

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ФИНАНСОВЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ПРИ ПРАВИТЕЛЬСТВЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»
КАНАШСКИЙ ФИЛИАЛ ФИНУНИВЕРСИТЕТА

Утверждаю

Заместитель директора по

учебно-производственной работе

Т.М. Суханова /Т.М. Суханова/

«30» июни 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

СПЕЦИАЛЬНОСТИ 38.02.06 Финансы

Канаш - 2021 г.

Рабочая программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 38.02.06 Финансы

Разработчик: Константинов Роман Николаевич, преподаватель Канашского филиала Фиуниверситета

Рецензент: Косолапов Геннадий Иванович, директор Канашского педагогического колледжа Минобразования Чувашии

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании предметно-цикловой комиссии общих гуманитарных, социально-экономических и естественнонаучных дисциплин

Протокол № 9 от «30» июня 2021 г.

Председатель: Э.П. Платонова /Э.П. Платонова /

РЕЦЕНЗИЯ
на рабочую программу учебной дисциплины
«Физическая культура»
по специальности 38.02.06 Финансы

Рецензент: Косолапов Геннадий Иванович, директор Канашского педагогического колледжа Минобразования Чувашии

Рабочая программа дисциплины, представленная на рецензию, разработана на основе ФГОС СПО. Включает в себя: общую характеристику рабочей программы учебной дисциплины (место дисциплины в структуре основной образовательной программы, цель и планируемые результаты освоения дисциплины); структуру и содержание учебной дисциплины (объем учебной дисциплины и виды учебной работы, тематический план и содержание учебной дисциплины); условия реализации программы учебной дисциплины (материально-техническое обеспечение, информационное обеспечение реализации программы); контроль и оценка результатов освоения дисциплины.

Коды формируемых компетенций: ОК 04, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08.

Объем образовательной программы учебной дисциплины – 164 часов, в том числе:

- объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем – 118 часов,
- самостоятельная работа – 46 часа.

Вид промежуточной аттестации – дифференцированный зачет.

Содержание дисциплины соответствует требованиям к знаниям, умениям по дисциплине согласно образовательной программе по специальности 38.02.06 Финансы.

Условия реализации программы учебной дисциплины соответствуют современным условиям профессиональной деятельности выпускника.

Рекомендуемое информационное обеспечение соответствует актуальности и современности.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» может быть рекомендована для применения в учебном процессе по специальности 38.02.06 Финансы.

Дата

30.06.2024

Подпись



СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.06 Финансы.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 38.02.06 Финансы. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 02-04, ОК 06-08.

1.2 . Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.	<ul style="list-style-type: none">- способы передачи эстафетной палочки; кроссовая подготовка- прыгать в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в длину с места;- применять технику метания гранаты;- выполнять контрольные нормативы по техническим элементам в баскетболе;- выполнять контрольные нормативы по техническим элементам в волейболе;- выполнять упражнения на тренажерах для различных мышечных групп;- выполнять контрольные нормативы по гимнастике;- выполнять контрольные нормативы по лыжам;- использовать физкультурно-оздоровительную технику для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности;- применять стандарты антикоррупционного поведения.	<ul style="list-style-type: none">- основы здорового образа жизни, роль физической культуры в профессиональной подготовке и социокультурном развитии личности;- самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;- технику безопасности на занятиях легкой атлетикой;- технику прыжков в длину с места и с разбега.- технику метания теннисного мяча и гранаты;- технику безопасности на занятиях баскетболом;- основные правила игры в баскетбол;- технику владения баскетбольным мячом;- технику безопасности на занятиях волейболом;- техника прямого нападающего удара и подач через сетку;- развитие силы различных мышечных групп;- технику безопасности на занятиях гимнастикой;- технику безопасности на занятиях по лыжной подготовке;- психологические основы деятельности команды; психологические особенности личности;- роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;- основ здорового образа жизни;- условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;- средств профилактики перенапряжения;- стандартов антикоррупционного поведения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	164
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	118
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	112
Самостоятельная работа	46
Промежуточная аттестация в форме зачета	2
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	
1	2	3		
Раздел 1. Основы физической культуры		2		
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурном развитии личности	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психологических качеств. Профессионально-прикладная физическая подготовка и общефизическая подготовка. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	2	ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.	
Раздел 2. Легкая атлетика		30		
Тема 2.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовая подготовка.	Содержание учебного материала	10	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.	
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.			
	Специальные беговые упражнения.			
	Техника бега с низкого, среднего и высокого старта.			
	Эстафетный бег.			
	В том числе практических занятий			10
	1. Практическое занятие Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового рывка, финиширования.			2
2. Практическое занятие. Совершенствование техники бега на дистанцию 30м, 60м	2			
3. Практическое занятие. Совершенствование техники бега на дистанцию 100м, 500м.	2			

	4. Практическое занятие. Совершенствование техники бега на дистанцию 1000м. Техника бега на дистанцию 3000м, без учета времени.	2	
	5. Практическое занятие. Кроссовая подготовка. Способы передачи эстафетной палочки. Выполнение контрольных нормативов.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	Кроссовая подготовка (пробегание дистанций 1000м, 3000м, 5000м)	2	
	Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий	2	
Тема 2.2. Прыжки	Содержание учебного материала	10	ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	Техника прыжков в длину с места и с разбега. Прыжки через скакалку.		
	В том числе практических занятий	10	
	1. Практическое занятие. Разучивание техники разбега, отталкивания и приземления при выполнении прыжков в длину с разбега. Выполнение комплексов специальных упражнений прыгуна.	2	
	2. Практическое занятие. Разучивание техники маха руками, отталкивания и приземления при выполнении прыжков в длину с места. Прыжки через скакалку. Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов.	4	
	3. Практическое занятие. Техника прыжка «в шаг» с укороченного разбега. Выполнение контрольных нормативов: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в длину с места.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	Пробегание дистанций 30 м, 60 м, 100 м на скорость	2	
Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий	2		
Тема 2.3. Метания.	Содержание учебного материала	10	ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	Техника метания теннисного мяча и гранаты.		
	В том числе практических занятий	10	
	1. Практическое занятие. Разбег и замах при выполнении метаний гранаты и теннисного мяча.	2	

	2. Практическое занятие. Техника метания гранаты, контрольный норматив.	2	
	3. Практическое занятие. Метание теннисного мяча на точность и дальность.	2	
	4. Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Выполнение комплексов специальных упражнений бегуна.	2	
	Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий.		
Раздел 3. Баскетбол		28	
Тема 3.1. Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча.	Содержание учебного материала	8	ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	Техника безопасности на занятиях баскетболом.		
	Основные правила игры в баскетбол. Основная стойка баскетболиста.		
	Перемещения без мяча.		
	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броски с места и с разбега.		
	В том числе практических занятий	8	
	1. Практическое занятие. Овладение техникой выполнения ведения мяча правой и левой руками, передач и бросков мяча в кольцо с места.	2	
	2. Практическое занятие. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо с 2х шагов.		
	3. Практическое занятие. Техника выполнения штрафного броска.	2	
	4. Практическое занятие. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	2	
5. Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в баскетболе.	2		
Самостоятельная работа обучающихся	2		

	Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий	2	
Тема 3.2 Групповые взаимодействия в нападении в баскетболе.	Содержание учебного материала	8	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	Совершенствование техники ведения и передач мяча в 2х, 3х и 4х.		
	В том числе практических занятий	8	
	1. Практическое занятие. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передач и бросков в колонне и по кругу после перемещений. Передачи в движении со сменой места.	2	
	2. Практическое занятие. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведения, ловли и передач мяча в колоннах, парах, тройках. Игра в отрыв.	2	
	3. Практическое занятие. Учебная игра в баскетбол.	2	
	4. Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в баскетболе.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	2		
Тема 3.3. Групповые взаимодействия в защите в баскетболе.	Содержание учебного материала	6	ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	Перемещение в стойке защитника.	2	
	Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.	4	
	В том числе практических занятий	6	
	1. Практическое занятие. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Индивидуальный и зонный прессинг.	2	
	2. Практическое занятие. Учебная игра в баскетбол.	2	
	3. Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в баскетболе.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	

	Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	4	
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала	6	ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	Техника владения баскетбольным мячом		
	В том числе практических занятий	6	
	1. Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага-бросок», бросок мяча с места из под кольца.	2	
	2. Практическое занятие. Совершенствование технических элементов в учебной игре в баскетбол.	2	
	3. Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в баскетболе.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	2	
Раздел 4. Волейбол		28	
Тема 4.1. Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча.	Содержание учебного материала	8	ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	Техника безопасности на занятиях волейболом.	8	
	В том числе практических занятий	8	
	1. Практическое занятие. Отработка действий: стойки и перемещения по площадке.	2	
	2. Практическое занятие. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.	2	
	3. Практическое занятие. Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками.	2	
	4. Практическое занятие. Нападающий удар с места и с разбега. Блок. Страховка у сетки.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	

	Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2	
Тема 4.2. Групповые взаимодействия в защите.	Содержание учебного материала	8	OK02, OK03, OK04, OK06, OK07, OK08.
	Техника приема мяча с подачи двумя руками.	8	
	В том числе практических занятий	8	
	1. Практическое занятие. Прием мяча с подачи двумя руками. Блок, страховка.	2	
	3. Практическое занятие. Взаимодействия в 3х, 4х после перемещений и через сетку.	2	
	4. Практическое занятие. Учебная игра в волейбол.	2	
	3. Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в волейболе	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2		
Тема 4.3. Групповые взаимодействия в нападении.	Содержание учебного материала	6	OK02, OK03, OK04, OK06, OK07, OK08.
	Техника прямого нападающего удара и подач через сетку.		
	В том числе практических занятий	6	
	1. Практическое занятие. Отработка техники прямого нападающего удара из 2-й и 4-й зон с передачи.	2	
	2. Практическое занятие. Выполнение подач на точность . Страховка нападающего игрока.	2	
	3. Практическое занятие. Учебная игра в волейбол. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в волейболе.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2	

Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала	6	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	Проверка умений и навыков.	6	
	В том числе, практических занятий	6	
	1. Практическое занятие. Прием контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.	2	
	2. Практическое занятие. Учебная игра с применением изученных положений. Учебно-тренировочная игра в волейбол	2	
	3. Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в волейболе.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в волейбол	4		
Раздел 5. Гимнастика		12	
Тема 5.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала	6	ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	Техника безопасности на занятиях в тренажерном зале .		
	Развитие силы различных мышечных групп.		
	В том числе практических занятий	6	
	1. Практическое занятие. Выполнение упражнений с собственным весом, с отягощениями.	2	
	2. Практическое занятие. Круговая тренировка.	2	
	3. Практическое занятие. Выполнение упражнений на тренажерах для различных мышечных групп.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
Выполнение комплексов упражнений.	2		

	Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий	2	
Тема 5.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	Содержание учебного материала	6	ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой .		
	Производственная гимнастика.		
	Физкультурная пауза.		
	В том числе практических занятий	6	
	1. Практическое занятие. Разучивание и составление комплексов упражнений типа утренней и производственной гимнастики.	2	
	2. Практическое занятие. Дыхательная гимнастика, пилатес, суставная гимнастика.	2	
	3. Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов по гимнастике.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	Выполнение комплексов упражнений	2	
Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий.	2		
Раздел 6. Лыжная подготовка		16	
Тема 6.1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	16	ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке		
	Разучивание техники лыжных ходов. (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой).		
	В том числе практических занятий	14	
	1. Практическое занятие. Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы.	2	
	2. Практическое занятие. Полуконьковый и коньковый ход.	2	

	3. Практическое занятие. Повороты, торможения, спуски, подъёмы.	2	
	4. Практическое занятие. Передвижение по пересеченной местности.	2	
	5 Практическое занятие. Прыжки на лыжах с малого трамплина.	2	
	6. Практическое занятие. Прохождение дистанций 3 км (девушки), до 5 км (юноши) на лыжах.	2	
	7. Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	8	
	Прохождение дистанций 3 км (девушки), до 5 км (юноши) на лыжах.	8	
	Промежуточная аттестация в форме зачета(практическое занятие)	2	
	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета(практическое занятие)	2	
	Всего	164	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрен спортивный зал, оснащенный оборудованием: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений; оборудование для занятий аэробикой; гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; для занятий лыжным спортом: лыжная база с лыжохранилищем, лыжный инвентарь; техническими средствами обучения: музыкальный центр с микрофоном, компьютер.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

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

3.2.1. Печатные издания

Основная литература

1. Физическая культура : учебник для образовательных учреждений среднего профессионального образования / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев. – 14-е изд., испр. – Москва : Академия, 2014. – 176 с. – (Среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-4468-0604-1.

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва : Юрайт, 2021. – 493 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02309-1. – URL: <https://urait.ru/bcode/471143>

2. Виленский, М. Я. Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – 3-е изд., стер. – Москва : КноРус, 2021. – 214 с. – (Среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-406-08169-3. – URL: <https://book.ru/book/939387>

3. Кузнецов, В. С. Теория и история физической культуры + eПриложение: тесты : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : КноРус, 2021. – 448 с. – (Среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-406-07960-7. – URL: <https://book.ru/book/938839>

4. Кузнецов, В. С. Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – 3-е изд., испр. – Москва : КноРус, 2021. – 256 с. – (Среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-406-08271-3. – URL: <https://book.ru/book/940094>

3.2.3. Дополнительные источники

1. Электронные книги по спортивной тематике. – URL: <http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/index.php>

2. Здоровье и образование. – URL: <http://www.valeo.edu.ru>

3. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал . – URL : <http://lfksport.ru/>

4. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации . – URL: <http://www.minstm.gov.ru>

5. Официальный сайт Паралимпийского комитета России . – URL: <https://paralymp.ru/>

6. Официальный сайт Олимпийского комитета России . – URL: <http://www.olympic.ru>

7. Российская спортивная энциклопедия . – URL: <http://www.libsport.ru/>

8. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту . – URL: <http://lib.sportedu.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none">- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;- Основы здорового образа жизни;- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности- Средства профилактики перенапряжения	<p>Демонстрация понимания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зон физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений</p>	<p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование</p>
<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none">- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;- Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности- Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	<p>Демонстрация умения применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности, пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности</p> <p>Критерии оценивания: в соответствии с контрольными нормативами.</p>	<p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.</p>