


**Министерство здравоохранения Республики Северная Осетия-Алания  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение «Северо-Осетинский медицинский колледж»**

Утверждаю  
Зам. Директора по УР ГБПОУ  
«Северо-Осетинский  
медицинский колледж» МЗ РСО-  
Алания  
  
Моргоева А.Г.  
« 08 » 08 2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**СГ. 04 Физическая культура**

**Специальность 31.02.03 «Лабораторная диагностика»**

**Форма обучения: очная**

**Курс: 1,2**

**Уровень подготовки: базовый**

**Владикавказ, 2023 г.**

Рассмотрена на заседании  
общеобразовательной ЦМК

Протокол № \_\_\_\_\_  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

Председатель ЦМК  
 С.С. Томаева

Программа разработана на основе  
Федерального государственного  
образовательного стандарта  
среднего профессионального  
образования  
для специальности  
31.02.03 Лабораторная  
диагностика

Рассмотрена и одобрена на  
заседании методического совета  
СОМК

ж

**Разработчики:**

ГБПОУ  
СОМК

преподаватель физической  
культуры

Н.А. Мурадян

ГБПОУ  
СОМК

преподаватель физической  
культуры

А.Т. Плиев

\_\_\_\_\_  
(место работы)

\_\_\_\_\_  
(занимаемая должность)

\_\_\_\_\_  
(инициалы, фамилия)

**Министерство здравоохранения Республики Северная Осетия-Алания  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение «Северо-Осетинский медицинский колледж»**

**Утверждаю  
Зам. Директора по УР ГБПОУ  
«Северо-Осетинский  
медицинский колледж» МЗ РСО-  
Алания  
\_\_\_\_\_Моргоева А.Г.  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**СГ. 04 Физическая культура**

**Специальность 31.02.03 «Лабораторная диагностика»**

**Форма обучения: очная**

**Курс: 1,2**

**Уровень подготовки: базовый**

**Владикавказ, 2023 г.**

**Рассмотрена на заседании  
общеобразовательной ЦМК**

**Протокол № \_\_\_\_\_  
от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.**

**Председатель ЦМК  
\_\_\_\_\_ С.С. Томаева**

**Программа разработана на основе  
Федерального государственного  
образовательного стандарта  
среднего профессионального  
образования  
для специальности  
31.02.03 Лабораторная  
гностика**

**Рассмотрена и одобрена на  
заседании методического совета  
СОМК**

**Разработчики:**

ГБПОУ  
СОМК

преподаватель физической  
культуры

Н.А. Мурадян

ГБПОУ  
СОМК

преподаватель физической  
культуры

А.Т. Плиев

\_\_\_\_\_  
(место работы)

\_\_\_\_\_  
(занимаемая должность)

\_\_\_\_\_  
(инициалы, фамилия)

## **СОДЕРЖАНИЕ**

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

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

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «СГ. 04 Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика.

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	Уметь: – 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	Знать: – 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 риска физического здоровья для данной специальности; – 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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	153
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего), в том числе:</b>	118
теоретические занятия	10
практические занятия	108
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	35
составление комплексов упражнений	15
самостоятельная работа над оздоровительной программой	15
Реферативная работа	3
Самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	2
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, ак. ч. / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч.	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ</b>		4/-	
Тема 1.1. Здоровый образ жизни	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>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 стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб.</p> <p>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</p>	4	ОК 04 ОК 08
		4	



	<p>обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ.</p> <p>Особенности организации физического воспитания в образовательной организации (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры</p>		
	<b>В том числе практических занятий</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>22/22</b>	
Тема 2.1.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04
Техника бега на короткие дистанции, техника спортивной ходьбы	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	ОК 08
	Практическое занятие. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
Тема 2.2.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04
Техника длительного бега	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	ОК 08
	Практическое занятие. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
Тема 2.3.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04

Техника прыжка в длину с места	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	ОК 08
	Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x200. Челночный бег	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	ОК 08
	Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4x200, челночного бега	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
Тема 2.5. Контрольные нормативы в беге	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов в беге, бег на выносливость: девушки- 12 мин.; юноши- 15 мин	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>20/20</b>	
Тема 3.1. Стойки и перемещения игрока. Общая физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	ОК 08
	Практическое занятие. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по общей физической подготовке (ОФП).	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	ОК 08
	Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	2	

руками. ОФП			
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача мяча. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	ОК 08
	Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
Тема 3.4. Верхняя прямая подача мяча. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	ОК 08
	Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	ОК 08
	Практическое занятие. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
Тема 3.6. Основы методики судейства	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	ОК 08
	Практическое занятие. Отработка навыков судейства в волейболе.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
Тема 3.7. Контроль выполнения	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	ОК 08

тестов по волейболу	Практическое занятие. Выполнение передачи мяча в парах.	2	
	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам волейбола	2	
	Практическое занятие. Игра по правилам.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>		<b>24/24</b>	
Тема 4.1. Стойка, перемещения, остановки, повороты игрока. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	ОК 08
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	ОК 08
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	ОК 08
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
Тема 4.4.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04

Техника штрафных бросков. ОФП	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	ОК 08
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие. Игра по упрощенным правилам баскетбола	2	
	Практическое занятие. Игра по правилам	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие. Практика в судействе соревнований по баскетболу	2	
	Практическое занятие. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Раздел 5. Функциональная подготовка</b>		<b>16/16</b>	
Тема 5.1. <b>Инструктаж по технике безопасности</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	1. <b>Практическое занятие.</b> Инструктаж по технике безопасности на занятиях по функциональной подготовке.	2	

на занятиях по функциональной подготовке.	2. <b>Практическое занятие</b> . Передвижение по площадке с элементами степ-аэробики <b>Практическое занятие</b> . Развитие силовых качеств.КСУ(комплекс силовых упражнений)  К/Н на пресс за 60 сек.девушки: удовл-34;хор-40;отлич-47;юноши :удовл-45;хор-50;отлич-55		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
Тема 5.2. <b>Техника выполнения упражнений для сдачи контрольных нормативов во функциональной подготовке.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	ОК 08
	1. <b>Практическое занятие.</b> Техника выполнения отжимания из положения упор-лёжа(девушки) .Техника выполнения упражнения подтягиваний из положения вис на высокой перекладине(юноши) 2. подводящие упражнения для выполнения упражнений из положения упор-лёжа. 3. К/Н отжимания из положения упор-лёжа(девушки):удовл-10;хор-12;отлич-14 К/Н подтягивания на высокой перекладине(юноши):удовл-9;хор-10;отлич-13	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
Тема 5.3. <b>Техника выполнения упражнений на развитие гибкости</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3</b>	ОК 04
	1. <b>Практическое занятие</b> . Техника дыхательных упражнений во время растяжки Техника выполнения упражнений на развитие гибкости	2	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>1</b>	

	Практическое занятие. Разучивание и выполнение упражнений на развитие гибкости	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 5.4.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3</b>	ОК 04
<b>Развитие скоростно-силовых качеств на скакалке</b>	1. <b>Практическое занятие</b> Совершенствование скоростно-силовых качеств на скакалке. Развитие мышечной выносливости. К/Н на скакалке за 60 сек девушки удовл-140;хор-150;отлич-160;юноши :удовл-130;хор-140;отлич-150	2	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>1</b>	
	Практическое занятие.Совершенствование навыков прыжка на скакалке	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 5.5.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04
Составление комплекса общеразвивающих упражнений и их проведение обучающимися	Требования к составлению комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ), терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность ОРУ; основные положения рук, ног, терминологию. Комплекс ОРУ	2	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие. Выполнение комплекса ОРУ	1	
	Практическое занятие. Контроль комбинации	1	
	Практическое занятие. Контроль комбинации	1	
	Практическое занятие. Контроль выполнения упражнений по функциональной подготовке. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	1	

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика</b>		<b>26/26</b>	ОК 04
<b>Тема 6.1.</b> Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 6.2.</b> Подачи	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие. Отработка подач.	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 6.3.</b> Нападающий удар	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш».	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 6.4.</b> Судейство соревнований по бадминтону	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	10	
	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	4	
	Практическое занятие. Контроль техники подач, ударов справа, слева	3	



	Практическое занятие. Контроль техники игры: одиночные, парные игры	3	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>10/8</b>	
<b>Тема 7.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 04
Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	<p>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.</p> <p>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.</p> <p>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.</p> <p>Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности.</p> <p>Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.</p>	2	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	Практическое занятие. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	4	

	Практическое занятие. Формирование профессионально значимых физических качеств	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</b>			
<b>Всего</b>		<b>153</b>	

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

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

**Спортивный зал  
Открытый стадион**

#### **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. Собянин, Ф.И. Физическая культура: учебник/ Ф.И. Собянин. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2020. - 221 с. - Текст: непосредственный.

2. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. - Москва : Издательство Юрайт, 2019. - 424 с. - Текст: непосредственный.

##### **3.2.2. Основные электронные издания**

1. Елифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж: учебник / В. А. Елифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2019. - 528 с.: ил. - 528 с. - ISBN 978-5-9704-5517-3. - Текст: электронный // Электронно-библиотечная система Консультант студента. - URL: <http://www.medcollegelib.ru/book/ISBN9785970455173.html> (дата обращения: 24.12.2021). - Режим доступа: для зарегистр. пользователей.

2. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. - Москва : Издательство Юрайт, 2019. - 424 с. - Текст: электронный. - ISBN 978-5-534-02612-2 // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/433532> (дата обращения: 24.12.2021).

##### **3.2.2. Дополнительные источники**

1. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник. - 5-е изд. стер. - Москва: ОИЦ Академия, 2018. - 320 с. - Текст: непосредственный.

2. Елифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж: учебник / В. А. Елифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2019. - 528 с.: ил. - 528 с. - ISBN 978-5-9704-5517-3. - Текст: непосредственный.

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p>Знать:</p> <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Устный опрос.</p> <p>Тестирование.</p> <p>Результаты выполнения контрольных нормативов.</p>
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p>Уметь:</p> <p>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;</p>	<p>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;</p>	<p>Выполнение комплекса упражнений.</p> <p>Регулирование физической нагрузки.</p> <p>Владение навыками контроля и оценки.</p> <p>Подбор средств и методов занятий</p>

выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм	
--	---	--