

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Хатямов Рушан Фаритович  
Должность: Директор ПТЖТ - филиала ПривГУПС  
Дата подписания: 29.08.2025 15:18:04  
Уникальный программный ключ:  
69ece84290c49e5186ad52595c914e77484890f7

Приложение  
к ООП-ППССЗ по специальности  
23.02.09 Автоматика и телемеханика на транспорте  
(железнодорожном транспорте)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для специальности**

**23.02.09 Автоматика и телемеханика на транспорте**  
**(железнодорожном транспорте)**

*Базовая подготовка*  
*среднего профессионального образования*  
*(год начала подготовки: 2025)*

**2025г.**

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                              |    |
|--------------------------------------------------------------|----|
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4  |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                 | 5  |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                     | 18 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 20 |

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура является обязательной частью основной образовательной программы – программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 23.02.09 *Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте)*, утв. приказом Министерства просвещения РФ от 27.08.2024 № 608.

## 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла дисциплин.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС СПО по специальности 23.02.09 *Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте)*.

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

## 1.3. Цель и задачи учебной дисциплины – требования к результату освоения учебной дисциплины:

| Код ОК, ПК     | Умения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Знания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 04<br>ОК 08 | <u>Уметь:</u><br>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности | <u>Знать:</u><br>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>основы здорового образа жизни;<br>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;<br>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности |

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы по очной форме обучения**

| <b>Вид учебной работы</b>                                                                              | <b>Объем в часах</b> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>                                              | <b>176</b>           |
| в том числе:                                                                                           |                      |
| теоретическое обучение                                                                                 | 10                   |
| практические занятия                                                                                   | 168                  |
| <b>Самостоятельная работа</b>                                                                          | <b>28</b>            |
| <b>Промежуточная аттестация</b> в форме зачета 3,5 семестры, дифференцированный зачет – 4,6,8 семестры |                      |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

| Наименование разделов и тем                                                                                                                        | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Объем часов | Формируемые компетенции |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------|
| 1                                                                                                                                                  | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 3           | 4                       |
| <b>3 семестр</b>                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |             |                         |
| <b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ</b>                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>4</b>    |                         |
| <b>Тема 1.1.</b><br>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов                                                   | <b>Содержание учебного материала</b><br>Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»                                                                                                                                                                                                                                                               | 1           | ОК 04, ОК 08            |
|                                                                                                                                                    | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Занятие в спортивных секциях.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1           |                         |
| <b>Тема 1.2.</b><br>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | <b>Содержание учебного материала</b><br>Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля | 1           | ОК 04, ОК 08            |
|                                                                                                                                                    | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Занятие в спортивных секциях.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1           |                         |
| <b>Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика</b>                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>18</b>   |                         |
| <b>Тема 2.1.</b><br>Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы                                                | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2           | ОК 04, ОК 08            |
|                                                                                                                                                    | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Общеразвивающие упражнения. Бег в равномерном темпе до 3 км.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2           |                         |

|                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                          |           |              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------|
| <b>Тема 2.2.</b><br>Совершенствование<br>техники<br>длительного бега                        | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут,<br>техники бега на средние и длинные дистанции                                        | 2         | ОК 04, ОК 08 |
|                                                                                             | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Общеразвивающие упражнения. Бег в равномерном темпе до 3 км.                                                                                                                                | 2         |              |
| <b>Тема 2.3.</b><br>Совершенствование<br>техники прыжка в<br>длину с места                  | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Специальные упражнения прыгуна, ОФП                                                                                                                              | 2         | ОК 04, ОК 08 |
|                                                                                             | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Общеразвивающие упражнения. Бег в равномерном темпе до 3 км.                                                                                                                                | 2         |              |
| <b>Тема 2.4.</b><br>Эстафетный бег<br>4x100.<br>Челночный бег                               | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега                                                                                                               | 2         | ОК 04, ОК 08 |
|                                                                                             | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Общеразвивающие упражнения. Бег в равномерном темпе до 3 км.                                                                                                                                | 2         |              |
| <b>Тема 2.5.</b><br>Совершенствование<br>бега на 100м.,<br>200м.,400м.                      | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Контроль и оценка: Бег 100м., 200м. (Д), 400м. (Ю)                                                                                                               | 2         | ОК 04, ОК 08 |
|                                                                                             | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Общеразвивающие упражнения. Бег в равномерном темпе до 3 км.                                                                                                                                | 2         |              |
| <b>Тема 2.6.</b><br>Выполнение<br>контрольных<br>нормативов в беге и<br>прыжках             | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д),<br>1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, бег на выносливость | 2         | ОК 04, ОК 08 |
|                                                                                             | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                | -         |              |
| <b>Раздел 3. Волейбол</b>                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                          | <b>16</b> |              |
| <b>Тема 3.1.</b><br>Стойки игрока и<br>перемещения. Общая<br>физическая<br>подготовка (ОФП) | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП                                                                                               | 2         | ОК 04, ОК 08 |

|                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |          |              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------|
| <b>Тема 3.2.</b><br>Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП                                    | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Выполнение комплекса упражнений по ОФП                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2        | ОК 04, ОК 08 |
| <b>Тема 3.3.</b><br>Нижняя прямая и боковая подача. ОФП                                                        | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2        | ОК 04, ОК 08 |
| <b>Тема 3.4.</b><br>Верхняя прямая подача. ОФП                                                                 | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2        | ОК 04, ОК 08 |
| <b>Тема 3.5.</b><br>Тактика игры в защите и нападении                                                          | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2        | ОК 04, ОК 08 |
| <b>Тема 3.6.</b><br>Основы методики судейства.                                                                 | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Отработка навыков судейства в волейболе.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2        |              |
| <b>Тема 3.7.</b><br>Контроль выполнения тестов по волейболу                                                    | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Отработка навыков судейства в волейболе.<br>Выполнение передач в парах.<br>Игра по упрощённым правилам.<br>Игра по правилам                                                                                                                                                                                                                                                                 | 4        | ОК 04, ОК 08 |
| <b>Раздел 4. Гимнастика</b>                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>6</b> |              |
| <b>Тема 4.1.</b><br>Строевые приемы                                                                            | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Отработка строевых приёмов.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2        | ОК 04, ОК 08 |
| <b>Тема 4.2</b><br>Упражнения на брусьях (юноши).<br>Гиревой спорт.<br>Упражнения на бревне (девушки).<br>ППФП | <b>Содержание учебного материала</b><br>Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП. (юноши)<br>Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок (девушки)<br><b>Практическое занятие.</b><br>Разучивание и выполнение упражнений с гириями (юноши) | 2        | ОК 04, ОК 08 |

|                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |           |              |
|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------|
|                                                                              | Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (девушки)                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |           |              |
| <b>Тема 4.3.</b><br>Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися   | <b>Содержание учебного материала</b><br>Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ.<br><b>Практическое занятие.</b><br>Выполнение комплекса ОРУ. Зачет. | 2         | ОК 04, ОК 08 |
| <b>Всего:44</b>                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |           |              |
| <b>4 семестр</b>                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |           |              |
| <b>Раздел 5. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>3</b>  |              |
| <b>Тема 5.1.</b><br>Социально-биологические основы физической культуры.      | <b>Содержание учебного материала</b><br>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, вбрасывание, утомление.                                                    | 2         | ОК 04, ОК 08 |
|                                                                              | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Выполнение комплекса ОРУ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1         |              |
| <b>Раздел 6. Баскетбол</b>                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>19</b> |              |
| <b>Тема 6.1.</b><br>Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП     | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2         | ОК 04, ОК 08 |
|                                                                              | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1         |              |
| <b>Тема 6.2.</b><br>Передачи мяча. ОФП                                       | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса                                                                                                                                                                                             | 2         | ОК 04, ОК 08 |
|                                                                              | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1         |              |



|                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |           |              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------|
| <b>Тема 6.3.</b><br>Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП                      | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса                                                                                                                      | <b>2</b>  | ОК 04, ОК 08 |
|                                                                                                                 | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса                                                                                                                                                 | <b>1</b>  |              |
| <b>Тема 6.4.</b><br>Техника штрафных бросков. ОФП                                                               | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног                                                                                                                                       | <b>2</b>  | ОК 04, ОК 08 |
| <b>Тема 6.5.</b><br>Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Игра по упрощенным правилам баскетбола<br>Игра по правилам                                                                                                                                                   | <b>2</b>  | ОК 04, ОК 08 |
| <b>Тема 6.6.</b><br>Практика судейства в баскетболе                                                             | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Практика в судействе соревнований по баскетболу<br>Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка» | <b>6</b>  | ОК 04, ОК 08 |
| <b>Раздел 7. Бадминтон</b>                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>12</b> |              |
| <b>Тема 7.1.</b><br>Игровая стойка, основные удары в бадминтоне                                                 | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса                                                                                                                      | <b>2</b>  | ОК 04, ОК 08 |
| <b>Тема 7.2.</b><br>Подачи                                                                                      | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Практическое занятие. Отработка подач                                                                                                                                                                        | <b>2</b>  | ОК 04, ОК 08 |
| <b>Тема 7.3.</b><br>Нападающий удар                                                                             | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»                                                                                                                                                         | <b>2</b>  | ОК 04, ОК 08 |
| <b>Тема 7.4.</b>                                                                                                | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону                                                                                                                                            | <b>6</b>  | ОК 04, ОК 08 |

|                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                  |           |              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------|
| Судейство соревнований по бадминтону                                                             | Контроль техники подач, ударов справа, слева<br>Контроль техники игры: одиночные, парные игры<br>Игра по правилам                                                                                                                                                |           |              |
| <b>Раздел 8. Настольный теннис</b>                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>12</b> |              |
| <b>Тема 8.1</b><br>Техника перемещений и подач.                                                  | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Техника перемещений и подач.                                                                | <b>2</b>  | ОК 04, ОК 08 |
| <b>Тема 8.2</b><br>Техника накатов по диагонали справа и слева                                   | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>ОФП. Выполнение упражнений для развития ловкости и координации движений. Выполнение накатов по диагонали справа и слева.                                                                 | <b>2</b>  | ОК 04, ОК 08 |
| <b>Тема 8.3</b><br>Техника Топ –спин. Учебная игра по упрощённым правилам                        | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Топ-спин. Учебная игра. ОФП.                                                                                                                                                             | <b>2</b>  | ОК 04, ОК 08 |
| <b>Тема 8.4</b><br>Судейство соревнований. Тактика одиночной игры.                               | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Судейство в настольном теннисе. Воспитание скоростно- силовых качеств.                                                                                                                   | <b>2</b>  | ОК 04, ОК 08 |
| <b>Тема 8.5</b><br>Техника подрезок, срезок, накатов.                                            | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Обучение элементам игры. Учебная игра                                                                                                                                                    | <b>2</b>  | ОК 04, ОК 08 |
| <b>Тема 8.6</b><br>Судейство соревнований. Тактика парной игры.                                  | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Обучение элементам игры. Учебная парная игра                                                                                                                                             | <b>2</b>  | ОК 04, ОК 08 |
| <b>Раздел 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>                         |                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>4</b>  |              |
| <b>Тема 9.1.</b><br>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов | <b>Содержание учебного материала</b><br>Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности.<br><b>Практическое занятие.</b> | <b>2</b>  | ОК 04, ОК 08 |

|                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------|
|                                                                                                                       | Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |           |              |
| <b>Тема 9.2.</b><br>Контроль и оценка приобретённых знаний и умений                                                   | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Контроль и оценка приобретённых знаний и умений                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>2</b>  | ОК 04, ОК 08 |
| <b>Всего:</b>                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>50</b> |              |
| <b>5 семестр</b>                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |              |
| <b>Раздел 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>8</b>  |              |
| <b>Тема 9.3.</b><br>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов                      | <b>Содержание учебного материала</b><br>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. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда. | <b>2</b>  | ОК 04, ОК 08 |
|                                                                                                                       | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Составить программу ППФП для своей будущей профессиональной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>2</b>  |              |
| <b>Тема 9.1.</b><br>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов                      | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Формирование профессионально значимых физических качеств                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>2</b>  | ОК 04, ОК 08 |
|                                                                                                                       | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Самостоятельное проведение обучающимися комплексов профессионально - прикладной физической культуры в режиме дня специалиста                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>2</b>  | ОК 04, ОК 08 |
| <b>Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика</b>                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>10</b> |              |
| <b>Тема 2.7</b><br>Совершенствование техники выполнения высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Совершенствование техники выполнения высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>2</b>  | ОК 04, ОК 08 |
| <b>Тема 2.8</b><br>Совершенствование техники бега на 100 м, эстафетного бега;                                         | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Совершенствование техники бега на 100 м, эстафетного бега; бега по прямой с различной скоростью. Передача эстафетной палочки                                                                                                                                                                                                                          | <b>2</b>  | ОК 04, ОК 08 |

|                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                          |           |              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------|
| бега по прямой с различной скоростью.                                                                             |                                                                                                                                                                                                                          |           |              |
| <b>Тема 2.9</b><br>Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»                              | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные упражнения для прыгунов                                           | 2         | ОК 04, ОК 08 |
| <b>Тема 2.10</b><br>Совершенствование техники бега на длинные дистанции: 2000м. (девушки) 3000м. (юноши)          | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Совершенствование техники бега на длинные дистанции: 2000м. (девушки) 3000м. (юноши). Воспитание выносливости посредством прохождения дистанции. | 2         | ОК 04, ОК 08 |
| <b>Тема 2.11</b><br>Контроль и оценка по разделу «Лёгкая атлетика»                                                | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Контроль и оценка: Бег 100м., 200м. (Д), 400м. (Ю), 2000м. (Д), 3000м. (Ю), Прыжки в длину с разбега.                                            |           | ОК 04, ОК 08 |
| <b>Раздел 3. Волейбол</b>                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                          | <b>12</b> |              |
| <b>Тема 3.7</b><br>Техника безопасности игры. Техника приёма и передачи мяча сверху и снизу. Техника подачи мяча. | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Техника безопасности игры. Техника приёма и передачи мяча сверху и снизу. Техника подачи мяча.                                                   | 2         | ОК 04, ОК 08 |
| <b>Тема 3.8</b><br>Техника подачи мяча. Техника приема мяча снизу двумя руками.                                   | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Техника подачи мяча. Техника приема мяча снизу двумя руками.                                                                                     | 2         | ОК 04, ОК 08 |
| <b>Тема 3.9</b><br>Техника нападающего удара. Техника блокирования.                                               | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>ОРУ. Техника нападающего удара. Техника блокирования.                                                                                            | 2         | ОК 04, ОК 08 |
| <b>Тема 3.10</b><br>Тактические действия в нападении и защите.                                                    | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>ОРУ. Тактические действия в нападении и защите                                                                                                   | 2         | ОК 04, ОК 08 |

|                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                     |                 |              |
|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------|
| <b>Тема 3.11</b><br>Судейство в волейболе. Учебная игра                    | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>ОРУ. Отработка навыков судейства в волейболе                                                                                                                | <b>2</b>        | ОК 04, ОК 08 |
| <b>Тема 3.12</b><br>Контроль выполнения тестов по волейболу                | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Игра по правилам                                                                                                                                            | <b>2</b>        | ОК 04, ОК 08 |
| <b>Раздел 4. Гимнастика</b>                                                |                                                                                                                                                                                                                                     | <b>8</b>        |              |
| <b>Тема 4.4.</b><br>Техника акробатических упражнений                      | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Отработка техники акробатических упражнений.                                                                                                                | <b>4</b>        | ОК 04, ОК 08 |
| <b>Тема 4.5.</b><br>Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки.<br>Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП | <b>4</b>        | ОК 04, ОК 08 |
|                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Всего:38</b> |              |
| <b>6 семестр</b>                                                           |                                                                                                                                                                                                                                     |                 |              |
| <b>Раздел 4. Гимнастика</b>                                                |                                                                                                                                                                                                                                     | <b>8</b>        |              |
| <b>Тема 4.5.</b><br>Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Выполнение комплекса ОРУ. Контроль выполнения комплексов ОРУ.                                                                                               | <b>2</b>        | ОК 04, ОК 08 |
| <b>Тема 4.6.</b><br>Гиревой спорт.<br>ППФП (юноши)<br>ППФП (девушки)       | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Комплексы упражнений с гантелями, гириями.<br>Разучивание и выполнение упражнений с гириями. ППФП.                                                          | <b>4</b>        | ОК 04, ОК 08 |
| <b>Тема 4.7</b><br>Строевые приемы                                         | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Отработка строевых приёмов                                                                                                                                  | <b>2</b>        | ОК 04, ОК 08 |
| <b>Раздел 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>   |                                                                                                                                                                                                                                     | <b>4</b>        |              |
| <b>Тема 9.4.</b>                                                           | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                | <b>2</b>        | ОК 04, ОК 08 |

|                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------|
| Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов               | Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.<br>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.<br>Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. |           |              |
|                                                                                            | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Отработка профессионально значимых двигательных умений и навыков.<br>Составить конспект «Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности».                                                                               | 2         |              |
| <b>Раздел 6. Баскетбол</b>                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>16</b> |              |
| <b>Тема 6.9.</b><br>Стойка игрока, перемещения, остановки. ОФП                             | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног.                                                                                                                                                                                  | 2         | ОК 04, ОК 08 |
| <b>Тема 6.10.</b><br>Передачи мяча. ОФП                                                    | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей                                                                                                                                                              | 2         | ОК 04, ОК 08 |
| <b>Тема 6.11.</b><br>Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжки. ОФП | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса.                                                                                                                                                         | 2         | ОК 04, ОК 08 |
| <b>Тема 6.12.</b><br>Техника штрафных бросков. ОФП                                         | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног.                                                                                                                                                                          | 2         | ОК 04, ОК 08 |
| <b>Тема 6.13</b><br>Тактика игры в защите и нападении. Игра по правилам.                   | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Игра по упрощённым правилам. Игра по правилам                                                                                                                                                                                                    | 2         | ОК 04, ОК 08 |
| <b>Тема 6.14.</b><br>Практика судейства в баскетболе                                       | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо.                                                                                                                                                   | 6         | ОК 04, ОК 08 |

|                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                |           |              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------|
|                                                                                                  | Выполнение контрольных упражнений: штрафной бросок, броски по точкам, баскетбольная дорожка.<br>Игра по правилам.                                                                                                                                              |           |              |
| <b>Раздел 7. Бадминтон</b>                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>12</b> |              |
| <b>Тема.7.5.</b><br>Игровая стойка, основные удары в бадминтоне                                  | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса                                                                                                | <b>2</b>  | ОК 04, ОК 08 |
| <b>Тема 7.6.</b><br>Подачи                                                                       | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Практическое занятие. Отработка подачи                                                                                                                                                 | <b>2</b>  | ОК 04, ОК 08 |
| <b>Тема 7.7.</b><br>Нападающий удар                                                              | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»                                                                                                                                   | <b>2</b>  | ОК 04, ОК 08 |
| <b>Тема 7.8.</b><br>Судейство соревнований по бадминтону. Игра по правилам                       | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону<br>Контроль техники подач, ударов справа, слева<br>Контроль техники игры: одиночные, парные игры<br>Игра по правилам | <b>6</b>  | ОК 04, ОК 08 |
| <b>Всего:</b>                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>40</b> |              |
| <b>8 семестр</b>                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                |           |              |
| <b>Раздел 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>                         |                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>10</b> |              |
| <b>Тема 9.4.</b><br>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов | <b>Содержание учебного материала</b><br>Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.                                                                                                                                         | <b>2</b>  | ОК 04, ОК 08 |
|                                                                                                  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Выполнение специальных упражнений для развития основных мышечных групп.                                                                                                                                           | <b>2</b>  |              |
| <b>Тема 9.4.</b><br>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Самостоятельное проведение обучающимся комплексов профессионально - прикладной физической культуры в режиме дня специалиста                                                            | <b>4</b>  | ОК 04, ОК 08 |
|                                                                                                  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Составить комплекс профессионально – прикладной физической зарядки в режиме дня работника СЦБ                                                                                                                     | <b>2</b>  |              |

|                                                                                                |                                                                                                                                                                      |            |              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|
| <b>Раздел 3. Волейбол</b>                                                                      |                                                                                                                                                                      | <b>6</b>   | ОК 04, ОК 08 |
| <b>Тема 3.7.</b><br>Контроль выполнения тестов по волейболу                                    | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Игра по правилам                                                                             | <b>4</b>   | ОК 04, ОК 08 |
|                                                                                                | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Выполнение комплекса ОРУ. Занятия в спортивных секциях                                                                  | <b>2</b>   |              |
| <b>Раздел 6. Баскетбол</b>                                                                     |                                                                                                                                                                      | <b>6</b>   | ОК 04, ОК 08 |
| <b>Тема 6.15.</b><br>Контроль выполнения тестов по баскетболу                                  | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Игра по правилам                                                                             | <b>4</b>   | ОК 04, ОК 08 |
|                                                                                                | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Выполнение комплекса ОРУ. Занятия в спортивных секциях                                                                  | <b>2</b>   | ОК 04, ОК 08 |
| <b>Раздел 8. Настольный теннис</b>                                                             |                                                                                                                                                                      | <b>4</b>   | ОК 04, ОК 08 |
| <b>Тема 6.15.</b><br>Контроль выполнения тестов по настольному теннису                         | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Контроль тактических и технических действий, подачи. Игра.                                   | <b>4</b>   | ОК 04, ОК 08 |
| <b>Раздел 7. Бадминтон</b>                                                                     |                                                                                                                                                                      | <b>4</b>   | ОК 04, ОК 08 |
| <b>Тема 7.9.</b><br>Контроль выполнения тестов по настольному теннису                          | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Игра по правилам                                                                             | <b>4</b>   |              |
| <b>Раздел 4. Гимнастика</b>                                                                    |                                                                                                                                                                      | <b>4</b>   |              |
| <b>Тема 4.7.</b><br>Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП            | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие.</b><br>Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП.<br>Дифференцированный зачет | <b>4</b>   |              |
| <b>Всего:</b>                                                                                  |                                                                                                                                                                      | <b>34</b>  |              |
| <b>Промежуточная аттестация: 3,5 семестры зачет; 4,6,8 семестры – дифференцированный зачет</b> |                                                                                                                                                                      | <b>-</b>   |              |
| <b>ВСЕГО:</b>                                                                                  |                                                                                                                                                                      | <b>206</b> |              |



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

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

Спортивный зал, оснащенный оборудованными раздевалками; рабочее место преподавателя; комплект учебно-методической документации (учебники и учебные пособия, карточки-задания, комплекты тестовых заданий, методические рекомендации и разработки);

- *спортивное оборудование:* гимнастическое оборудование; легкоатлетический инвентарь; оборудование и инвентарь для спортивных игр.

- *технические средства обучения:*

компьютер с лицензионным программным обеспечением;

многофункциональный принтер;

музыкальный центр.

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

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

#### **3.2.1. Электронные издания**

Основная литература

1. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. — Москва: КноРус, 2023. — 379 с. — ISBN 978-5-406-11725-5. — Текст : электронный //Электронно- библиотечная система BOOK.RU: [сайт] — URL: <https://book.ru/book/949532> .— Режим доступа: ЭБС «BOOK.RU», по паролю

2. Виленский М. Я. Физическая культура: учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2024. — 214 с. — ISBN 978-5-406-12454-3. — Текст : электронный //Электронно- библиотечная система BOOK.RU: [сайт] — URL: <https://book.ru/book/951559>. — Режим доступа: ЭБС «BOOK.RU», по паролю

3. Кузнецов В. С. Физическая культура: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-406-12453-6. —

Текст : электронный //Электронно- библиотечная система BOOK.RU: [сайт]— URL: <https://book.ru/book/951558>. —Режим доступа: ЭБС «BOOK.RU», по паролю

### **3.2.2 Дополнительные источники**

1. Адаптивная физическая культура: учебное пособие / Р. И. Айзман, Ю. С. Филиппова, О. Я. Бойко [и др.] ; под ред. Р. И. Айзмана, Ю. С. Филипповой. — Москва: КноРус, 2022. — 341 с. — ISBN 978-5-406-08420-5. — URL: <https://book.ru/book/942798>. —Режим доступа: ЭБС «BOOK.RU», по паролю

2.Тиханова Е.И. Физическая культура. Практикум: учебно-методическое пособие / Тиханова Е.И. — Москва : Русайнс, 2023. — 96 с. — ISBN 978-5-466-03007-5. — Текст : электронный //Электронно- библиотечная система BOOK.RU: [сайт] — URL: <https://book.ru/book/949386>— Режим доступа: ЭБС «BOOK.RU», по паролю

3.Федонов Р.А. Физическая культура : учебник / Федонов Р.А. — Москва : Русайнс, 2023. — 256 с. — ISBN 978-5-466-03006-8. — Текст : электронный //Электронно- библиотечная система BOOK.RU: [сайт]— URL: <https://book.ru/book/949385>— Режим доступа: ЭБС «BOOK.RU», по паролю

Интернет – ресурсы:

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

2. [www.edu.Ru](http://www.edu.Ru) (Федеральный портал «Российское образование»),

3. [www.Goup32441.narod.ru](http://www.Goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка»).

**Электронно-библиотечная системы:**

1. Электронная библиотечная система «Лань» <http://e.lanbook.com/>.

2. Электронная библиотечная система BOOK.RU <https://www.book.ru/>.

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

| <i>Результаты обучения</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <i>Критерии оценки</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <i>Методы оценки</i>                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                 |
| <p><u>Знать:</u><br/> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br/> основы здорового образа жизни;<br/> условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;<br/> правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности<br/> ОК 04, ОК 08</p> | <p>понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br/> ведёт здоровый образ жизни;<br/> понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии;<br/> проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>   | <p>Устный опрос.<br/> Тестирование.<br/> Результаты выполнения контрольных нормативов<br/> Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта</p> |
| <b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                 |
| <p><u>Уметь:</u><br/> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br/> применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br/> пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.<br/> ОК 04, ОК 08</p>                     | <p>использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br/> применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br/> пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.</p> | <p>Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.</p>                                                                                          |