бюджетное профессиональное образовательное учреждение

Вологодской области «Вологодский колледж технологии и дизайна»

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора

БПОУ ВО «Вологодский

колледж технологии и дизайна»

от 31.05.2024 г. № 525

от 02.09. 2024г. № 649

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 Физическая культура**

специальность 39.02.01 Социальная работа

Вологда

2024

Организация-разработчик: бюджетное профессиональное образовательное учреждение Вологодской области «Вологодский колледж технологии и дизайна»

Разработчик:

Полосков Андрей Владимирович, преподаватель БПОУ ВО «Вологодский колледж технологии и дизайна»

Рассмотрена и рекомендована к использованию в учебном процессе   
предметной цикловой комиссией, протокол № 11 от 28.05.2024 г., протокол №1

от 02.09.2024г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Стр.** |
| **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ** | **4** |
| **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **10** |
| **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **26** |
| **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ  ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **27** |

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙДИСЦИПЛИНЫ**

**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 04  ОК 08  ПК 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 |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| Вид учебной работы | Объем в часах |
| Объем рабочей программы общеобразовательной дисциплины | **122** |
| 1. Основное содержание | **120** |
| в т.ч. |  |
| теоретическое обучение | 6 |
| практические занятия | 114 |
| Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) | **2** |

**2.2. Тематический план и содержание общеобразовательной дисциплины, в т.ч. профессионально-ориентированное (формирование прикладного модуля)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, прикладной модуль *(если предусмотрены)* | Объем часов | Формируемые общие и профессиональные компетенции |
| **Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ** | | **4** | ОК 04  ОК 08  ПК 1.  ПК.3. |
| **Тема 1.1.**  Здоровый образ жизни | **Содержание учебного материала** | 4 |
| Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб.  Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ.  Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры | 4 |
| **В том числе практических занятий** | - |
| **Раздел 2. Легкая атлетика** | | **18** | ОК 04  ОК 08  ПК 1.  ПК.3. |
| **Тема 2.1.**  Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы | **Содержание учебного материала** | **4** |
| **В том числе практических занятий** | **4** |
| Практическое занятие № 1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения | 4 |
| **Тема 2.2.**  Совершенствование техники длительного бега | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 04  ОК 08  ПК 1.  ПК.3. |
| **В том числе практических занятий** | **4** |
| Практическое занятие № 2. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции | 4 |
| **Тема 2.3.**  Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега | **Содержание учебного материала:** | **4** | ОК 04  ОК 08  ПК 1.  ПК.3. |
| **В том числе практических занятий** | **4** |
| Практическое занятие № 3. Специальные упражнения прыгуна, ОФП | 4 |
| **Тема 2.4.**  Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках | **Содержание учебного материала** | **6** | ОК 04  ОК 08  ПК 1.  ПК.3. |
| **В том числе практических занятий** | **6** |
| Практическое занятие № 4. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость | 6 |
| **Раздел 3. Волейбол** | | **30** |  |
| **Тема 3.1.**  Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП) | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 04  ОК 08  ПК 1.  ПК.3. |
| **В том числе практических занятий** | **4** |
| Практическое занятие № 5. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП | 4 |
| **Тема 3.2.**  Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 04  ОК 08  ПК 1.  ПК.3. |
| **В том числе практических занятий** | **4** |
| Практическое занятие № 6. Выполнение комплекса упражнений по ОФП | 4 |
| **Тема 3.3.**  Нижняя прямая и боковая подача. ОФП | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 04  ОК 08  ПК 1.  ПК.3. |
| **В том числе практических занятий** | **4** |
| Практическое занятие № 7. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног | 4 |
| **Тема 3.4.**  Верхняя прямая подача. ОФП | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 04  ОК 08  ПК 1.  ПК.3. |
| **В том числе практических занятий** | **4** |
| Практическое занятие № 8. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног | 4 |
| **Тема 3.5.**  Тактика игры в защите и нападении | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 04  ОК 08  ПК 1.  ПК.3. |
| **В том числе практических занятий** | **4** |
| Практическое занятие № 9. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча | 4 |
| **Тема 3.6.**  Основы методики судейства | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 04  ОК 08  ПК 1.  ПК.3. |
| **В том числе практических занятий** | **4** |
| Практическое занятие № 10. Отработка навыков судейства в волейболе | 4 |
| **Тема 3.7.**  Контроль выполнения  тестов по волейболу | **Содержание учебного материала** | **6** | ОК 04  ОК 08  ПК 1.  ПК.3. |
| **В том числе практических занятий** | **6** |
| Практическое занятие № 11. Выполнение передачи мяча в парах | 2 |
| Практическое занятие № 12. Игра по упрощённым правилам волейбола | 2 |
| Практическое занятие № 13. Игра по правилам | 2 |
| **Раздел 4. Баскетбол** | | **26** |  |
| **Тема 4.1.**  Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 04  ОК 08  ПК 1.  ПК.3. |
| **В том числе практических занятий** | **4** |
| Практическое занятие № 14. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног | 4 |
| **Тема 4.2.**  Передачи мяча. ОФП | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 04  ОК 08  ПК 1.  ПК.3. |
| **В том числе практических занятий** | **4** |
| Практическое занятие № 15. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса. | 4 |
| **Тема 4.3.**  Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 04  ОК 08  ПК 1.  ПК.3. |
| **В том числе практических занятий** | **4** |
| Практическое занятие № 16. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса | 4 |
| **Тема 4.4.**  Техника штрафных бросков. ОФП | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 04  ОК 08  ПК 1.  ПК.3. |
| **В том числе практических занятий** | **4** |
| Практическое занятие № 17 Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног | 4 |
| **Тема 4.5.**  Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 04  ОК 08  ПК 1.  ПК.3. |
| **В том числе практических занятий** | **4** |
| Практическое занятие № 18. Игра по упрощенным правилам баскетбола | **4** |
| Практическое занятие № 19. Игра по правилам | 4 |
| **Тема 4.6**.  Практика судейства в баскетболе | **Содержание учебного материала** | **6** | ОК 04  ОК 08  ПК 1.  ПК.3. |
| **В том числе практических занятий** | **6** |
| Практическое занятие 20. Практика в судействе соревнований по баскетболу | 2 |
| Практическое занятие 21. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка» | 4 |
| **Раздел 5. Гимнастика** | | **15** |
| **Тема 5.1.**  Строевые приемы | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 04  ОК 08  ПК 1.  ПК.3. |
| **В том числе практических занятий** | **2** |
| Практическое занятие № 22. Отработка строевых приёмов | 2 |
| **Тема 5.2.**  Техника акробатических упражнений | **Содержание учебного материала** | **3** | ОК 04  ОК 08  ПК 1.  ПК.3. |
| **В том числе практических занятий** | **3** |
| Практическое занятие № 23. Отработка техники акробатических упражнений | 3 |
| **Тема 5.3.**  Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт | **Содержание учебного материала** | **3** | ОК 04  ОК 08  ПК 1.  ПК.3. |
| **В том числе практических занятий** | **3** |
| Практическое занятие № 24. Разучивание и выполнение упражнений с гирями | 3 |
| **Тема 5.4.**  Упражнения на бревне (девушки). | **Содержание учебного материала** | **3** | ОК 04  ОК 08  ПК 1.  ПК.3. |
| **В том числе практических занятий** | **3** |
| Практическое занятие № 25. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам) | 3 |
| **Тема 5.5.**  Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 04  ОК 08  ПК 1.  ПК.3. |
| **В том числе практических занятий** | **4** |
| Практическое занятие № 26. Выполнение комплекса ОРУ | 1 |
| Практическое занятие № 27. Контроль комбинации по акробатике | 1 |
| Практическое занятие № 28. Контроль комбинации на бревне, брусьях | 1 |
| Практическое занятие № 29. Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП | 1 |
| **Раздел 6. Лыжная подготовка.** | | **13** | ОК 04  ОК 08  ПК 1.  ПК.3. |
| **Тема.6.1.**  Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой | **Содержание учебного материала** | **1** |
| **В том числе практических занятий** | **1** |
| Практическое занятие № 30. Выполнение самостоятельного подбора лыж и настройки креплений, выбора лыжных палок | 1 |
| **Тема 6.2.**  Способы передвижений | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 04  ОК 08  ПК 1.  ПК.3. |
| **В том числе практических занятий** | **2** |
| Практическое занятие № 31. Отработка лыжных ходов | 2 |
| **Тема 6.3.**  Преодоление спусков, подъемов, неровностей | **Содержание учебного материала:** | **2** | ОК 04  ОК 08  ПК 1.  ПК.3. |
| **В том числе практических занятий** | **2** |
| Практическое занятие № 32. Отработка способов спуском, подъёмов, поворотов, торможений | 2 |
| **Тема 6.4**.  Подвижные игры, эстафеты, соревнования по лыжной подготовке | **Содержание учебного материала** | **8** | ОК 04  ОК 08  ПК 1.  ПК.3. |
| **В том числе практических занятий** | **8** |
| Практическое занятие № 33. Подвижные игры на лыжах | 2 |
| Практическое занятие № 34. Эстафеты на лыжах | 2 |
| Практическое занятие № 35. Правила соревнований. | 2 |
| Практическое занятие № 36. Прохождение учебной дистанции. | 2 |
| **Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)** | | **16** | ОК 04  ОК 08  ПК 1.  ПК.3. |
| **Тема.7.1.**  Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов | **Содержание учебного материала** | **16** |
| 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 обучающихся 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 заболеваниям профессиональной деятельности.  Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП | 2 |
| **В том числе практических занятий** | **12** |
| Практическое занятие № 37. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий | 4 |
| Практическое занятие № 38. Формирование профессионально значимых физических качеств | 2 |
| Практическое занятие № 39. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально- прикладной физической культуры в режиме дня специалиста | 2 |
| Практическое занятие № 40. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов | 2 |
| Практическое занятие № 41. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп | 2 |
| **Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачет)** | | **2** |  |
| **Всего часов** | | **122** |  |
| **в том числе:**  **практических занятий** | | **116** |  |

**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;

- 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:, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, 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   
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Текущий контроль и промежуточная аттестация осуществляются в соответствии с «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в БПОУ ВО «Вологодский колледж технологии и дизайна».

Промежуточная аттестация осуществляется с целью проверки степени и качества усвоения материала по результатам изучения содержания общеобразовательной дисциплины в форме дифференцированного зачёта.

Для текущего контроля и промежуточной аттестации создан фонд оценочных средств (ФОС). ФОС включает в себя материалы текущего контроля и материалы к промежуточной аттестации предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям оценки результатов подготовки.

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 |