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

Владимирский филиал Финуниверситета

УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала
_____ П.Н. Захаров
«29»августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.05 Физическая культура

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям),

38.02.06 Финансы,

38.02.07 Банковское дело

2025 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в пределах программы подготовки специалистов среднего звена и на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по специальностям СПО 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), 38.02.06 Финансы, 28.02.07 Банковское дело.

Разработчики: 

Ермолова Д.В., преподаватель ВКК Владимирского филиала Финуниверситета

Рецензенты:

Внутренний: 

Парамонов Д.В.., преподаватель Владимирского филиала Финуниверситета

Внешний: 

Наумов А.А., председатель комитета по физической культуре, спорту и туризму Юрьев-Польского района

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

Протокол № _1_ от «29» августа 2025 г.

Председатель ПЦК  Д.В. Ермолова

РЕЦЕНЗИЯ
на рабочую программу дисциплины
Физическая культура
для специальности СПО 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), 38.02.06 Финансы, 38.02.07 Банковское дело.

Данная рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в пределах программы подготовки специалистов среднего звена, формируемых на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования.

В программе заложены следующие разделы:

- Физическая культура в СПО;
- Легкая атлетика;
- Спортивные игры;
- Лыжный спорт;
- ОФП;
- Основы здорового образа жизни;
- Физические способности человека;
- Основы физической и спортивной подготовки;
- Спорт в физическом воспитании студентов;
- Профилактика, реабилитация и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.

Теоретический материал ориентирует на формирование научного мировоззрения, единство научно-практических знаний, позитивное ценностное отношение к физической культуре.

Контрольный материал определяет объективный, дифференцированный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Теоретический и практический разделы программы предусматривают самостоятельные формы занятий студентов.



Внутренний:

Парамонов Д.В.., преподаватель Владимирского филиала Финуниверситета

РЕЦЕНЗИЯ
на рабочую программу дисциплины
Физическая культура
для специальности СПО 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), 38.02.06 Финансы, 38.02.07 Банковское дело.

Данная рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в пределах программы подготовки специалистов среднего звена, формируемых на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования.

Дисциплина «Физическая культура» в качестве обязательного минимума включает следующие дидактические единицы, объединяющие теоретический, практический и контрольный учебный материал:

- физическая культура в общекультурной, профессиональной и социальной подготовке специалиста;
- социально-биологические и гигиенические основы физической культуры;
- физическая культура в обеспечении здорового образа жизни;
- основы физического и спортивного самосовершенствования;
- профессионально-прикладная физическая подготовка студента.

Теоретический материал ориентирует на формирование научного мировоззрения, единство научно-практических знаний, позитивное ценностное отношение к физической культуре.

В программе заложены и являются базовыми разделы:

- Легкая атлетика
- Спортивные игры
- Лыжный спорт
- ОФП

Практический материал состоит из двух подразделов:

1) методико-практического, обеспечивающего овладение методами и способами деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности;
2) учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта

творческой практической деятельности, развитию самодеятельности в физической культуре и спорте для физического совершенствования, повышения уровня функциональных и двигательных способностей личности.

Контрольный материал определяет объективный, дифференцированный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Теоретический и практический разделы программы предусматривают самостоятельные формы занятий студентов.

Председатель комитета по физической культуре, спорту и туризму Юрьев-Польского района А.А. Наумов

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТКИА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является базовой учебной дисциплиной общеобразовательного учебного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), 38.02.06 Финансы, 38.02.07 Банковское дело. Особое значение дисциплина имеет при формировании общих компетенций ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 8.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Освоение содержания дисциплины Физическая культура обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

• ***личностных***:

Л1 готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

Л2 сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

Л3 потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

Л4 приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

Л5 формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе

целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

Л6 готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

Л7 способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

Л8 способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

Л9 формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

Л10 принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Л11 умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Л12 патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

Л13 готовность к служению Отечеству, его защите;

• ***метапредметных*:**

М1 способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

М2 готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

М3 освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

М4 готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

М5 формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

М6 умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• ***предметных:***

П1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

П2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

П3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

П4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

П5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной

деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код	Умение	Знание
ОК 2	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных ценностей	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни
ОК 3		
ОК 6		
ОК 8		

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.

Виды учебной работы	Объем часов
Объем образовательной	124
	124
в том числе:	
	0
практические занятия	122
лабораторные работы	0
контрольные работы	0
	0
	0
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	4
	Введение: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	2	ОК 2
Раздел 1. Легкая атлетика			
Тема 1.1. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов	Содержание учебного материала:	14	ОК 8
	В том числе практических занятий:	14	
	Ознакомление с техникой выполнения. Специально - беговые упражнения бегуна. Ознакомление с техникой высокого и низкого стартов. Совершенствование техники выполнения Специально- беговых упражнений бегуна. Совершенствование техники высокого и низкого стартов.		
Тема 1.2. Техника бега на короткие и средние дистанции		18	2,3
	Практическое занятие Техника бега на короткие и средние дистанции. Ознакомление с техникой бега на короткие и средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.		

Тема 1.3. Техника метания гранаты	**Практическое занятие:** Техника гранаты с разбега. Ознакомление с техникой метания. Изучение техники метания, изучение разбега, отведения, финального усилия.	6	2,3
Тема 1.4. Техника эстафетного бега	**Практическое занятие:** Техника эстафетного бега. Ознакомление с техникой эстафетного бега. Изучение техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки Совершенствование техники эстафетного бега	12	2,3
Раздел 2. «ОРУ». Строевые упражнения.			
Тема 2.1 Строевые упражнения	**Практическое занятие:** «Строевые упражнения» занятия Строевые приемы на месте. Условные обозначения гимнастического зала. Перестроение из 1 шеренги в 2,3 и обратно. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 3 и обратно. Перестроение из одной шеренги в 3,4 «Уступом» и обратно. Движение в обход, остановка группы в движении. Движение по диагонали, противоходом, «змейкой», по кругу. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3,4 поворотом в движении. Размыкание приставными шагами, по распоряжению.	2	2,3
Тема 2.2 Общеразвивающие упражнения	**Практическое занятие:** Техника «Общеразвивающих упражнений». Раздельный способ проведения ОРУ.	2	2,3

	Основные и промежуточные положения прямых рук. Основные положения согнутых рук. Основные стойки ногами. Наклоны, выпады, приседы. Упражнения сидя и лежа. Поточный способ проведения ОРУ.		
Раздел 3. Лыжная подготовка			
Тема 3.1.	**Практическое занятие:** Техника попеременного двушажного хода. Ознакомление с техникой	18	
Техника передвижения на лыжах	передвижения классическим и коньковым стилями. Изучение техники попеременного двушажного хода. Совершенствование техники попеременного двушажного хода.		2,3
Тема 3.2. Техника горнолыжной подготовки	**Практическое занятие;** Техника спусков и подъемов торможение плугом полу - плугом, экстренное торможение. Ознакомление с техникой спусков и подъемов торможение плугом полу - плугом, экстренным торможением. Изучение техники спусков и подъемов торможение плугом полу - плугом, экстренного торможения. Совершенствование техники спусков и подъемов торможения плугом и полу - плугом, экстренного торможения.	4	2,3

Тема 3.3 Прохождение дистанции	**Практическое занятие:** Прохождение дистанции 3, 5, 10км. Ознакомление с техникой прохождения дистанции.	6	2,3
Раздел 4. Спортивные игры (волейбол)			
Тема 4.1. Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками	**Практическое занятие:** Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Ознакомление с техникой приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Изучение техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками.	3	2,3
Тема 4.2. Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками	**Практическое занятие:** Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Ознакомление с техникой приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Изучение техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Совершенствование техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками.	4	2,3
Тема 4.3. Техника верхней и нижней подачи мяча	**Практическое занятие:** Техника подачи мяча. Ознакомление с техникой подачи мяча. Изучение техники подачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча.	2	2,3
Тема 4.4. Двусторонняя игра	**Практическое занятие:** Двусторонняя игра. Ознакомление с техникой двухсторонней игры.	4	2,3

Раздел 5. Спортивные игры (баскетбол)			
Тема 5.1. Техника ведения и передачи мяча.	**Практическое занятие:** Техника ведения и передачи мяча. Ознакомление с техникой ведения и передачи мяча Изучение техники приёма и передачи мяча Совершенствование техники приёма и передачи мяча.	3	2,3
Тема 5.2. Комбинационные действия	**Практическое занятие:** Изучение комбинационных действий защиты и нападения Ознакомление с комбинационными действиями защиты и нападения. Совершенствование комбинационных действий защиты и нападения.	8	2,3
Тема 5.3. Штрафные броски двусторонняя игра	**Практическое занятие:** Изучение правильности выполнения штрафных бросков. Изучение правил двусторонней игры Ознакомление с правильностью выполнения штрафных бросков. Совершенствование штрафных бросков. Двусторонняя игра.	4	2,3
Раздел 6. Общая физическая подготовка			
Тема 6.1 Общая физическая подготовка	**Практическое занятие:** Техника выполнения упражнений силового характера, скоростно - силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию. Ознакомление с техникой выполнения упражнений силового характера, скоростно-	9	2,3

	силовыми упражнениями, выполнения упражнений на подвижность и координацию. Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнения упражнений на подвижность и координацию.		
Тема 6.2. Профессионально - прикладная физическая подготовка	**Практическое занятие:** Воспитание физических качеств и двигательных способностей. Ознакомление с техникой выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей. Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.	2	2,3
	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2	ОК 2,3,6,8
Всего:		***124***	

Здесь 125 ч., убрать 1 час!!!!! (Может в теме 6.1.)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелкового тира (в любой модификации, включая электронный) или места для стрельбы.

Технические средства обучения: музыкальный центр, видеопроектор, видеоплейер, телевизор, персональный компьютер, экран, фотоаппарат, видеокамера и необходимые к ним (аудио-видео записи, учебно-методическая литература и т.п.), инвентарь (секундомеры, волейбольные и баскетбольные мячи, скакалки, лыжный инвентарь, тренажёры).

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

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

3.2.1. Печатные издания

1. Виленский М.Я. Физическая культура/М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.-3-е изд. стер.-М.:КНОРУС,2018

2. Бегидова Т.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебное пособие для СПО / Т.П. Бегидова.-2-е изд., испр. и доп.-М.: Издательство Юрайт, 2018.

3. Кузнецов В.С. Физическая культура: Учебник/В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий.-М.: КНОРУС,2018.

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

3.2.3. Дополнительные источники:

1. Жданкина Е.Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка:Учебное пособие для СПО/Е.Ф. Жданкина, И.М. Добрынин; под науч. Ред. С.В. Новаковского.-М.: Издательство Юрайт, 2018.

2. Никитушкин В.Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: Учебное пособие/В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, Е.Н. Чернышова.-2-е изд., испр. И доп.-М.: Издательство Юрайт, 2018.

3. Рипа М.Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры:Учебное пособие для СПО/М.Д. Рипа, И.В. Кулькова.- 2-е изд., испр. и доп.-М.: Издательство Юрайт, 2018.

4. Аллаянов Ю.Н.Физическая культура: Учебник для СПО / Ю.Н. Аллянов, И.А. Писемский.-3-е изд. испр. И доп.-М.: Издательство Юрайт,2018.

5. Бурякин Ф.Г. Лечебная физическая культура и массаж:Учебник/Ф.Г. Бурякин, В.С. Мартынихин.-М.: КНОРУС, 2018.

6. Алхасов Д.С. Методика обучения предмету «Физическая культура: Учебное пособие для СПО/Д.С. Алхасов.- М.: Издательство Юрайт, 2018

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Освоение содержания дисциплины Физическая культура обеспечивает достижение студентами следующих результатов: • *личностных*: - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; - сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; - потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; - приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности; - формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике; - готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;	Критерии оценок при устном и/или письменном ответов: Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал курса, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами и вопросами, не затрудняется с ответами при видоизменении заданий, правильно обосновывает принятые решения, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач; оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал курса, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми	зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)

- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; - способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; - формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; - готовность к служению Отечеству, его защите; • *метапредметных*: - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;	навыками и приемами их выполнения; оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических задач; оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями решает практические задачи или не справляется с ними самостоятельно. Критерии оценок при выполнении физической нагрузке в соответствии с установленными нормативам.	

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников; - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности; • *предметных:* - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского		

физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Студент должен уметь использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Студент должен знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни.		