Профессиональное образовательное учреждение
«ГУМАНТИАРНЫЙ ТЕХНИКУМ ЭКОНОМИКИ И ПРАВА»

УТВЕРЖДАЮ

Директор Профессионального
образовательного учреждения

**«ГУМАНИТАРНЫЙ ТЕХНИКУМ
ЭКОНОМИКИ И ПРАВА»**

/ Е.А. Чаева
15 августа 2022 год

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

2022 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 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 основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности.

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, ПК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08 ЛР 3 ЛР 9	Организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Приводятся коды ОК, ПК, личностных результатов, которые необходимы для освоения данной дисциплины. Личностные результаты определяются преподавателем в соответствии с Рабочей программой воспитания.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
1	2
Объем образовательной программы учебной дисциплины	**167**
в т.ч. в форме практической подготовки	-
в том числе:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	157
самостоятельная работа	-
промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

Самостоятельная работа обучающегося в рамках образовательной программы учебной дисциплины планируется в соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом, содержанием учебной дисциплины и закрепленном в учебном плане. Если учебным планом предусмотрена самостоятельная работа по данной учебной дисциплине, указана её примерная тематика, объем нагрузки и результаты на освоение которых она ориентирована (ПК, ОК и ЛР).

Форма проведения промежуточной аттестации определяется учебным планом по специальности и предусматривает не менее 1-2 часов на зачет и не менее 6 часов на экзамен.

Зачет проводится за счет часов, выделенных на освоение учебной дисциплины. Экзамен по учебной дисциплине проводится за счет часов, выделенных на проведение промежуточной аттестации, и не входит в общее количество часов, выделенных на ее освоение.

Список тем для подготовки и защиты презентации обновляется и предоставляется преподавателем дисциплины.

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, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Физическая культура и формирование здорового образа жизни (ЗОЖ)		**2**	
Тема 1.1. Здоровый образ жизни	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 04, ОК 08, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9
	Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб. Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи	**2**	

	физической культуры.		
	В том числе практических занятий	**-**	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	**-**	
Раздел 2. Легкая атлетика		**30**	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	**Содержание учебного материала**	**6**	ОК 04, ОК 08, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9
	В том числе практических занятий	**6**	
	Практическое занятие № 1. Биомеханические основы техники бега; освоение техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения.	6	
	Практическое занятие № 2. Освоение техники спортивной ходьбы.		
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	**Содержание учебного материала**	**4**	ОК 04, ОК 08, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9
	В том числе практических занятий	**4**	
	Практическое занятие № 3. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут.	4	
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	**Содержание учебного материала**	**4**	ОК 04, ОК 08, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9
	В том числе практических занятий	**4**	
	Практическое занятие № 4. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП.	4	
Тема 2.4. Эстафетный бег 4х100. Челночный бег	**Содержание учебного материала**	**6**	ОК 04, ОК 08, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9
	В том числе практических занятий	**6**	
	Практическое занятие № 5. Выполнение эстафетного бега 4х100.	6	
	Практическое занятие № 6. Выполнение челночного бега.		
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	**Содержание учебного материала**	**10**	ОК 04, ОК 08, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9
	Медицинское освидетельствование и обследование граждан при постановке их на воинский учет и при призыве на военную службу.	**2**	
	В том числе практических занятий	**8**	
	Практическое занятие № 7. Выполнение контрольных нормативов в беге, бег на выносливость.	8	

	Практическое занятие № 8. Выполнение контрольных нормативов в прыжках в длину с места, с разбега способом «согнув ноги».		
Раздел 3. Волейбол		**34**	
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка	**Содержание учебного материала**	**4**	ОК 04, ОК 08, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9
	В том числе практических занятий	**4**	
	Практическое занятие № 9. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП.	4	
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	**Содержание учебного материала**	**6**	ОК 04, ОК 08, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9
	В том числе практических занятий	**6**	
	Практическое занятие № 10. Отработка приемов передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	6	
	Практическое занятие № 11. Выполнение комплекса упражнений по ОФП		
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	**Содержание учебного материала**	**6**	ОК 04, ОК 08, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9
	В том числе практических занятий	**6**	
	Практическое занятие № 12. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.	6	
	Практическое занятие № 13. Отработка приемов нижней и боковой подачи.		
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	**Содержание учебного материала**	**4**	ОК 04, ОК 08, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9
	В том числе практических занятий	**4**	
	Практическое занятие № 14. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.	4	
	Практическое занятие № 15. Отработка приемов верхней прямой подачи.		
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	**Содержание учебного материала**	**4**	ОК 04, ОК 08, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9
	В том числе практических занятий	**4**	
	Практическое занятие № 16. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча.	4	
Тема 3.6. Основы методики судейства	**Содержание учебного материала**	**4**	ОК 04, ОК 08, ЛР 3, ЛР 7,
	В том числе практических занятий	**4**	

	Практическое занятие № 17. Отработка навыков судейства в волейболе.	4	ЛР 9
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	**Содержание учебного материала**	**6**	ОК 04, ОК 08, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9
	В том числе практических занятий	**6**	
	Практическое занятие № 18. Выполнение передачи мяча в парах.	2	
	Практическое занятие № 19. Игра по упрощённым правилам волейбола.	2	
	Практическое занятие № 20. Игра по правилам.	2	
Раздел 4. Баскетбол		**34**	
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	**Содержание учебного материала**	**6**	ОК 04, ОК 08, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9
	В том числе практических занятий	**6**	
	Практическое занятие № 21. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног.	6	
	Практическое занятие № 22. Отработка стойки игрока, приемов перемещения, остановки, поворотов.		
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	**Содержание учебного материала**	**6**	ОК 04, ОК 08, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9
	В том числе практических занятий	**6**	
	Практическое занятие № 23. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	6	
	Практическое занятие № 24. Отработка приемов передачи мяча.		
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	**Содержание учебного материала**	**6**	ОК 04, ОК 08, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9
	В том числе практических занятий	**6**	
	Практическое занятие № 25. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса.	6	
	Практическое занятие № 26. Отработка приемов ведения мяча в корзину с места, в движении, прыжком.		
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	**Содержание учебного материала**	**4**	ОК 04, ОК 08, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9
	В том числе практических занятий	**4**	
	Практическое занятие № 27. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног.	4	

	Практическое занятие № 28. Отработка техники штрафных бросков.		
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	**Содержание учебного материала**	**6**	ОК 04, ОК 08, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9
	В том числе практических занятий	**6**	
	Практическое занятие № 29. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	6	
	Практическое занятие № 30. Игра по правилам		
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	**Содержание учебного материала**	**6**	ОК 04, ОК 08, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9
	В том числе практических занятий	**6**	
	Практическое занятие № 31. Практика в судействе соревнований по баскетболу.	6	
	Практическое занятие № 32. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка».		
Раздел 5. Гимнастика		**24**	
Тема 5.1. Строевые приемы	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 04, ОК 08, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9
	В том числе практических занятий	**2**	
	Практическое занятие № 33. Отработка строевых приёмов.	2	
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	**Содержание учебного материала**	**4**	ОК 04, ОК 08, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9
	В том числе практических занятий	**4**	
	Практическое занятие № 34. Отработка техники акробатических упражнений.	4	
Тема 5.3. Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт	**Содержание учебного материала**	**4**	ОК 04, ОК 08, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9
	Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гирями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП.	**1**	
	В том числе практических занятий	**3**	
	Практическое занятие № 35. Разучивание и выполнение упражнений с	3	

	гирями.		
Тема 5.4. Упражнения на бревне (девушки). ППФП	**Содержание учебного материала**	**4**	ОК 04, ОК 08, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9
	Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок	**1**	
	В том числе практических занятий	**3**	
	Практическое занятие № 36. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам).	3	
Тема 5.5. Составление комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ) и проведение их обучающимися	**Содержание учебного материала**	**10**	ОК 04, ОК 08, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9
	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, терминология; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ	**2**	
	В том числе практических занятий	**8**	
	Практическое занятие № 37. Выполнение комплекса ОРУ.	8	
	Практическое занятие № 38. Контроль комбинации по акробатике.		
	Практическое занятие № 39. Контроль комбинации на бревне, брусьях.		
	Практическое занятие № 40. Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП.		
Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика		**31**	
Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	**Содержание учебного материала**	**7**	ОК 04, ОК 08, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9
	В том числе практических занятий	**7**	
	Практическое занятие № 41. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики.	7	
	Практическое занятие № 42. Отработка игровой стойки, выполнение основных ударов в бадминтоне.		
Тема 6.2. Подачи	**Содержание учебного материала**	**6**	ОК 04, ОК 08, ЛР 3, ЛР 7,
	В том числе практических занятий	**6**	

	Практическое занятие № 43. Отработка подач.	6	ЛР 9
Тема 6.3. Нападающий удар	**Содержание учебного материала**	**6**	ОК 04, ОК 08, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9
	В том числе практических занятий	**6**	
	Практическое занятие № 44. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш».	6	
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	**Содержание учебного материала**	**12**	ОК 04, ОК 08, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9
	В том числе практических занятий	**12**	
	Практическое занятие № 45. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону.	4	
	Практическое занятие № 46. Контроль техники подач, ударов справа, слева.	4	
	Практическое занятие № 47. Контроль техники игры: одиночные, парные игры.	4	
Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		**10**	
Тема.7.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	**Содержание учебного материала**	**10**	ОК 04, ОК 08, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.	**2**	

	В том числе практических занятий	**8**	
	Практическое занятие № 48. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.	4	
	Практическое занятие №49. Формирование профессионально значимых физических качеств.	4	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		**2**	
Всего:		**167**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал, оснащенный:

оборудованными раздевалками;

спортивным оборудованием:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно.); маты гимнастические; канат для перетягивания; беговая дорожка;

скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные); гири 16, 24, 32 кг; секундомеры;

весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, мячи волейбольные;

оборудование и инвентарь открытого стадиона широкого профиля: ракетки для бадминтона, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, тумбы «Старт–Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры;

техническими средствами обучения:

компьютер с лицензионным программным обеспечением;

музыкальный центр.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательная организация выбирает не менее одного издания из перечисленных ниже печатных и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен другими изданиями.

3.2.1. Основные печатные и электронные издания

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

2. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: https://profspo.ru/books/77006.

3. 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.

4. 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.

5. 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.

3.2.2. 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.

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). — 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
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
Знать: 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.	Обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности.	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов.
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности.	Обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.	Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий

Личностные результаты обучающихся учитываются в ходе оценки результатов освоения учебной дисциплины.