


Федеральное государственное образовательное бюджетное  
учреждение высшего образования  
**«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»**  
**(Финансовый университет)**

Красноярский филиал Финуниверситета

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора  
по учебно-методической работе  
Красноярского филиала  
Финуниверситета  
 О.С. Вергейчик  
«02» апреля 2026 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальности 09.02.09 Веб-разработка

г. Красноярск - 2026

Рабочая программа дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее - ФГОС СПО) по специальности 09.02.09 Веб-разработка.

Разработчик:

Илиндеева Марина Валерьяновна, преподаватель ВКК

(фамилия, имя, отчество, должность, квалификационная категория)

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании предметной (цикловой) комиссии общепрофессиональных дисциплин.

Протокол от «02» апреля 2026 г. № 8

Председатель предметной (цикловой)

комиссии



(подпись)

О.А. Полтавец

(инициалы, фамилия)

## 1. Общая характеристика рабочей программы дисциплины

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

Дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.09 Веб-разработка.

Применение оптимизированной модели обучения (адаптивное обучение) зависит от потребностей студентов (по медицинским показаниям).

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы дисциплины студентами осваиваются умения и знания

Код общих и профессиональных компетенций	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	Уметь: <ul style="list-style-type: none"><li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li><li>– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li><li>– пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии /специальности.</li></ul>	Знать: <ul style="list-style-type: none"><li>– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>– основы здорового образа жизни;</li><li>– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;</li><li>– правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</li></ul>

## 2. Структура и содержание дисциплины

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	140
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	112
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	110
лабораторные занятия	—
контрольные работы	—
самостоятельная работа	28
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности студентов	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1 «Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ»		2	
Тема 1.1. «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов»	Содержание учебного материала 1. Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. 2. Значение двигательной активности для организма. 3. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания дисциплины «Физическая культура».	1	ОК 04, ОК 08
Тема 1.2. «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом»	Содержание учебного материала 1. Эффекты физических упражнений. 2. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. 3. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. 4. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. 5. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. 6. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. 7. Разработка дневника самоконтроля.	1	ОК 04, ОК 08
Раздел 2 «Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика»		22	
Тема 2.1. «Бег на короткие дистанции. Техника спортивной ходьбы»	Содержание учебного материала 1. Техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. 2. Техника спортивной ходьбы. 3. Биомеханические основы техники бега. 4. Специальные упражнения бегуна. 5. Техника бега на короткие дистанции.	6	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	1. Практическое занятие «Техника спортивной ходьбы».	2	
	2. Практическое занятие «Техника специальных беговых упражнений».	2	
	3. Практическое занятие «Техника низкого старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования».	2	
Тема 2.2. «Бег на средние и длинные	Содержание учебного материала 1. Техника бега на средние дистанции. 2. Техника бега на длинные дистанции.	4	ОК 04, ОК 08

дистанции»	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие «Техника бега на средние дистанции (500 м. - дев. 1000 м. - юн.)».	2	
	2. Практическое занятие «Техника бега на длинные дистанции (2000 м. - дев. 3000 м. - юн.)».	2	
Тема 2.3. «Прыжок в длину с места»	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08
	1. Техника прыжка в длину с места.		
	В том числе практических занятий	2	
Тема 2.4. «Эстафетный бег. Челночный бег»	1. Практическое занятие «Техника специальных упражнений прыгуна, прыжка в длину с места».	2	ОК 04, ОК 08
	Содержание учебного материала	4	
	1. Техника эстафетного бега. 2. Техника челночного бега.		
Тема 2.5. «Выполнение контрольных нормативов»	В том числе практических занятий	4	ОК 04, ОК 08
	1. Практическое занятие «Техника эстафетного бега».	2	
	2. Практическое занятие «Техника челночного бега».	2	
Тема 2.5. «Выполнение контрольных нормативов»	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08
	1. Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжках.		
	В том числе практических занятий	2	
Тема 2.5. «Выполнение контрольных нормативов»	1. Практическое занятие «Выполнение контрольных нормативов: прыжок в длину с места, бег на средние дистанции (500 м. - дев. 1000 м. - юн.)».	2	ОК 04, ОК 08
	Самостоятельная работа студентов	4	
	Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий.		
Раздел 3 «Волейбол»		24	
Тема 3.1. «Стойка игрока, техника перемещений»	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08
	1. Техника безопасности при игре в волейбол. 2. Стойка игрока и техника перемещений.		
	В том числе практических занятий	2	
Тема 3.2. «Техника приема и передачи мяча двумя руками снизу и сверху»	1. Практическое занятие «Стойки в волейболе, перемещения по площадке».	2	ОК 04, ОК 08
	Содержание учебного материала	4	
	1. Техника приема и передачи мяча двумя руками сверху. 2. Техника приема и передачи мяча двумя руками снизу.		
Тема 3.2. «Техника приема и передачи мяча двумя руками снизу и сверху»	В том числе практических занятий	4	ОК 04, ОК 08
	1. Практическое занятие «Техника передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещений».	2	
	2. Практическое занятие «Техника приема мяча двумя руками снизу на месте и после перемещений».	2	
Тема 3.3. «Техника подачи мяча»	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08
	1. Техника подачи мяча: нижняя прямая, боковая, верхняя прямая.		
	В том числе практических занятий	4	
Тема 3.3. «Техника подачи мяча»	1. Практическое занятие «Техника нижней прямой и боковой подачи мяча».	2	ОК 04, ОК 08
	2. Практическое занятие «Техника верхней прямой подачи мяча».	2	
Тема 3.4. «Тактика игры в	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08
	1. Техника комбинационных действий защиты.		

защите нападении»	и	2. Техника комбинационных действий нападения.		
		В том числе практических занятий	4	
		1. Практическое занятие «Учебная игра: групповые взаимодействия в защите».	2	
		2. Практическое занятие «Учебная игра: групповые взаимодействия в нападении».	2	
Тема 3.5. «Основы методики судейства»		Содержание учебного материала 1. Правила игры в волейбол.	2	ОК 04, ОК 08
		В том числе практических занятий	2	
		1. Практическое занятие «Судейская практика в учебной игре».	2	
Тема 3.6. «Выполнение контрольно- тестовых заданий по волейболу»		Содержание учебного материала 1. Техника владения волейбольным мячом.	4	ОК 04, ОК 08
		В том числе практических занятий	4	
		1. Практическое занятие «Учебная игра: совершенствование технических элементов волейбола».	2	
		2. Практическое занятие «Выполнение контрольно-тестовых заданий по технике владения волейбольным мячом».	2	
		Самостоятельная работа студентов Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий.	4	
Раздел 4 «Баскетбол»			22	
Тема 4.1. «Стойка игрока, техника перемещений, остановок, поворотов»		Содержание учебного материала 1. Техника безопасности при игре в баскетбол. 2. Техника перемещения в защитной стойке баскетболиста. 3. Техника остановок и поворотов.	2	ОК 04, ОК 08
		В том числе практических занятий	2	
		1. Практическое занятие «Техника перемещения в защитной стойке баскетболиста, остановки и повороты».	2	
Тема 4.2. «Техника передачи мяча»		Содержание учебного материала 1. Техника передачи мяча с места, в движении.	2	ОК 04, ОК 08
		В том числе практических занятий	2	
		1. Практическое занятие «Техника передачи мяча с места, в движении».	2	
Тема 4.3. «Техника ведения мяча, броска мяча в кольцо с места, в движении»		Содержание учебного материала 1. Техника ведения мяча. 2. Техника броска мяча в кольцо с места, в движении.	2	ОК 04, ОК 08
		В том числе практических занятий	2	
		1. Практическое занятие «Техника броска мяча в кольцо с места, в движении».	2	
Тема 4.4. «Техника штрафного броска»		Содержание учебного материала 1. Техника штрафного броска.	2	ОК 04, ОК 08
		В том числе практических занятий	2	
		1. Практическое занятие «Техника штрафного броска».	2	
Тема 4.5. «Тактика игры в защите и нападении»		Содержание учебного материала 1. Техника комбинационных действий защиты. 2. Техника комбинационных действий нападения.	4	ОК 04, ОК 08
		В том числе практических занятий	4	
		1. Практическое занятие «Учебная игра: групповые взаимодействия в защите».	2	

	2. Практическое занятие «Учебная игра: групповые взаимодействия в нападении».	2	
Тема 4.6. «Основы методики судейства»	Содержание учебного материала 1. Правила игры в баскетбол.	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	1. Практическое занятие «Судейская практика в учебной игре».	2	
Тема 4.7. «Выполнение контрольно-тестовых заданий по баскетболу»	Содержание учебного материала 1. Техника владения баскетбольным мячом.	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие «Учебная игра: совершенствование технических элементов баскетбола».	2	
	2. Практическое занятие «Выполнение контрольно-тестовых заданий по технике владения баскетбольным мячом».	2	
	Самостоятельная работа студентов Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий.	4	
Раздел 5 «Гимнастика»		10	
Тема 5.1. «Строевые приемы»	Содержание учебного материала 1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. 2. Строевые приемы на месте, в движении.	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	1. Практическое занятие «Техника выполнения строевых приемов на месте, в движении».	2	
Тема 5.2 «Техника акробатических упражнений»	Содержание учебного материала 1. Техника акробатических упражнений.	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	1. Практическое занятие «Техника акробатических упражнений. Контрольно-тестовое задание: выполнение комбинации акробатических упражнений».	2	
Тема 5.3 «Составление и проведение студентами комплекса ОРУ»	Содержание учебного материала 1. Терминология, требования к составлению комплекса ОРУ. 2. Комплексы ОРУ без предметов, с предметами.	6	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	1. Практическое занятие «Техника выполнения общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером».	4	
	2. Практическое занятие «Техника выполнения упражнений с использованием гимнастических предметов».	2	
	Самостоятельная работа студентов Составление комплекса ОРУ. Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий.	2	
Раздел 6 «Бадминтон»		10	
Тема 6.1. «Игровая стойка, основные удары в бадминтоне»	Содержание учебного материала 1. Техника безопасности при игре в бадминтон. 2. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне (справа, слева, сверху, вниз, на уровне пояса).	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	1. Практическое занятие «Игровая стойка, техника	2	



	основных ударов в бадминтоне».		
Тема 6.2. «Подачи»	Содержание учебного материала 1. Короткая и длинная подачи в бадминтоне.	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	1. Практическое занятие «Техника подачи в бадминтоне».	2	
Тема 6.3. «Нападающий удар»	Содержание учебного материала 1. Техника нападающего удара в бадминтоне (плоские, укороченные, короткие удары).	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	1. Практическое занятие «Техника нападающего удара в бадминтоне».	2	
Тема 6.4. «Основы методики судейства»	Содержание учебного материала 1. Правила игры в бадминтон.	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	1. Практическое занятие «Судейская практика».	2	
	Самостоятельная работа студентов Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий	2	
Раздел 7 «Настольный теннис»		8	
Тема 7.1. «Настольный теннис»	Содержание учебного материала 1. Техника безопасности при игре в настольный теннис. 2. Игровая стойка, подача, основные удары в настольном теннисе.	6	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	1. Практическое занятие «Игровая стойка, техника подачи мяча в настольном теннисе».	2	
	2. Практическое занятие «Техника основных ударов в настольном теннисе».	2	
	3. Практическое занятие «Тактика игры в защите и нападении».	2	
	Самостоятельная работа студентов Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий	2	
Раздел 8 «Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)»		12	
Тема 8.1. «Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов»	Содержание учебного материала 1. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. 2. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. 3. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. 4. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. 5. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. 6. Анализ профессиограммы. 7. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и	10	ОК 04, ОК 08

	<p>навыков.</p> <p>8. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.</p> <p>9. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности.</p> <p>10. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.</p> <p>11. Разработка дневника самоконтроля.</p>		
	В том числе практических занятий	10	
	1. Практическое занятие «Техника выполнения упражнений для глаз».	2	
	2. Практическое занятие «Техника выполнения упражнений для мышц шеи, спины».	2	
	3. Практическое занятие «Техника выполнения упражнений дыхательной гимнастики».	2	
	4. Практическое занятие «Комплекс упражнений утренней гимнастики».	2	
	5. Практическое занятие «Комплекс упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда».	2	
	Самостоятельная работа студентов Составление комплекса упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда	2	
Раздел 9 «Лыжная подготовка»		28	
Тема 9.1. «Лыжная подготовка»	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой.</p> <p>2. Классические лыжные хода.</p> <p>3. Коньковый ход.</p> <p>4. Горнолыжная подготовка.</p> <p>5. Передвижение по пересеченной местности.</p>	20	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	20	
	1. Практическое занятие «Техника попеременного двущажного хода».	2	
	2. Практическое занятие «Техника одновременного одношажного хода».	2	
	3. Практическое занятие «Техника одновременного бесшажного хода».	2	
	4. Практическое занятие «Техника одновременного полуконькового хода».	2	
	5. Практическое занятие «Техника конькового хода: одновременного двущажного, одновременного одношажного, попеременного».	2	
	6. Практическое занятие «Техники подъемов».	2	
	7. Практическое занятие «Техники спусков и торможений».	2	
	8. Практическое занятие «Техника поворотов на месте, в движении».	2	
	9. Практическое занятие «Передвижение по пересеченной местности».	2	

	10. Практическое занятие «Выполнение контрольных нормативов по лыжной подготовке».	2	
	Самостоятельная работа студентов Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий.	8	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		2	
Всего:		140	

### 3. Условия реализации программы дисциплины

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения (в соответствии с ФГОС СПО и основной образовательной программой СПО):

Спортивный комплекс:

Спортивный зал

Специализированная мебель:

- 1) Стол (учительский) – 1 шт.,
- 2) Стул (учительский) – 1 шт.,
- 3) Шкаф для одежды – 2 шт.,
- 4) Скамейки – 6 шт.

Специализированное оборудование:

- 1) Баскетбольные мячи - 20 шт.
- 2) Футбольные мячи – 2 шт.
- 3) Волейбольные мячи – 30 шт.
- 4) Щиты – 2 шт.
- 5) Корзины – 2 шт.
- 6) Сетки - 2 шт.
- 7) Стойки - 2 шт.
- 8) Антенны – 6 шт.
- 9) Сетки для игры в бадминтон - 1 шт.
- 10) Ракетки для игры в бадминтон - 10 шт.

Оборудование для силовых упражнений:

- 1) Гантели – 15 шт.
- 2) Гимнастические коврики - 20 шт.
- 3) Гимнастическая перекладина – 3 шт.
- 4) Шведская стенка - 1 шт.
- 5) Секундомеры – 4 шт.
- 6) Мячи для настольного тенниса - 10 шт.
- 7) Дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания – 1 шт.
- 8) Музыкальный центр с микрофоном - 1 шт.

Технические средства обучения:

- 1) Компьютер преподавателя – 1 шт.
- 2) Комплект (2 шт.) аудио колонок для воспроизведения аудио файлов – 1 шт.

Помещение для самостоятельной и воспитательной работы

Библиотека, читальный зал с выходом в Интернет

Специализированная мебель:

- 1) Стол (студенческий) – 16 шт.,

2) Стул (студенческий) -32 шт.

Технические средства обучения:

- 1) МФУ – 1 шт.,
- 2) Телевизор –1 шт.,
- 3) Акустическая система – 1 шт.,
- 4) Компьютер – 3 шт.

Помещение для организации самостоятельной и воспитательной работы оснащено компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети “Интернет” и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Финансового университета

Помещение для самостоятельной и воспитательной работы

Актальный зал

Специализированная мебель:

- 1) Кресла – 288 шт.

Технические средства:

- 1) Проектор – 1 шт.,
- 2) Экран – 1 шт.

### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

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

Основные печатные и электронные издания:

1. Зайцева, И. П. Физическая культура и спорт: учебник для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 427 с. — ISBN 978-5-4488-1631-4, 978-5-4497-2129-7. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/129198>.

2. Конеева, Е. В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162>.

3. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>.

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, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>.

2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544814>.

3. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542058>.

#### 4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, экспертного наблюдения за ходом выполнения комплекса упражнений, оценки результатов выполнения контрольных нормативов, заданий дифференцированного зачёта, а также устного опроса, тестирования.

Обучающиеся, имеющие отклонения в состоянии здоровья, занимаются с учетом показаний и противопоказаний к выполнению физических упражнений.

Особый порядок освоения дисциплины обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья. Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья самостоятельно осваивает теоретические основы разделов учебной программы. Промежуточная аттестация обучающегося проводится в форме защиты реферата.

Обучающимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья, на основании представленной справки установленного образца, выданной медицинским учреждением о прохождении курса лечебной физической культуры (далее - ЛФК), разрешается индивидуальная работа на занятиях в виде выполнения освоенных комплексов ЛФК.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<u>Знать:</u> 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, защита реферата
<u>Уметь:</u> 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	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	Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений, оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта, результаты выполнения контрольных нормативов (с учетом имеющегося заболевания)