

**Приложение 4.4**  
к ООП специальности  
31.02.01 Лечебное дело  
(очной формы обучения,  
на базе основного общего образования)  
ГБПОУ РД «Дербентский  
медицинский колледж им. Г.А.Илизарова»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Дербент, 2024**

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

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы ГБПОУ РД «Дербентский медицинский колледж им. Г.А.Илизарова» (очной формы обучения, на базе основного общего образования) в соответствии с ФГОС по специальности 31.02.01 Лечебное дело.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК: 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<br>ОК 08 | Уметь:<br>организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;<br>использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | Знать:<br>психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;<br>основы проектной деятельности;<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 специальности;<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

| <b>Вид учебной работы</b>   | <b>Объем в часах</b> |
|---|----------------------|
| <b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>                     | <b>180</b>           |
| в т. ч.:  |                      |
| теоретическое обучение  | 10                   |
| практические занятия  | 158                  |
| промежуточная аттестация (дифференцированный зачет к каждом учебном семестре) | 12                   |

## 2.2. Тематический план дисциплины Физическая культура

### 2.2.1. Сводный тематический план

| №  | Наименование тем  | Количество часов при очной форме обучения |                       |                      |                          |
|--|---|---|-----------------------|----------------------|--------------------------|
|  |   | Всего                                     | Теоретические занятия | Практические занятия | Промежуточная аттестация |
| <b><i>Раздел 1. Основы формирования физической культуры личности</i></b> |   | <b>4</b>                                  | <b>4</b>              |                      |                          |
| 1.   | Основы физической культуры. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни (т.)                            | 2   | 2                     |                      |                          |
| 2.   | Двигательная активность и здоровье. Проведение функциональных проб (т.)   | 2   | 2                     |                      |                          |
| <b><i>Раздел 2. Легкая атлетика</i></b>                                  |   | <b>32</b>                                 |                       | <b>32</b>            |                          |
| 3.   | Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения | 6   |                       | 6                    |                          |
| 4.   | Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут   | 6   |                       | 6                    |                          |
| 5.   | Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП   | 6   |                       | 6                    |                          |
| 6.   | Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега  | 6   |                       | 6                    |                          |
| 7.   | Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость                     | 8   |                       | 8                    |                          |
| <b><i>Раздел 3. Волейбол</i></b>   |   | <b>38</b>                                 |                       | <b>38</b>            |                          |
| 8.   | Волейбол. Стойки игрока и перемещения. Выполнение перемещения по зонам площадки,  | 4   |                       | 4                    |                          |

|                            |   |           |  |           |  |
|----------------------------|---|-----------|--|-----------|--|
|                            | выполнение тестов по общей физической подготовке  |           |  |           |  |
| 9.                         | Волейбол. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. Выполнение комплекса упражнений по общей физической подготовке                            | 4         |  | 4         |  |
| 10.                        | Волейбол. Нижняя прямая и боковая подача. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног                   | 6         |  | 6         |  |
| 11.                        | Волейбол. Верхняя прямая подача. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног                            | 6         |  | 6         |  |
| 12.                        | Волейбол. Тактика игры в защите и нападении. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча   | 6         |  | 6         |  |
| 13.                        | Отработка навыков судейства в волейболе   | 4         |  | 4         |  |
| 14.                        | Контроль выполнения тестов по волейболу. Выполнение передачи мяча в парах   | 2         |  | 2         |  |
| 15.                        | Контроль выполнения тестов по волейболу. Игра по упрощённым правилам волейбола  | 2         |  | 2         |  |
| 16.                        | Контроль выполнения тестов по волейболу. Игра по правилам   | 4         |  | 3         |  |
| <b>Раздел 4. Баскетбол</b> |   | <b>42</b> |  | <b>42</b> |  |
| 17.                        | Баскетбол. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. Общая физическая подготовка: выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног | 8         |  | 8         |  |
| 18.                        | Баскетбол. Передачи мяча. Общая физическая подготовка: выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и   | 6         |  | 6         |  |

|                             |  |           |          |           |   |
|-----------------------------|--|-----------|----------|-----------|---|
|                             | координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.  |           |          |           |   |
| 19.                         | Баскетбол. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. Общая физическая подготовка: выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса | 8         |          | 8         |   |
| 20.                         | Баскетбол. Техника штрафных бросков. Общая физическая подготовка: выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног   | 6         |          | 6         |   |
| 21.                         | Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола.   | 4         |          | 4         |   |
| 22.                         | Тактика игры в защите и нападении. Игра по правилам баскетбола.  | 4         |          | 4         |   |
| 23.                         | Практика в судействе соревнований по баскетболу  | 2         |          | 2         |   |
| 24.                         | Баскетбол. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»                               | 4         |          | 4         |   |
| <b>Раздел 5. Гимнастика</b> |  | <b>16</b> | <b>4</b> | <b>12</b> |   |
| 25.                         | Отработка строевых приёмов   | 2         |          | 2         |   |
| 26.                         | Отработка техники акробатических упражнений  | 2         |          | 2         |   |
| 27.                         | Правила техники безопасности, страховки партнера при выполнении упражнений на брусьях, бревне, с гантелями, гирями (т.)  | 2         | 2        |           | 1 |
| 28.                         | Упражнения на брусьях (юноши). Упражнения на бревне (девушки)  | 2         |          | 2         |   |
| 29.                         | Правила составления комплекса общеразвивающих упражнений (т.)  | 2         | 2        |           | 1 |

|   |   |           |          |           |   |
|---|---|-----------|----------|-----------|---|
| 30.   | Выполнение комплекса обще-развивающих упражнений. Контроль комбинации по акробатике   | 2         |          | 2         |   |
| 31.   | Контроль комбинации на бревне, брусьях  | 2         |          | 2         |   |
| 32.   | Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту.  | 2         |          | 2         |   |
| <b>Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика</b>  |   | <b>26</b> |          | <b>26</b> |   |
| 33.   | Бадминтон. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики | 4         |          | 4         |   |
| 34.   | Бадминтон. Отработка подач  | 6         |          | 6         |   |
| 35.   | Бадминтон. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»   | 6         |          | 6         |   |
| 36.   | Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону   | 4         |          | 4         |   |
| 37.   | Бадминтон. Контроль техники подач, ударов справа, слева   | 2         |          | 2         |   |
| 38.   | Бадминтон. Контроль техники игры: одиночные, парные игры  | 4         |          | 4         |   |
| <b>Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b> |   | <b>10</b> | <b>2</b> | <b>8</b>  |   |
| 39.   | Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов (т.)   | 2         | 2        |           | 1 |
| 40.   | Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий   | 2         |          | 2         |   |
| 41.   | Составление и проведение комплексов профессионально-прикладной физической культуры  | 2         |          | 2         |   |

|  |   |            |           |            |           |
|--|---|------------|-----------|------------|-----------|
| 42.  | Формирование профессионально значимых физических качеств. Методы развития специальной выносливости медицинского работника               | 2          |           | 2          |           |
| 43.  | Формирование профессионально значимых физических качеств. Методы развития ловкости, как профессионально значимого качества медработника | 2          |           | 2          |           |
| <b>Промежуточная аттестация</b>                      |   | <b>12</b>  |           |            | <b>12</b> |
| Дифференцированный зачет (в каждом учебном семестре) |   | 12         |           |            | 12        |
| <b>ВСЕГО</b>   |   | <b>180</b> | <b>10</b> | <b>158</b> | <b>12</b> |

**2.2.2. Тематический план дисциплины по учебным семестрам  
1 семестр**

| №  | Наименование тем  | Количество часов при очной форме обучения |                       |                      |                          |
|----|---|---|-----------------------|----------------------|--------------------------|
|    |   | Всего                                     | Теоретические занятия | Практические занятия | Промежуточная аттестация |
| 1. | Основы физической культуры. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни (т.)                            | 2   | 2                     |                      |                          |
| 2. | Двигательная активность и здоровье. Проведение функциональных проб (т.)   | 2   | 2                     |                      |                          |
| 3. | Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения | 2   |                       | 2                    |                          |
| 4. | Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут   | 2   |                       | 2                    |                          |
| 5. | Выполнение эстафетного бега 4x100   | 2   |                       | 2                    |                          |
| 6. | Выполнение контрольных нормативов в беге  | 2   |                       | 2                    |                          |
| 7. | Волейбол. Стойки игрока и перемещения. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по общей физической подготовке           | 2   |                       | 2                    |                          |
| 8. | Волейбол. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. Выполнение комплекса упражнений по общей физической подготовке                | 2   |                       | 2                    |                          |
| 9. | Волейбол. Нижняя прямая подача. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног                 | 2   |                       | 2                    |                          |

|                                 |  |           |          |           |          |
|---------------------------------|--|-----------|----------|-----------|----------|
| 10.                             | Волейбол. Нижняя боковая подача. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног | 2         |          | 2         |          |
| 11.                             | Волейбол. Верхняя прямая подача. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног | 2         |          | 2         |          |
| 12.                             | Волейбол. Тактика игры в защите и нападении. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча                        | 2         |          | 2         |          |
| 13.                             | Контроль выполнения тестов по волейболу. Выполнение передачи мяча в парах  | 2         |          | 2         |          |
| 14.                             | Отработка навыков судейства в волейболе  | 2         |          | 2         |          |
| 15.                             | Контроль выполнения тестов по волейболу. Игра по упрощённым правилам волейбола   | 2         |          | 2         |          |
| <b>Промежуточная аттестация</b> |  | <b>2</b>  |          |           | <b>2</b> |
| Дифференцированный зачет        |  | 2         |          |           | 2        |
| <b>ВСЕГО</b>                    |  | <b>32</b> | <b>4</b> | <b>26</b> | <b>2</b> |

## 2 семестр

| №  | Наименование тем  | Количество часов при очной форме обучения |                       |                      |                          |
|----|---|---|-----------------------|----------------------|--------------------------|
|    |   | Всего                                     | Теоретические занятия | Практические занятия | Промежуточная аттестация |
| 1. | Правила составление комплекса общеразвивающих упражнений (т.)   | 2   | 2                     |                      |                          |
| 2. | Правила техники безопасности, страховки партнера при выполнении упражнений на брусьях, бревне, с гантелями, гирями (т.) | 2   | 2                     |                      |                          |
| 3. | Отработка техники акробатических упражнений   | 2   |                       | 2                    |                          |

|     |   |   |  |   |  |
|-----|---|---|--|---|--|
| 4.  | Выполнение комплекса обще-развивающих упражнений. Контроль комбинации по акробатике   | 2 |  | 2 |  |
| 5.  | Отработка строевых приёмов  | 2 |  | 2 |  |
| 6.  | Баскетбол. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. Общая физическая подготовка: выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног                                       | 2 |  | 2 |  |
| 7.  | Баскетбол. Передачи мяча. Общая физическая подготовка: выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса. | 2 |  | 2 |  |
| 8.  | Баскетбол. Ведение мяча. Общая физическая подготовка: выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса   | 2 |  | 2 |  |
| 9.  | Баскетбол. Броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. Общая физическая подготовка: выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса           | 2 |  | 2 |  |
| 10. | Баскетбол. Техника штрафных бросков. Общая физическая подготовка: выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног  | 2 |  | 2 |  |
| 11. | Баскетбол. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо  | 2 |  | 2 |  |
| 12. | Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощённым правилам баскетбола.  | 2 |  | 2 |  |

|                                 |   |           |          |           |          |
|---------------------------------|---|-----------|----------|-----------|----------|
| 13.                             | Упражнения на брусьях (юноши). Упражнения на бревне (девушки)                                 | 2         |          | 2         |          |
| 14.                             | Контроль комбинации на бревне, брусьях  | 2         |          | 2         |          |
| 15.                             | Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту.                    | 2         |          | 2         |          |
| 16.                             | Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП | 2         |          | 2         |          |
| 17.                             | Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут                     | 2         |          | 2         |          |
| 18.                             | Выполнение эстафетного бега 4x100   | 2         |          | 2         |          |
| 19.                             | Выполнение контрольных нормативов в беге, бег на выносливость                                 | 2         |          | 2         |          |
| <b>Промежуточная аттестация</b> |   | <b>2</b>  |          |           | <b>2</b> |
| Дифференцированный зачет        |   | 2         |          |           | 2        |
| <b>ВСЕГО</b>                    |   | <b>40</b> | <b>4</b> | <b>34</b> | <b>2</b> |

### 3 семестр

| №  | Наименование тем  | Количество часов при очной форме обучения |                       |                      |                          |
|----|---|---|-----------------------|----------------------|--------------------------|
|    |   | Всего                                     | Теоретические занятия | Практические занятия | Промежуточная аттестация |
| 1. | Совершенствование техники низкого старта и стартового ускорения           | 2   |                       | 2                    |                          |
| 2. | Бег на короткие дистанции; финиширование, специальные упражнения          | 2   |                       | 2                    |                          |
| 3. | Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут | 2   |                       | 2                    |                          |
| 4. | Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения,                    | 2   |                       | 2                    |                          |

|     |  |   |  |   |  |
|-----|--|---|--|---|--|
|     | маховые упражнения для рук и ног)  |   |  |   |  |
| 5.  | Прыжки в длину с места. Общая физическая подготовка  | 2 |  | 2 |  |
| 6.  | Выполнение контрольных нормативов: прыжок в длину с места  | 2 |  | 2 |  |
| 7.  | Выполнение контрольных нормативов: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»   | 2 |  | 2 |  |
| 8.  | Выполнение челночного бега   | 2 |  | 2 |  |
| 9.  | Волейбол. Стойки игрока и перемещения. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по общей физической подготовке  | 2 |  | 2 |  |
| 10. | Волейбол. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. Выполнение комплекса упражнений по общей физической подготовке   | 2 |  | 2 |  |
| 11. | Волейбол. Нижняя прямая и боковая подача. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног  | 2 |  | 2 |  |
| 12. | Волейбол. Верхняя прямая подача. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног   | 2 |  | 2 |  |
| 13. | Волейбол. Тактика игры в защите и нападении. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча  | 2 |  | 2 |  |
| 14. | Контроль выполнения тестов по волейболу. Игра по правилам  | 2 |  | 2 |  |
| 15. | Бадминтон. Игровая стойка. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики | 2 |  | 2 |  |

|                                 |   |           |  |           |          |
|---------------------------------|---|-----------|--|-----------|----------|
| 16.                             | Бадминтон. Основные удары в бадминтоне. | 2         |  | 2         |          |
| <b>Промежуточная аттестация</b> |   | <b>2</b>  |  |           | <b>2</b> |
| Дифференцированный зачет        |   | 2         |  |           | 2        |
| <b>ВСЕГО</b>                    |   | <b>34</b> |  | <b>32</b> | <b>2</b> |

#### 4 семестр

| №  | Наименование тем   | Количество часов при очной форме обучения |                       |                      |                          |
|----|--|---|-----------------------|----------------------|--------------------------|
|    |  | Всего                                     | Теоретические занятия | Практические занятия | Промежуточная аттестация |
| 1. | Бадминтон. Отработка подач   | 2   |                       | 2                    |                          |
| 2. | Бадминтон. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»  | 2   |                       | 2                    |                          |
| 3. | Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону  | 2   |                       | 2                    |                          |
| 4. | Волейбол. Верхняя прямая подача. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног | 2   |                       | 2                    |                          |
| 5. | Волейбол. Тактика игры в защите и нападении. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча                        | 2   |                       | 2                    |                          |
| 6. | Отработка навыков судейства в волейболе  | 2   |                       | 2                    |                          |
| 7. | Контроль выполнения тестов по волейболу. Игра по правилам  | 2   |                       | 2                    |                          |
| 8. | Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов (т.)  | 2   | 2                     |                      |                          |
| 9. | Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий                                  | 2   |                       | 2                    |                          |

|                                 |   |           |          |           |          |
|---------------------------------|---|-----------|----------|-----------|----------|
| 10.                             | Составление и проведение комплексов профессионально-прикладной физической культуры  | 2         |          | 2         |          |
| 11.                             | Формирование профессионально значимых физических качеств. Методы развития специальной выносливости медицинского работника               | 2         |          | 2         |          |
| 12.                             | Формирование профессионально значимых физических качеств. Методы развития ловкости, как профессионально значимого качества медработника | 2         |          | 2         |          |
| <b>Промежуточная аттестация</b> |   | <b>2</b>  |          |           | <b>2</b> |
| Дифференцированный зачет        |   | 2         |          |           | 2        |
| <b>ВСЕГО</b>                    |   | <b>26</b> | <b>2</b> | <b>22</b> | <b>2</b> |

### 5 семестр

| №  | Наименование тем   | Количество часов при очной форме обучения |                       |                      |                          |
|----|--|---|-----------------------|----------------------|--------------------------|
|    |  | Всего                                     | Теоретические занятия | Практические занятия | Промежуточная аттестация |
| 1. | Баскетбол. Перемещения, остановки, повороты. Общая физическая подготовка: выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног | 2   |                       | 2                    |                          |
| 2. | Баскетбол. Перемещения, остановки, повороты. Общая физическая подготовка: выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног | 2   |                       | 2                    |                          |
| 3. | Баскетбол. Перемещения, остановки, повороты. Общая физическая подготовка: выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног | 2   |                       | 2                    |                          |
| 4. | Баскетбол. Общая физическая подготовка: выполнение упражнений для развития скоростно-  | 2   |                       | 2                    |                          |

|     |   |   |  |   |  |
|-----|---|---|--|---|--|
|     | силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.   |   |  |   |  |
| 5.  | Баскетбол. Передачи мяча.   | 2 |  | 2 |  |
| 6.  | Баскетбол. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места. Общая физическая подготовка: выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса | 2 |  | 2 |  |
| 7.  | Баскетбол. Броски мяча в корзину в движении, прыжком. Общая физическая подготовка: выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса    | 2 |  | 2 |  |
| 8.  | Баскетбол. Техника штрафных бросков. Общая физическая подготовка: выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног                                      | 2 |  | 2 |  |
| 9.  | Баскетбол. Техника штрафных бросков.  | 2 |  | 2 |  |
| 10. | Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола.  | 2 |  | 2 |  |
| 11. | Практика в судействе соревнований по баскетболу   | 2 |  | 2 |  |
| 12. | Баскетбол. Тактика игры в защите и нападении.   | 2 |  | 2 |  |
| 13. | Учебная игра по правилам баскетбола.  | 2 |  | 2 |  |
| 14. | Баскетбол. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо  | 2 |  | 2 |  |
| 15. | Баскетбол. Выполнение контрольных упражнений: штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»  | 2 |  | 2 |  |

|                                 |           |  |           |          |
|---------------------------------|-----------|--|-----------|----------|
| <b>Промежуточная аттестация</b> | <b>2</b>  |  |           | <b>2</b> |
| Дифференцированный зачет        | 2         |  |           | 2        |
| <b>ВСЕГО</b>                    | <b>32</b> |  | <b>30</b> | <b>2</b> |

### 6 семестр

| №                               | Наименование тем  | Количество часов при очной форме обучения |                       |                      |                          |
|---------------------------------|---|---|-----------------------|----------------------|--------------------------|
|                                 |   | Всего                                     | Теоретические занятия | Практические занятия | Промежуточная аттестация |
| 1.                              | Бадминтон. Отработка подач  | 2   |                       | 2                    |                          |
| 2.                              | Бадминтон. Отработка атакующих ударов                             | 2   |                       | 2                    |                          |
| 3.                              | Бадминтон. Отработка нападающего удара «смеш»                     | 2   |                       | 2                    |                          |
| 4.                              | Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону | 2   |                       | 2                    |                          |
| 5.                              | Бадминтон. Контроль техники подач, ударов справа, слева           | 2   |                       | 2                    |                          |
| 6.                              | Бадминтон. Контроль техники игры: одиночные игры                  | 2   |                       | 2                    |                          |
| 7.                              | Бадминтон. Контроль техники игры: парные игры                     | 2   |                       | 2                    |                          |
| <b>Промежуточная аттестация</b> |   | <b>2</b>                                  |                       |                      | <b>2</b>                 |
| Дифференцированный зачет        |   | 2   |                       |                      | 2                        |
| <b>ВСЕГО</b>                    |   | <b>16</b>                                 |                       | <b>14</b>            | <b>2</b>                 |



|  |   |              |                |
|--|---|--------------|----------------|
| <b>Тема 2.1.</b><br><br><b>Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы</b> | <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 № 1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения | 6            |                |
|  |   | -            |                |
| <b>Тема 2.2.</b><br><br><b>Совершенствование техники длительного бега</b>                                      | <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 № 2. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут   | 6            |                |
|  |   | -            |                |
| <b>Тема 2.3.</b><br><br><b>Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега</b>                     | <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 № 3. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП   | 6            |                |
|  |   | -            |                |
| <b>Тема 2.4.</b><br><br><b>Эстафетный бег 4x100. Челночный бег</b>   | <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 № 4. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега  | 6            |                |
|  |   | -            |                |
| <b>Тема 2.5.</b><br><br><b>Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках</b>                              | <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 № 5. Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжков в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость                    | 8            |                |
|  |   | -            |                |
| <b>Раздел 3. Волейбол</b>  |   | <b>38/38</b> |                |
| <b>Тема 3.1.</b>   | <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 № 6. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП  | 4            |                |

|   |   |   |                |
|---|---|---|----------------|
| Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)          |   | - |                |
| Тема3.2.<br><br>Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП | Содержание учебного материала   | 4 | OK 04<br>OK 08 |
|   | В том числе практических занятий  | 4 |                |
|   | Практическое занятие № 7. Выполнение комплекса упражнений по ОФП  | 4 |                |
| Тема3.3.<br><br>Нижняя прямая и боковая подача. ОФП                     | Содержание учебного материала   | 6 | OK 04<br>OK 08 |
|   | В том числе практических занятий  | 6 |                |
|   | Практическое занятие № 8. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног | 6 |                |
|   |   | - |                |
| Тема3.4.<br>Верхняя прямая подача. ОФП                                  | Содержание учебного материала   | 6 | OK 04<br>OK 08 |
|   | В том числе практических занятий  | 6 |                |
|   | Практическое занятие № 9. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног | 6 |                |
|   |   | - |                |
| Тема3.5.<br><br>Тактика игры в защите и нападении                       | Содержание учебного материала   | 6 | OK 04<br>OK 08 |
|   | В том числе практических занятий  | 6 |                |
|   | Практическое занятие № 10. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча                                   | 6 |                |
|   |   | - |                |
| Тема3.6.<br><br>Основы методики судейства                               | Содержание учебного материала   | 4 | OK 04<br>OK 08 |
|   | В том числе практических занятий  | 4 |                |
|   | Практическое занятие № 11. Отработка навыков судейства в волейболе  | 4 |                |
|   |   | - |                |
| Тема 3.7.   | Содержание учебного материала   | 8 | OK 04<br>OK 08 |
|   | В том числе практических занятий  | 8 |                |

|   |   |              |                |
|---|---|--------------|----------------|
| <b>Контроль выполнения тестов по волейболу</b>  | Практическое занятие № 12. Выполнение передачи мяча в парах   | 2            |                |
|   | Практическое занятие № 13. Игра по упрощённым правилам волейбола  | 2            |                |
|   | Практическое занятие № 14. Игра по правилам   | 4            |                |
|   |   | -            |                |
| <b>Раздел 4. Баскетбол</b>  |   | <b>42/42</b> |                |
| <b>Тема 4.1.</b><br><br><b>Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП</b>                   | <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 № 15. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног   | 8            |                |
|   |   | -            |                |
| <b>Тема 4.2.</b><br><br><b>Передачи мяча. ОФП</b>   | <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 № 16. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса. | 6            |                |
|   |   | -            |                |
| <b>Тема 4.3.</b><br><br><b>Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП</b> | <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 № 17. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса  | 8            |                |
|   |   | -            |                |
| <b>Тема 4.4.</b><br><br><b>Техника штрафных бросков. ОФП</b>  | <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 № 18. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног   | 6            |                |
|   |   | -            |                |
| <b>Тема 4.5.</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>8</b>     | ОК 04<br>ОК 08 |
|   | <b>В том числе практических занятий</b>   | <b>8</b>     |                |

|  |   |              |                |
|--|---|--------------|----------------|
| <b>Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам</b> | Практическое занятие № 19. Игра по упрощенным правилам баскетбола   | 4            |                |
|  | Практическое занятие № 20. Игра по правилам   | 4            |                |
|  |   | -            |                |
| <b>Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе</b>   | <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 21. Практика в судействе соревнований по баскетболу  | 2            |                |
|  | Практическое занятие 22. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»  | 4            |                |
|  |   | -            |                |
| <b>Раздел 5. Гимнастика</b>  |   | <b>16/12</b> |                |
| <b>Тема 5.1. Строевые приемы</b>   | <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 № 23. Отработка строевых приёмов   | 2            |                |
| <b>Тема 5.2. Техника акробатических упражнений</b>   | <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 № 24. Отработка техники акробатических упражнений  | 2            |                |
|  |   | -            |                |
| <b>Тема 5.3. Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт</b>                                      | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b>     | ОК 04<br>ОК 08 |
|  | 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 | 1            |                |
|  | <b>В том числе практических занятий</b>   | <b>1</b>     |                |
|  | Практическое занятие № 25. Разучивание и выполнение упражнений с гириями  | 1            |                |
|  |   | -            |                |

|   |  |              |                |
|---|--|--------------|----------------|
| <b>Тема 5.4.</b><br><br><b>Упражнения на бревне (девушки). ППФП</b>               | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>2</b>     | ОК 04<br>ОК 08 |
|   | Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок   | 1            |                |
|   | <b>В том числе практических занятий</b>  | <b>1</b>     |                |
|   | Практическое занятие № 26. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)  | 1            |                |
|   |  | -            |                |
| <b>Тема 5.5.</b><br><b>Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>8</b>     | ОК 04<br>ОК 08 |
|   | 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 | 2            |                |
|   | <b>В том числе практических занятий</b>  | <b>6</b>     |                |
|   | Практическое занятие № 27. Выполнение комплекса ОРУ. Контроль комбинации по акробатике   | 2            |                |
|   | Практическое занятие № 28. Контроль комбинации на бревне, брусьях  | 2            |                |
|   | Практическое занятие № 29. Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП   | 2            |                |
|   |  | -            |                |
| <b>Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика</b>                  |  | <b>26/26</b> | ОК 04<br>ОК 08 |
| <b>Тема.6.1.</b><br><br><b>Игровая стойка, основные удары в бадминтоне</b>        | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>4</b>     |                |
|   | <b>В том числе практических занятий</b>  | <b>4</b>     |                |
|   | Практическое занятие № 30. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики   | 4            |                |
|   |  | -            |                |
| <b>Тема 6.2.</b><br><br><b>Подачи</b>   | <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 № 31. Отработка подач   | 6            |                |
|   |  |              |                |

|   |   |             |                |
|---|---|-------------|----------------|
| <b>Тема 6.3.</b><br><br><b>Нападающий удар</b>  | <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 № 32. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»   | 6           |                |
|   |   | -           |                |
| <b>Тема 6.4.</b><br><br><b>Судейство соревнований по бадминтону</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>10</b>   | ОК 04<br>ОК 08 |
|   | <b>В том числе практических занятий</b>   | 10          |                |
|   | Практическое занятие № 33. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону  | 4           |                |
|   | Практическое занятие № 34. Контроль техники подач, ударов справа, слева   | 2           |                |
|   | Практическое занятие № 35. Контроль техники игры: одиночные, парные игры  | 4           |                |
|   |   | -           |                |
| <b>Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>                                    |   | <b>10/8</b> |                |
| <b>Тема 7.1.</b><br><br><b>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>10</b>   | ОК 04<br>ОК 08 |
|   | Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ программы.<br>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.<br>Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП | 2           |                |
|   | <b>В том числе практических занятий</b>   | <b>8</b>    |                |

|  |  |            |  |
|--|--|------------|--|
|  | Практическое занятие № 37. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий | 4          |  |
|  | Практическое занятие № 38. Формирование профессионально значимых физических качеств                                    | 4          |  |
|  |  | -          |  |
| <b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет – в каждом семестре)</b> |  | 12         |  |
| <b>Всего</b>   |  | <b>168</b> |  |

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

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины «Физическая культура» имеется универсальный спортивный зал, тренажерный зал, открытая спортивная площадка.

Оборудование и инвентарь спортивного зала и спортивной площадки:

баскетбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, гири, брусья, бревно гимнастическое, ракетки и воланы для игры в бадминтон; оборудование для силовых упражнений, спортивные тренажеры, дорожка резиновая разметочная для прыжков; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор и экран (или телевизор) для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации.

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

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

##### **3.2.1. Основные печатные издания**

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

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

3. Яковлева, В. Н. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: подвижные и спортивные игры: учебное пособие для СПО / В. Н. Яковлева. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 128 с. — ISBN 978-5-507-45259-0. - Текст: непосредственный

4. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие для СПО / Л. А. Садовникова, Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. - Текст: непосредственный

5. Безбородов, А. А. Физическая культура: практические занятия по баскетболу: учебное пособие для СПО / А. А. Безбородов, С. А. Безбородов. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 112 с. — ISBN 978-5-507-45206-4. - Текст: непосредственный

### **1.2.2 Основные электронные издания**

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681> (дата об

2. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

3. Яковлева, В. Н. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: подвижные и спортивные игры: учебное пособие для спо / В. Н. Яковлева. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 128 с. — ISBN 978-5-507-45259-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292931> (дата обращения: 26.04.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова, Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380> (дата обращения: 26.04.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. Безбородов, А. А. Физическая культура: практические занятия по баскетболу: учебное пособие для спо / А. А. Безбородов, С. А. Безбородов. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 112 с. — ISBN 978-5-507-45206-4. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292841> (дата обращения: 26.04.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

### **3.2.3. Дополнительные источники**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143> (дата обращения: 02.08.2021).

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование).

образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС  
Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>

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

| Результаты обучения  | Критерии оценки   | Методы оценки  |
|--|---|--|
| <b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</b>  |   |  |
| <p>Знать:</p> <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;</p> <p>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;</p> <p>ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности;</p> <p>проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>   | <p>Устный опрос.<br/>Тестирование.<br/>Результаты выполнения контрольных нормативов</p>  |
| <b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</b>  |   |  |
| <p>Уметь:</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;</p>                                      | <p>обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;</p> <p>выполняет контрольные нормативы, предусмотренные</p> | <p>Выполнение комплекса упражнений.<br/>Регулирование физической нагрузки.<br/>Владение навыками контроля и оценки.<br/>Подбор средств и методов занятий</p> |

|   |   |  |
|---|---|--|
| <p>выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p> | <p>ные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм</p> |  |
|---|---|--|