

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Астраханский государственный университет имени В.Н. Татищева»
(Астраханский государственный университет им. В.Н. Татищева)

Филиал АГУ им. В.Н. Татищева в г. Знаменске Астраханской области

СОГЛАСОВАНО
Руководитель ОПОП
Громова Н.В.
«26» мая 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Председатель ЦК (МО)
Миронова С.А.
протокол заседания ЦК (МО) №12
от «26» мая 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

| | |
|------------------------------|---|
| Составитель | Мендалиева С.И., преподаватель общих гуманитарных дисциплин |
| Согласовано с работодателями | Горбунова Т.М., директор МКОУ ЗАТО Знаменск СОШ № 232, Семихова Е.Г., учитель МКОУ ЗАТО Знаменск СОШ № 234 |
| Наименование специальности | 44.02.02 Преподавание в начальных классах |
| Квалификация выпускника | учитель начальных классов |
| Форма обучения | очная |
| Год приема (курс) | 2026 (1 курс) |

Знаменск, 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 44.02.02 Преподавание в начальных классах.

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к обязательной части дисциплин социально-гуманитарного цикла.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» у обучающегося должны быть сформированы следующие *общие компетенции*:

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

По итогам освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающимися осваиваются следующие умения и знания:

| Код и наименование ОК, ПК, ЛР | Умения | Знания |
|--|--|--|
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; | -использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни. |

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины, виды учебной работы и промежуточной аттестации

| Вид учебной работы | для ОФО |
|--|--|
| Объем дисциплины в академических часах | 136 |
| Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего), в том числе: | 105 |
| - занятия лекционного типа, в том числе: | 0 |
| - практическая подготовка (если предусмотрена) | 0 |
| - занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные занятия), в том числе: | 105 |
| - практическая подготовка (если предусмотрена) | 0 |
| - в ходе подготовки и защиты курсовой работы | 0 |
| - консультация | 0 |
| - промежуточная аттестация по дисциплине | 0 |
| Самостоятельная работа обучающихся | 21 |
| Форма промежуточной аттестации обучающегося (зачет/экзамен), семестр (ы) | Зачет 3 семестр; Зачет 4 семестр; Зачет 5 семестр; Диф.зачет 6 семестр |

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем, ак.ч/ в том числе в форме практической подготовки, ак.ч. | Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы |
|--|--|--|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Тема 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Техника безопасности. | Практическое занятие: Содержание учебного материала: Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). | 5 | ОК-08 |
| Тема 2. Обучение технике бега на короткие дистанции и прыжков в длину с разбега. Обучение технике эстафетного бега 4х100м. | Практическое занятие: Содержание учебного материала: Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Специальные беговые. Техника бега по прямой и на повороте. Низкий старт. Стартовый разбег. Финиширование. Специальные упражнения прыгуна в длину с разбега. Техника прыжка: разбег, отталкивание, полёт, приземление. Обучение технике эстафетного бега 4х100 м. | 5 | ОК-08 |
| Тема 3. Тест по бегу на 100м и прыжкам в длину с разбега. | Практическое занятие: Содержание учебного материала: ОРУ, СБУ, упражнения прыгуна. -техника бега на короткие дистанции; -техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Тест побегу на дистанцию 100м. Тест по прыжкам в длину с разбега. | 5 | ОК-08 |
| Тема 4. Обучение технике бега на 1000 м, метания гранаты. | Практическое занятие: Содержание учебного материала: ОРУ и СБУ. Движение рук и рациональное расположение туловища. Основные элементы техники бегового шага. Высокий | 5 | ОК-08 |

| | | | |
|--|---|---|-------|
| Обучение технике эстафетного бега 4x400м. | старт. Обучение технике эстафетного бега 4x400 м. Специальные упражнения для овладения техникой метания. Хват и выпуск гранаты, движение из-за головы. Отведения снаряда прямо назад в сочетании с броском. Метание с места, с 3-5 шагов, с короткого разбега. | | |
| Тема 5. Тест по бегу на 1000м и метанию гранаты. | Практическое занятие: Содержание учебного материала: ОРУ, СБУ. Техника бега на 1000 м. Тактика бега на 1000 м. Метание гранаты. Тест побегу на дистанции 1000 м Тест по метанию гранаты. | 5 | ОК-08 |
| Тема 6. Обучение технике бега на средние дистанции и ППФП (толкание ядра) | Практическое занятие: Содержание учебного материала: ОРУ, СБУ. Техника высокого старта. Техника бега по прямой и на повороте. СУ для овладения техникой толкания ядра. Техника держания и выталкивания ядра. Техника скачкового разбега. | 5 | ОК-08 |
| Тема 7. Тест по бегу на 2000м (д), 3000м (ю) и ППФП (толкание ядра). | Практическое занятие: ОРУ, СБУ, упражнения толкателя. Техника бега на 2000 м (д) и 3000 м (ю); Тактика бега на 2000 м (д) и 3000 м (ю). Тест побегу на 2000м (д), 3000м (ю). Тест по толканию ядра. | 5 | ОК-08 |
| Тема 8. Тест по ППФП (прыжки в длину с места, подтягивание (ю), поднимание туловища (д)) | Практическое занятие: Содержание учебного материала: ОРУ, СУ. Техника прыжка в длину с места. Техника подтягивания и поднимания туловища. Тест по прыжкам в длину с места. Тест по подтягиванию (ю) и подниманию туловища (д). | 5 | ОК-08 |
| Тема 9. Тест по ОФП (бег 100 м, бег 2000 м (д), 3000м (ю), подтягивание (ю), поднимание туловища (д)). | Практическое занятие: Содержание учебного материала: ОРУ, СУ. Техника бега на 100м. Техника и тактика бега на 2000м (д) и 3000м (ю). Техника подтягивания и поднимание туловища. Тест побегу на 100м. Тест по бегу на 2000м (д), 3000м (ю). Тест по подтягиванию (ю) и подниманию туловища (д). | 5 | ОК-08 |
| Тема 10. Круговой метод с эспандерами, гантелями, гириями, штангой, техника безопасности. | Практическое занятие: Содержание учебного материала: ОРУ, специальные подготовительные упражнения. Круговой метод с эспандерами, гантелями, гириями, штангой. Техника безопасности. | 5 | ОК-08 |
| Тема 11. Обучение технике и тактике игры в нападении в волейболе. | Практическое занятие: Содержание учебного материала: История развития волейбола. Сущность игры. Оборудование волейбольной площадки. ОРУ и СПУ. Техника нападения. Стойки, перемещения, выпады. Верхний прием и передача мяча. | 5 | ОК-08 |

| | | | |
|---|---|---|-------|
| Тема 12. Обучение технике и тактике игры в нападении в волейболе. | Практическое занятие: Содержание учебного материала: ОРУ и СПУ. Техника нападения. Состав команды и места игроков. Расстановка и переход игроков на площадке. Технические приемы. Тактические действия. | 5 | ОК-08 |
| Тема 13. Обучение технике и тактике игры в нападении в волейболе. | Практическое занятие: Содержание учебного материала: ОРУ и СПУ. Прямой нападающий удар. Подачи мяча. Верхняя прямая подача. Нижняя прямая подача. Правила игры. Верхний прием и передача мяча в стойках. Прямой нападающий удар. Двухсторонняя игра. | 5 | ОК-08 |
| Тема 14. Обучение технике и тактике игры в защите в волейболе. | Практическое занятие: Содержание учебного материала: ОРУ и СПУ. Техника игры в защите. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Прием мяча с подачи. подача мяча на разные расстояния, в разных направлениях. Двухсторонняя игра. Игровые действия и ошибки. Технические приемы в защите. Техника передачи мяча снизу. | 5 | ОК-08 |
| Тема 15. Обучение технике и тактике игры в защите в волейболе. | Практическое занятие: Содержание учебного материала: ОРУ и СПУ. Приемы мяча с нападающего удара, с подачи. Блокирование. Тактика защиты. Игровые действия и ошибки. Челночный бег 3х10 м. 2 ОК 04. ОК 08. ПК 3.2. 19 Двухсторонняя игра. | 5 | ОК-08 |
| Тема 16. Обучение технике и тактике игры в защите в волейболе. | Практическое занятие: Содержание учебного материала: ОРУ и СПУ. Сочетание приемов защиты. Тактические действия в защите. Жесты судей. Приемы защиты. Действия в защите. Двухсторонняя игра. | 5 | ОК-08 |
| Тема 17. Зачет | Практическое занятие: Содержание учебного материала: ОРУ, СПУ. Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10 м. Наклон. | 5 | ОК-08 |
| Тема 18. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и | Практическое занятие: Содержание учебного материала: Основное понятие: формы самостоятельных занятий и мотивация выбора. Характер содержания занятий в зависимости от возраста, пола и т.д. Формы самостоятельных занятий: ежедневная физкультпауза, самостоятельные занятия спортом. | 5 | ОК-08 |

| | | | |
|---|---|---|-------|
| профессиональной направленностью. Техника безопасности. | Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. Техника безопасности. | | |
| Тема 19. Обучение технике ОДХ, преодоления подъемов и спусков, поворотов и торможений. Прохождение дистанции 3-5 км. | Практическое занятие: Содержание учебного материала: Специальные подготовительные упражнения. Строевые приемы с лыжами. Повороты на месте: переступанием, махом, прыжком. Обучение технике передвижения на лыжах ОДХ, преодоления подъемов и спусков, поворотов и торможений. Прохождение дистанции 3-5 км, используя изученные ходы. | 5 | ОК-08 |
| Тема 20. Обучение технике ООХ, перехода от одновременных ходов к попеременным ходам и наоборот. Прохождение дистанции 3-5 км. | Практическое занятие: Содержание учебного материала: Специальные подготовительные упражнения. Обучение технике ООХ, перехода от одновременных ходов к попеременным ходам и наоборот. Прохождение дистанции 3-5 км, используя изученные ходы. | 5 | ОК-08 |
| Тема 22. Обучение технике БХ. Прохождение дистанции 3-4 км (д) и 5-6 км (ю). | Практическое занятие: Содержание учебного материала: Специальные подготовительные упражнения. Обучение технике БХ. Прохождение дистанции 3-4 км (д) и 5-6 км (ю), используя изученные ходы со средней скоростью. | 5 | ОК-08 |
| Тема 23. Тест на дистанции 3 км (д) и 5 км (ю), используя изученные ходы. | Практическое занятие: Содержание учебного материала: Специальные подготовительные упражнения. Лыжные гонки на дистанции 3км (д) и 5 км (ю) используя изученные ходы. | 5 | ОК-08 |
| Тема 24. Обучение технике и тактике игры в нападении в баскетболе. | Практическое занятие: Содержание учебного материала: ОРУ и СПУ. История развития баскетбола. Сущность игры. Оборудование баскетбольной площадки. Перемещения и остановки. Передвижения в «защитной стойке», приставными шагами. Остановка в «два шага» и прыжком. Повороты на месте и в движении, вперед и назад, без мяча и после получения мяча. Броски мяча в корзину. Техника приема в нападении. Приемы ловли и передачи мяча. Правила игры. | 5 | ОК-08 |
| Тема 25. Обучение технике и тактике игры в нападении в баскетболе. | Практическое занятие: | 4 | ОК-08 |

| | | | |
|---|---|------------|-------|
| | Содержание учебного материала: ОРУ и СПУ. Передвижения. Сочетание приема – ведение, два шага, бросок по корзине. Штрафной бросок. Ловля и передача мяча. | | |
| Тема 26. Обучение технике и тактике игры в защите в баскетболе. | Практическое занятие: Содержание учебного материала: ОРУ и СПУ. Правила, касающиеся игроков. Команды и способы их выполнения. Техника игры в защите: стойки, перемещения, перехват и вырывание мяча из рук. Защитные действия 2-3 игроков. Двухсторонняя игра. | 4 | ОК-08 |
| Тема 27. Обучение технике и тактике игры в защите в баскетболе. | Практическое занятие: Содержание учебного материала: ОРУ и СПУ. Техника игры в защите: стойки, передвижения, перехват, вырывание мяча из рук. Тактика нападения: уход от опеки защитников внезапным изменением направления, рывком, выбор места в нападении. Тактика защиты: стойки, передвижения, перехват, вырывание мяча из рук. Двухсторонняя игра. Техника челночного бега 3x10 м. | 4 | ОК-08 |
| Тема 28. Совершенствование двигательных навыков в легкой атлетике | Практические занятия: Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Прыжковая подготовка. Прыжок в длину с места. | 4 | ОК-08 |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета | | - | ОК-08 |
| ВСЕГО: | | 136 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

В качестве материально-технического обеспечения дисциплины «Физическая культура» используется *Спортивный зал*.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

Пристенные перекладины – 4 шт.

Гимнастическая перекладина – 1 шт.

Гимнастические скамейки – 10 шт.

Лестницы – 3 шт.

Канат – 2 шт.

Гимнастический конь – 1 шт.

Гимнастический козел – 2 шт.

Гимнастический мостик – 2 шт.

Мячи баскетбольные – 15 шт.

Мячи футбольные – 5 шт.

Мячи волейбольные – 5 шт.

Баскетбольные щиты – 4 шт.

Волейбольная сетка со стойками – 1 шт.

Комплект гимнастический бревно – 1 шт.

Параллельные брусья – 1 шт.

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

Основная литература:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А.А. Бишаева. – 6-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2020–320с.
3. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534- 02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

Дополнительная литература:

1. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. —

(Профессиональное образование). — ISBN 978-5- 534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>

2. Ягодин, В.В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>

Электронно-библиотечные системы

1. Электронно-библиотечная система (ЭБС) ООО «Политехресурс» «Консультант студента». Многопрофильный образовательный ресурс «Консультант студента» является электронной библиотечной системой, предоставляющей доступ через сеть Интернет к учебной литературе и дополнительным материалам, приобретенным на основании прямых договоров с правообладателями. Каталог содержит более 15 000 наименований изданий. www.studentlibrary.ru. Регистрация с компьютеров университета.
2. Электронная библиотечная система IPRbooks. www.iprbookshop.ru

Программное обеспечение и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Программное обеспечение

| Наименование программного обеспечения | Назначение |
|---|--|
| Adobe Reader | Программа для просмотра электронных документов |
| Moodle | Образовательный портал ФГБОУ ВО «АГУ» |
| Mozilla FireFox | Браузер |
| Google Chrome | Браузер |
| 7-zip | Архиватор |
| Microsoft Office 2013, Microsoft Office Project 2013, Microsoft Office Visio 2013 | Пакет офисных программ |
| Microsoft Windows 7 Professional | Операционная система |
| Kaspersky Endpoint Security | Средство антивирусной защиты |

Современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы

[Универсальная справочно-информационная полнотекстовая база данных периодических изданий ООО «ИВИС»](http://dlib.eastview.com)

<http://dlib.eastview.com>

Имя пользователя: AstrGU

Пароль: AstrGU

| |
|---|
| Электронные версии периодических изданий, размещённые на сайте информационных ресурсов www.polpred.com |
| Электронный каталог Научной библиотеки АГУ на базе MARK SQL НПО «Информ-систем» https://library.asu.edu.ru/catalog/ |
| Электронный каталог «Научные журналы АГУ» https://journal.asu.edu.ru/ |
| Корпоративный проект Ассоциации региональных библиотечных консорциумов (АРБИКОН) «Межрегиональная аналитическая роспись статей» (МАРС) – сводная база данных, содержащая полную аналитическую роспись 1800 названий журналов по разным отраслям знаний. Участники проекта предоставляют друг другу электронные копии отсканированных статей из книг, сборников, журналов, содержащихся в фондах их библиотек. http://mars.arbicon.ru |
| Справочная правовая система КонсультантПлюс. Содержится огромный массив справочной правовой информации, российское и региональное законодательство, судебную практику, финансовые и кадровые консультации, консультации для бюджетных организаций, комментарии законодательства, формы документов, проекты нормативных правовых актов, международные правовые акты, правовые акты, технические нормы и правила. http://www.consultant.ru |

Ресурсы информационно-коммуникационной сети «Интернет»

| <i>Наименование интернет-ресурса</i> | <i>Сведения о ресурсе</i> |
|--|---|
| Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru | Федеральный портал (предоставляется свободный доступ) |
| Министерство науки и высшего образования Российской Федерации https://minobrnauki.gov.ru | |
| Министерство просвещения Российской Федерации https://edu.gov.ru | |
| Федеральное агентство по делам молодёжи (Росмолодёжь) https://fadm.gov.ru | |
| Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки (Рособрнадзор) http://obrnadzor.gov.ru | |
| Информационно-аналитический портал государственной программы Российской Федерации «Доступная среда» http://zhit-vmeste.ru | |
| Российское движение школьников https://рдш.рф | |

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения | Критерии оценки результатов обучения | Методы оценки результатов обучения |
|--|---|------------------------------------|
| Перечень знания, осваиваемых в рамках учебной дисциплины: | | |
| психологические основы деятельности коллектива, | понимать и определять влияние и взаимосвязь общения и | устный опрос, результаты |

| | | |
|--|--|--|
| психологические особенности личности; основы проектной деятельности | деятельности, знать классификацию психологических механизмов восприятия в общении, обосновывать выбор механизма восприятия в разных ситуациях, | выполнения контрольных нормативов |
| 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 | применять условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности: средства физической культуры помогают учитывать специфику профессиональной деятельности, предотвращать отклонения в физическом состоянии и развитии, возникающие в силу особенностей труда. | |
| основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств | демонстрация приверженности к здоровому образу жизни | |
| использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) | выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным | |
| основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств | демонстрация приверженности к здоровому образу жизни, сдача контрольных нормативов; | |
| Перечень умений, осваиваемых в рамках учебной дисциплины: | | |
| организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности | 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 | устный опрос, результаты выполнения контрольных нормативов |

| | | |
|---|---|--|
| | физическими упражнениями различной направленности | |
| 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 | обеспечивает овладение обучающимися системой знаний научно-практического характера по физической культуре, необходимых для сознательного применения средств, методов, технологий, разнообразных форм и видов физической деятельности. | |
| использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга. | применять разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга» | |
| владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств. | применять способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств | |
| использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» | разнообразные формы и виды физической деятельности для поддержания здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов ГТО» | |

При необходимости рабочая программа учебной дисциплины может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, в том числе для дистанционного обучения. Для этого требуется заявление студента (его законного представителя) и заключение психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК).