

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Агафонов Алмаз Владимирович
Должность: директор филиала
Дата подписания: 18.05.2026 17:47:57
Уникальный идентификатор:
2539477a8ecf706dc9cff164bc411eb6d3c4ab06

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ЧЕБОКСАРСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ) МОСКОВСКОГО ПОЛИТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Кафедра Социально-гуманитарные дисциплины



УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала

А.В. Агафонов

мая 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«СГ.04 Физическая культура»
(код и наименование дисциплины)

Уровень
профессионального
образования

Среднее профессиональное образование

Образовательная
программа

Программа подготовки специалистов среднего звена

Специальность

13.02.07 Электроснабжение

Квалификация
выпускника

Техник

Форма обучения

Очная, заочная

Год начала обучения

2026

Рабочая программа по дисциплине СГ.04 «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 13.02.07 «Электроснабжение», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 16 апреля 2024 г. № 255 (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 28.05.2024, № 78292)

Организация-разработчик: Чебоксарский институт (филиал) федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Московский политехнический университет»

Разработчики: Антонова Людмила Виталиевна, доцент кафедры Социально-гуманитарных дисциплин

Программа одобрена на заседании кафедры Социально-гуманитарных дисциплин (протокол № 9 от 22.05.2026 г.).

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ 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 примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 13.02.07 Электроснабжение.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04; ОК 08, ПК 4.2

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 ПК 4.2	<p><u>Уметь:</u></p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности</p>	<p><u>Знать:</u></p> <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;</p> <p>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Очная форма

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	108
в т.ч. в форме практической подготовки	56
в т. ч.:	
теоретическое обучение	
практические занятия	56
<i>Самостоятельная работа</i>	50
Промежуточная аттестация	2

Заочная форма

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	108
в т.ч. в форме практической подготовки	16
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	16
<i>Самостоятельная работа</i>	90
Промежуточная аттестация	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч		Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
		очная	заочная	
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ		4	2	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Содержание учебного материала Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»	2	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.2
	В том числе практических занятий	2	2	
	Самостоятельная работа обучающихся*	2	6	
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль	Содержание учебного материала Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и	2		ОК 04 ОК 08 ПК 4.2

занимающихся физическими упражнениями и спортом	критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля			
	В том числе практических занятий	2		
	Самостоятельная работа обучающихся*	2	6	
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика		10	2	
Тема 2.1.	Содержание учебного материала	2	1	ОК 04 ОК 08 ПК 4.2
Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	В том числе практических занятий		1	
	Практическое занятие. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	2		
	Самостоятельная работа обучающихся*	2	6	
Тема 2.2.	Содержание учебного материала	2		ОК 04 ОК 08 ПК 4.2
Совершенствование техники длительного бега	В том числе практических занятий			
	Практическое занятие. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	2		
	Самостоятельная работа обучающихся*	2	6	
Тема 2.3.	Содержание учебного материала:	2		ОК 04 ОК 08 ПК 4.2
Совершенствование техники прыжка в длину с места, с	В том числе практических занятий			
	Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна, ОФП	2		
	Самостоятельная работа обучающихся*	2		

разбега				
Тема 2.4.	Содержание учебного материала	2		ОК 04 ОК 08 ПК 4.2
	В том числе практических занятий			
Эстафетный бег 4x100.	Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	2		
Челночный бег	Самостоятельная работа обучающихся*	2		
Тема 2.5.	Содержание учебного материала	2		ОК 04 ОК 08 ПК 4.2
	В том числе практических занятий			
Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	2		
	Самостоятельная работа обучающихся*	2		
Раздел 3. Волейбол		14	2	
Тема 3.1.	Содержание учебного материала	2	1	ОК 04 ОК 08 ПК 4.2
	В том числе практических занятий		1	
Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Практическое занятие. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	2		
	Самостоятельная работа обучающихся*	2	6	
Тема 3.2.	Содержание учебного материала	2		ОК 04 ОК 08 ПК 4.2
	В том числе практических занятий			
Приемы и передачи мяча снизу и	Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП			

сверху двумя руками. ОФП		2		
Тема 3.3.	Содержание учебного материала	2	1	ОК 04 ОК 08 ПК 4.2
Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	В том числе практических занятий		1	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2		
	Самостоятельная работа обучающихся*	2	6	
Тема 3.4.	Содержание учебного материала	2		ОК 04 ОК 08 ПК 4.2
Верхняя прямая подача. ОФП	В том числе практических занятий			
	Практическое занятие. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару	2		
	Самостоятельная работа обучающихся*	2		
Тема 3.5.	Содержание учебного материала	2		ОК 04 ОК 08 ПК 4.2
Тактика игры в защите и нападении	В том числе практических занятий			
	Практическое занятие. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча	2		
	Самостоятельная работа обучающихся*	2		
Тема 3.6.	Содержание учебного материала	1		ОК 04 ОК 08 ПК 4.2
Основы методики	В том числе практических занятий			
	Практическое занятие. Отработка навыков судейства в волейболе	1		

судейства	Самостоятельная работа обучающихся*	2		
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного материала	1		ОК 04 ОК 08 ПК 4.2
	В том числе практических занятий	1		
	Практическое занятие. Выполнение передачи мяча в парах			
	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам волейбола			
	Практическое занятие. Игра по правилам			
	Самостоятельная работа обучающихся*	2		
Раздел 4. Баскетбол		12	2	
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание учебного материала	2	1	ОК 04 ОК 08 ПК 4.2
	В том числе практических занятий		1	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	2		
	Самостоятельная работа обучающихся*	2	6	
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала	2	1	ОК 04 ОК 08 ПК 4.2
	В том числе практических занятий		1	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса	2		
	Самостоятельная работа обучающихся*	2	8	
Тема 4.3.	Содержание учебного материала	2		

Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	В том числе практических занятий			ОК 04 ОК 08 ПК 4.2
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2		
	Самостоятельная работа обучающихся*	2		
Тема 4.4.	Содержание учебного материала	2		ОК 04 ОК 08 ПК 4.2
Техника штрафных бросков. ОФП	В том числе практических занятий			
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	2		
	Самостоятельная работа обучающихся*	2		
Тема 4.5.	Содержание учебного материала	2		ОК 04 ОК 08 ПК 4.2
Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	В том числе практических занятий			
	Практическое занятие. Игра по упрощенным правилам баскетбола	2		
	Практическое занятие. Игра по правилам			
	Самостоятельная работа обучающихся*	2		
Тема 4.6.	Содержание учебного материала	2		ОК 04 ОК 08 ПК 4.2
Практика судейства	В том числе практических занятий			
	Практическое занятие. Практика в судействе соревнований по баскетболу	2		

в баскетболе	Практическое занятие. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»			
	Самостоятельная работа обучающихся*	2		
Раздел 5. Гимнастика		10	4	
Тема 5.1.	Содержание учебного материала	2	1	ОК 04 ОК 08 ПК 4.2
Строевые приемы	В том числе практических занятий		1	
	Практическое занятие. Отработка строевых приёмов	2		
	Самостоятельная работа обучающихся*	2		
Тема 5.2.	Содержание учебного материала	2	1	ОК 04 ОК 08 ПК 4.2
Техника акробатических упражнений	В том числе практических занятий		1	
	Практическое занятие. Отработка техники акробатических упражнений	2		
	Самостоятельная работа обучающихся*	1	6	
Тема 5.3. (одна из двух тем)	Содержание учебного материала			ОК 04 ОК 08 ПК 4.2
Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт	Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП	1	1	
	В том числе практических занятий		1	
	Практическое занятие. Разучивание и выполнение упражнений с гириями	1		
	Самостоятельная работа обучающихся*	2	6	

Тема 5.3. (одна из двух тем) Упражнения на бревне (девушки). ППФП	Содержание учебного материала	1	1	ОК 04 ОК 08 ПК 4.2
	Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок	1		
	В том числе практических занятий		1	
	Практическое занятие. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)			
	Самостоятельная работа обучающихся*	1		
Тема 5.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала	2		ОК 04 ОК 08 ПК 4.2
	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, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ	2		
	В том числе практических занятий	2		
	Практическое занятие. Выполнение комплекса ОРУ	-		
	Практическое занятие. Контроль выполнения комплексов ОРУ.	0,5		
	Практическое занятие. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки.	0,5		
	Практическое занятие. Контроль комбинации на бревне, брусках.	0,5		
	Практическое занятие. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП	0,5		

	Самостоятельная работа обучающихся*	1		
Раздел 6. Бадминтон		8	2	
Тема.6.1.	Содержание учебного материала	2	1	ОК 04 ОК 08 ПК 4.2
Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	В том числе практических занятий		1	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2		
	Самостоятельная работа обучающихся*	1	6	
Тема 6.2.	Содержание учебного материала	2	1	ОК 04 ОК 08 ПК 4.2
Подачи	В том числе практических занятий	2	1	
	Практическое занятие. Отработка подач			
	Самостоятельная работа обучающихся*	1	6	
Тема 6.3.	Содержание учебного материала:	2		ОК 04 ОК 08 ПК 4.2
Нападающий удар	В том числе практических занятий	2		
	Практическое занятие. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»			
	Самостоятельная работа обучающихся*	1		
Тема 6.4.	Содержание учебного материала	2		ОК 04 ОК 08 ПК 4.2
Судейство соревнований по	В том числе практических занятий	2		
	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону			

бадминтону	Практическое занятие. Контроль техники подач, ударов справа, слева			
	Практическое занятие. Контроль техники игры: одиночные, парные игры			
	Практическое занятие. Игра по правилам			
	Самостоятельная работа обучающихся*	1		
Раздел 7. Настольный теннис		2	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.2
Тема 7.1. Настольный теннис	Содержание учебного материала	2	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.2
	В том числе практических занятий	2	2	
	Практическое занятие. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра			
	Самостоятельная работа обучающихся*	1	16	
Промежуточная аттестация		2	2	
Всего:		108	108	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Чебоксарский институт (филиал), реализующий программу по специальности 13.02.07 Электроснабжение, располагает материально-технической базой, обеспечивающей проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, лабораторной, практической работы обучающихся, предусмотренных учебным планом и соответствующей действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам в разрезе выбранных траекторий.

Тип и номер помещения	Перечень основного оборудования и технических средств обучения
Учебная аудитория для проведения учебных занятий всех видов, предусмотренных программой среднего профессионального образования, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения, состав которых определяется в рабочих программах дисциплин (модулей) Спортивный зал (г. Чебоксары, ул. К.Маркса. 54)	<u>Оборудование:</u> спортивное оборудование и инвентарь по видам спорта; спортивное оборудование и инвентарь универсального назначения (для общефизической подготовки и различных видов спорта); контрольно-измерительное и информационное спортивное оборудование и инвентарь; судейское оборудование и инвентарь; средства защиты и разделения спортивных залов и сооружений. <u>Технические средства обучения:</u> компьютерная техника; музыкальный центр; колонки
Помещение для самостоятельной работы обучающихся № 103а (г. Чебоксары, ул. К.Маркса. 54)	<u>Оборудование:</u> комплект мебели для учебного процесса; <u>Технические средства обучения:</u> компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Филиала

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд Чебоксарского института (филиала) Московского политехнического университета имеет электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

Электронно-библиотечные системы (ЭБС), включающие электронный каталог и полнотекстовые документы:

- ЭБС «ЛАНЬ» -<https://e.lanbook.com/>
- Образовательная платформа Юрайт - <https://urait.ru>
- IPR SMART -<https://www.iprbookshop.ru/>

Профессиональная база данных и информационно-справочные системы	Информация о праве собственности (реквизиты договора)
Университетская информационная система РОССИЯ https://uisrussia.msu.ru/	Тематическая электронная библиотека и база для прикладных исследований в области экономики, управления, социологии, лингвистики, философии, филологии, международных отношений, права.свободный доступ
научная электронная	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU - это

<p>библиотека Elibrary http://elibrary.ru/</p>	<p>крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 26 млн научных статей и публикаций, в том числе электронные версии более 5600 российских научно-технических журналов, из которых более 4800 журналов в открытом доступе свободный доступ</p>
<p>сайт Института научной информации по общественным наукам РАН. http://www.inion.ru</p>	<p>Библиографические базы данных ИНИОН РАН по социальным и гуманитарным наукам ведутся с начала 1980-х годов. Общий объем массивов составляет более 3 млн. 500 тыс. записей (данные на 1 января 2012 г.). Ежегодный прирост — около 100 тыс. записей. В базы данных включаются аннотированные описания книг и статей из журналов и сборников на 140 языках, поступивших в Фундаментальную библиотеку ИНИОН РАН. Описания статей и книг в базах данных снабжены шифром хранения и ссылками на полные тексты источников из Научной электронной библиотеки.</p>
<p>Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс] – http://www.edu.ru</p>	<p>Федеральный портал «Российское образование» – уникальный интернет-ресурс в сфере образования и науки. Ежедневно публикует самые актуальные новости, анонсы событий, информационные материалы для широкого круга читателей. Ежедневно на портале размещаются эксклюзивные материалы, интервью с ведущими специалистами – педагогами, психологами, учеными, репортажи и аналитические статьи. Читатели получают доступ к нормативно-правовой базе сферы образования, они могут пользоваться самыми различными полезными сервисами – такими, как онлайн-тестирование, опросы по актуальным темам и т.д.</p>

3.2.1. Основные издания

Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/565611>

Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/562057>

Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Профессиональное образование). —

ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/560907>

Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебник для среднего профессионального образования / под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-19296-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566885>

Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для среднего профессионального образования / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 308 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16822-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/568562>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p><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 профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>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 профессии; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта</p>
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p><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</p>	<p>использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения,</p>	<p>Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.</p>

профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.	характерными для данной профессии/ специальности.	
--	--	--

ЛИСТ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ
рабочей программы дисциплины

Рабочая программа дисциплины рассмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 202__-202__ учебном году на заседании кафедры, протокол № _____ от « _____ » _____ 202__ г.

Внесены дополнения и изменения _____

Рабочая программа дисциплины рассмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 202__-202__ учебном году на заседании кафедры, протокол № _____ от « _____ » _____ 202__ г.

Внесены дополнения и изменения _____

Рабочая программа дисциплины рассмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 202__-202__ учебном году на заседании кафедры, протокол № _____ от « _____ » _____ 202__ г.

Внесены дополнения и изменения _____

Рабочая программа дисциплины рассмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 202__-202__ учебном году на заседании кафедры, протокол № _____ от « _____ » _____ 202__ г.

Внесены дополнения и изменения _____

