

**к ОПОП по специальности  
27.02.07 Управление качеством продукции,  
процессов и услуг (по отраслям)**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ. 03. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**2023 г.**

## ***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.03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям)

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 ОК         | Умения  | Знания   |
|----------------|---|--|
| ОК 04<br>ОК 08 | <p><u>Уметь:</u><br/>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</p> | <p><u>Знать:</u><br/>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</p> |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Вид учебной работы   | Объем в часах |
|--|---------------|
| <b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>  | <b>122</b>    |
| <b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>              | <b>118</b>    |
| в том числе:   |               |
| теоретические занятия                                      | -             |
| практические занятия                                       | 118           |
| <i>Самостоятельная работа</i>                              | -             |
| <b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b> | <b>2</b>      |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем   | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся  | Объем, акад. ч/ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч | Коды компетенций и личностных результатов, формирования которых способствует элемент программы |
|---|---|--|--|
| <i>1</i>  | <i>2</i>  | <i>3</i>   | <i>4</i>   |
| <b>Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ</b>                         |   | <b>6/6</b>   |  |
| <b>Тема 1.1.</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>6</b>   | ОК 04<br>ОК 08   |
| Здоровый образ жизни  | <b>В том числе практических занятий</b>   | <b>6</b>   |  |
|   | Практическое занятие № 1-2. Написание рефератов. Выступления докладчиков. Обсуждение.   | 6  |  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | -  |  |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>  |   | <b>22/22</b>   |  |
| <b>Тема 2.1.</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>4</b>   | ОК 04<br>ОК 08   |
| Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы | <b>В том числе практических занятий</b>   | <b>4</b>   |  |
|   | Практическое занятие № 3-4. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения | 4  |  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | -  |  |
| <b>Тема 2.2.</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>4</b>   | ОК 04<br>ОК 08   |
| Совершенствование техники длительного бега                                      | <b>В том числе практических занятий</b>   | <b>4</b>   |  |
|   | Практическое занятие № 5-6. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут   | 4  |  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | -  |  |

|   |   |              |                |
|---|---|--------------|----------------|
| <b>Тема 2.3.</b><br><br>Совершенствован<br>ие техники прыжка в<br>длину с места, с разбега      | <b>Содержание учебного материала:</b>   | <b>4</b>     | ОК 04<br>ОК 08 |
|   | <b>В том числе практических занятий</b>   | <b>4</b>     |                |
|   | Практическое занятие № 7-8. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП                             | 4            |                |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | -            |                |
| <b>Тема 2.4.</b><br><br>Эстафетный бег<br>4x100.<br>Челночный бег                               | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>4</b>     | ОК 04<br>ОК 08 |
|   | <b>В том числе практических занятий</b>   | <b>4</b>     |                |
|   | Практическое занятие № 9-10. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега   | 4            |                |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | -            |                |
| <b>Тема 2.5.</b><br><br>Выполнение<br>контрольных нормативов<br>в беге и прыжках                | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>6</b>     | ОК 04<br>ОК 08 |
|   | <b>В том числе практических занятий</b>   | <b>6</b>     |                |
|   | Практическое занятие № 11-13. Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость | 6            |                |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | -            |                |
| <b>Раздел 3. Волейбол</b>   |   | <b>30/30</b> |                |
| <b>Тема 3.1.</b><br><br>Стойки игрока и<br>перемещения. Общая<br>физическая подготовка<br>(ОФП) | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b>     | ОК 04<br>ОК 08 |
|   | <b>В том числе практических занятий</b>   | <b>2</b>     |                |
|   | Практическое занятие № 14. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП   | 2            |                |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | -            |                |
| <b>Тема 3.2.</b><br><br>Приемы и<br>передачи мяча снизу и<br>сверху двумя руками.<br>ОФП        | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b>     | ОК 04<br>ОК 08 |
|   | <b>В том числе практических занятий</b>   | <b>2</b>     |                |
|   | Практическое занятие № 15. Выполнение комплекса упражнений по ОФП   | 2            |                |
| <b>Тема 3.3.</b><br><br>Нижняя прямая и<br>боковая подача. ОФП                                  | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>4</b>     | ОК 04<br>ОК 08 |
|   | <b>В том числе практических занятий</b>   | <b>4</b>     |                |
|   | Практическое занятие № 16-17. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног                             | 4            |                |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | -            |                |
|   |   |              |                |

|   |  |              |                |
|---|--|--------------|----------------|
| Тема 3.4.<br>Верхняя прямая<br>подача. ОФП                        | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>4</b>     | ОК 04<br>ОК 08 |
|   | <b>В том числе практических занятий</b>  | <b>4</b>     |                |
|   | Практическое занятие № 18-19. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног  | 4            |                |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  |              |                |
| Тема 3.5.<br><br>Тактика игры в<br>защите и нападении             | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>4</b>     | ОК 04<br>ОК 08 |
|   | <b>В том числе практических занятий</b>  | <b>4</b>     |                |
|   | Практическое занятие № 20-21. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча   | 4            |                |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | -            |                |
| Тема 3.6.<br><br>Основы методики<br>судейства                     | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>2</b>     | ОК 04<br>ОК 08 |
|   | <b>В том числе практических занятий</b>  | <b>2</b>     |                |
|   | Практическое занятие № 22. Отработка навыков судейства в волейболе   | 2            |                |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | -            |                |
| Тема 3.7.<br><br>Контроль<br>выполнения<br>тестов по<br>волейболу | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>12</b>    | ОК 04<br>ОК 08 |
|   | <b>В том числе практических занятий</b>  | <b>12</b>    |                |
|   | Практическое занятие № 23-24. Выполнение передачи мяча в парах   | 4            |                |
|   | Практическое занятие № 25-26. Игра по упрощённым правилам волейбола  | 4            |                |
|   | Практическое занятие № 27-28. Игра по правилам   | 4            |                |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | -            |                |
|   |  | <b>20/20</b> |                |
| повороты. ОФП-становки,   | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>4</b>     | ОК 04<br>ОК 08 |
|   | <b>В том числе практических занятий</b>  | <b>4</b>     |                |
|   | Практическое занятие № 29-30. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног   | 4            |                |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | -            |                |
| Тема 4.2.<br>Передачи мяча.<br>ОФП                                | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>4</b>     | ОК 04<br>ОК 08 |
|   | <b>В том числе практических занятий</b>  | <b>4</b>     |                |
|   | Практическое занятие № 31-32. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса. | 4            |                |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | -            |                |
|   |  |              |                |

|   |  |              |                |
|---|--|--------------|----------------|
| <b>Тема 4.3.</b><br>Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП                      | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>2</b>     | ОК 04<br>ОК 08 |
|   | <b>В том числе практических занятий</b>  | <b>4</b>     |                |
|   | Практическое занятие № 33. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса   | 4            |                |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | -            |                |
| <b>Тема 4.4.</b><br>Техника штрафных бросков. ОФП   | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>2</b>     | ОК 04<br>ОК 08 |
|   | <b>В том числе практических занятий</b>  | <b>2</b>     |                |
|   | Практическое занятие № 34. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног  | 2            |                |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | -            |                |
| <b>Тема 4.5.</b><br>Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>4</b>     | ОК 04<br>ОК 08 |
|   | <b>В том числе практических занятий</b>  | <b>4</b>     |                |
|   | Практическое занятие № 35. Игра по упрощенным правилам баскетбола  | 2            |                |
|   | Практическое занятие № 36. Игра по правилам  | 2            |                |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | -            |                |
| <b>Тема 4.6.</b><br>Практика судейства в баскетболе   | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>4</b>     | ОК 04<br>ОК 08 |
|   | <b>В том числе практических занятий</b>  | <b>4</b>     |                |
|   | Практическое занятие № 37. Практика в судействе соревнований по баскетболу   | 2            |                |
|   | Практическое занятие № 38. 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. Гимнастика</b>   |  | <b>18/18</b> |                |
| <b>Тема 5.1.</b><br>Строевые приемы   | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>2</b>     | ОК 04<br>ОК 08 |
|   | <b>В том числе практических занятий</b>  | <b>2</b>     |                |
|   | Практическое занятие № 39. Отработка строевых приёмов  | 2            |                |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  |              |                |
| <b>Тема 5.2.</b><br>Техника акробатических упражнений   | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>2</b>     | ОК 04<br>ОК 08 |
|   | <b>В том числе практических занятий</b>  | <b>2</b>     |                |
|   | Практическое занятие № 40. Отработка техники акробатических  | 2            |                |

|  |   |              |                |
|--|---|--------------|----------------|
|  | упражнений  |              |                |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | -            |                |
| <b>Тема 5.3.</b><br><br>Упражнения на брусьях (юноши).<br>Гиревой спорт    | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>4</b>     | ОК 04<br>ОК 08 |
|  | <b>В том числе практических занятий</b>   | <b>4</b>     |                |
|  | Практическое занятие № 41. Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки.   | 2            |                |
|  | Практическое занятие № 42. Разучивание и выполнение упражнений с гирями   | 2            |                |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | -            |                |
| <b>Тема 5.4.</b><br><br>Упражнения на бревне (девушки).<br>ППФП            | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b>     | ОК 04<br>ОК 08 |
|  | <b>В том числе практических занятий</b>   | <b>2</b>     |                |
|  | Практическое занятие № 43. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)   | 2            |                |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | -            |                |
| <b>Тема 5.5.</b><br>Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>8</b>     | ОК 04<br>ОК 08 |
|  | <b>В том числе практических занятий</b>   | <b>8</b>     |                |
|  | Практическое занятие № 44. Выполнение комплекса ОРУ   | 2            |                |
|  | Практическое занятие № 45. Контроль комбинации по акробатике  | 2            |                |
|  | Практическое занятие № 46. Контроль комбинации на бревне, брусьях   | 2            |                |
|  | Практическое занятие № 47. Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП  | 2            |                |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | -            |                |
| <b>Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика</b>           |   | <b>18/18</b> |                |
| <b>Тема 6.1.</b><br><br>Игровая стойка, основные удары в бадминтоне        | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>4</b>     | ОК 04<br>ОК 08 |
|  | <b>В том числе практических занятий</b>   | <b>4</b>     |                |
|  | Практическое занятие № 48-49. 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>   | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>4</b>     |                |

Подачи

ОК 04  
ОК 08



|   |  |            |                |
|---|--|------------|----------------|
|   |  |            |                |
|   | <b>В том числе практических занятий</b>  | <b>4</b>   |                |
|   | Практическое занятие № 50-51. Отработка подач  | 4          |                |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  |            |                |
| <b>Тема 6.3.</b>  | <b>Содержание учебного материала:</b>  | <b>4</b>   | ОК 04<br>ОК 08 |
| Нападающий удар   | <b>В том числе практических занятий</b>  | <b>4</b>   |                |
|   | Практическое занятие № 52-53. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»                                     | 4          |                |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | -          |                |
| <b>Тема 6.4.</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>6</b>   | ОК 04<br>ОК 08 |
| Судейство соревнований по бадминтону  | <b>В том числе практических занятий</b>  | <b>6</b>   |                |
|   | Практическое занятие № 54. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону                           | 2          |                |
|   | Практическое занятие № 55. Контроль техники подач, ударов справа, слева  | 2          |                |
|   | Практическое занятие № 56. Контроль техники игры: одиночные, парные игры   | 2          |                |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | -          |                |
| <b>Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>  |  | <b>8/8</b> |                |
| <b>Тема 7.1.</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>8</b>   | ОК 04<br>ОК 08 |
| Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов  | <b>В том числе практических занятий</b>  | <b>8</b>   |                |
|   | Практическое занятие № 57. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий | 2          |                |
|   | Практическое занятие № 58. Формирование профессионально значимых физических качеств                                    | 2          |                |
|   | Практическое занятие № 59. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий | 2          |                |
|   | Практическое занятие № 60. Прикладные виды спорта.   | 2          |                |
| <b>Задания на написание рефератов.</b><br>Здоровье населения России.<br>Факторы риска и их влияние на здоровье.<br>Современная концепция здоровья и здорового образа жизни.<br>Мотивация ЗОЖ. |  |            |                |

Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб.

Организм, среда, адаптация.

Культура питания.

Возрастная физиология.

Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам.

Культура здоровья и вредные пристрастия.

Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося.

Культура психического здоровья.

Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе.

Средства физической культуры в регуляции работоспособности.

Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ.

Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность).

Цели и задачи физической культуры.

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.

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, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ

Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.

Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.

Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной

|  |            |  |
|--|------------|--|
| деятельности.<br>Прикладные виды спорта.<br>Прикладные умения и навыки.<br>Оценка эффективности ППФП |            |  |
| <b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>   | <b>2</b>   |  |
| <b>Всего</b>   | <b>122</b> |  |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал, оснащенный:

- гимнастическое оборудование;
- легкоатлетический инвентарь;
- оборудование и инвентарь для спортивных игр;
- техническими средствами;
- аудиоаппаратура.

#### **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 и электронные издания**

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

2. Бишаева А.А., Борисова М.М. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования М.: Издательский центр «Академия, 2020. [Электронный ресурс] : электронный учебно-методический комплекс. Издательский центр «Академия» [сайт. – 2020] – ISBN 978-5-4468-9406-2 URL: <https://www.academia-moscow.ru/catalogue/5411/547795/>

3.

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

1. ГОСТ ЭКСПЕРТ – единая база ГОСТов РФ – URL: <https://gostexpert.ru/>
2. РОССТАНДАРТ - Федеральное агентство по техническому регулированию и метрологии – URL: <https://www.rst.gov.ru/portal/gost/>

### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| <i>Результаты обучения</i>  | <i>Критерии оценки</i>   | <i>Методы оценки</i>   |
|---|--|--|
| <b>Знать:</b><br>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 | 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 | Устный опрос.<br>Тестирование.<br>Результаты выполнения контрольных нормативов |

|  |   |  |
|--|---|--|
| <p>планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>   | <p>упражнениями различной направленности</p>  |  |
| <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 специальности;<br/>выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p> | <p>обучающийся 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 специальности;<br/>выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм</p> | <p>Выполнение комплекса упражнений.<br/>Регулирование физической нагрузки.<br/>Владение навыками контроля и оценки.<br/>Подбор средств и методов занятий</p> |