

**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:

<b>Код и наименование ОК, ПК, ЛР</b>	<b>Умения</b>	<b>Знания</b>
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**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>для ОФО</b>
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.	<p><b>Практическое занятие:</b>  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).</p>	5	OK-08
Тема 2. Обучение технике бега на короткие дистанции и прыжков в длину с разбега. Обучение технике эстафетного бега 4x100м.	<p><b>Практическое занятие:</b>  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 4x100 м.</p>	5	OK-08
Тема 3. Тест по бегу на 100м и прыжкам в длину с разбега.	<p><b>Практическое занятие:</b>  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.</p>	5	OK-08
Тема 4. Обучение технике бега на 1000 м, метания гранаты.	<p><b>Практическое занятие:</b>  Содержание учебного материала: ОРУ и СБУ. Движение рук и рациональное расположение туловища. Основные элементы техники бегового шага. Высокий</p>	5	OK-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.	<b>Практическое занятие:</b> 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)	<b>Практическое занятие:</b> 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).	<b>Практическое занятие:</b> 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))	<b>Практическое занятие:</b> 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)).	<b>Практическое занятие:</b> 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, гантелейми, гилями, штангой, техника безопасности.	<b>Практическое занятие:</b> Содержание учебного материала: ОРУ, специальные подготовительные упражнения. Круговой метод с эспандерами, гантелейми, гилями, штангой. Техника безопасности.	5	ОК-08
Тема 11. Обучение технике и тактике игры в нападении в волейболе.	<b>Практическое занятие:</b> 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.	<b>Практическое занятие:</b> 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.	<b>Практическое занятие:</b> 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.	<b>Практическое занятие:</b> 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.	<b>Практическое занятие:</b> Содержание учебного материала: ОРУ и СПУ. Приемы мяча с нападающего удара, с подачи. Блокирование. Тактика защиты. Игровые действия и ошибки. Челночный бег 3x10 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.	<b>Практическое занятие:</b> 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	<b>Практическое занятие:</b> Содержание учебного материала: ОРУ, СПУ. Прыжок в длину с места. Челночный бег 3x10 м. Наклон.	5	ОК-08
Тема 18. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и	<b>Практическое занятие:</b> Содержание учебного материала: Основное понятие: формы самостоятельных занятий и мотивация выбора. Характер содержания занятий в независимости 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.	<b>Практическое занятие:</b> 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.	<b>Практическое занятие:</b> 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).	<b>Практическое занятие:</b> 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.	<b>Практическое занятие:</b> 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.	<b>Практическое занятие:</b> 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.	<b>Практическое занятие:</b>	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.	<b>Практическое занятие:</b> Содержание учебного материала: ОРУ и СПУ. Правила, касающиеся игроков. Команды и способы их выполнения. Техника игры в защите: стойки, передвижения, 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.	<b>Практическое занятие:</b> 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 3х10 м.	4	ОК-08
Тема 28. Совершенствование двигательных навыков в легкой атлетике	<b>Практические занятия:</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Прыжковая подготовка. Прыжок в длину с места.	4	ОК-08
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		-	ОК-08
<b>ВСЕГО:</b>		<b>136</b>	

### **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](http://www.studentlibrary.ru). Регистрация с компьютеров университета.
2. Электронная библиотечная система IPRbooks. [www.iprbookshop.ru](http://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 <a href="http://www.polpred.com">www.polpred.com</a>
Электронный каталог Научной библиотеки АГУ на базе MARK SQL НПО «Информ-систем» <a href="https://library.asu.edu.ru/catalog/">https://library.asu.edu.ru/catalog/</a>
Электронный каталог «Научные журналы АГУ» <a href="https://journal.asu.edu.ru/">https://journal.asu.edu.ru/</a>
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. <a href="http://mars.arbicon.ru">http://mars.arbicon.ru</a>
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. <a href="http://www.consultant.ru">http://www.consultant.ru</a>

### Ресурсы информационно-коммуникационной сети «Интернет»

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

### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки результатов обучения	Методы оценки результатов обучения
<b>Перечень знания, осваиваемых в рамках учебной дисциплины:</b>		
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;	
<b>Перечень умений, осваиваемых в рамках учебной дисциплины:</b>		
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 физкультурной деятельности.	
использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.	применять разнообразные формы и виды физкультурной 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 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»	разнообразные формы и виды физкультурной 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-медицинской комиссии (ПМПК).