры;

*- техническими средствами обучения:*

компьютер с лицензионным программным обеспечением;

многофункциональный принтер;

музыкальный центр.

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации 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 печатные издания**

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

2. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования/Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с.- ISBN 978-5-4468-7250-3

* + 1. **Основные электронные издания**
1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>
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. Бардамов, Г. Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для спо / Г. Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев, С. В. Бадлуева. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 144 с. — ISBN 978-5-507-44133-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/255971> (дата обращения: 18.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Коновалов, В. Л. Баскетбол : учебное пособие для спо / В. Л. Коновалов, В. А. Погодин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 84 с. — ISBN 978-5-507-45947-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292049> (дата обращения: 18.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для спо / А. В. Журин. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 56 с. — ISBN 978-5-507-46039-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/295964> (дата обращения: 18.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
6. Безбородов, А. А. Практические занятия по волейболу : учебное пособие для спо / А. А. Безбородов. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 92 с. — ISBN 978-5-507-46032-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/295940> (дата обращения: 18.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
7. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова, Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380> (дата обращения: 18.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
	* 1. **Дополнительные источники**
8. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>

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

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

1. [↑](#footnote-ref-1)