

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ВОЛГОГРАДСКИЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

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

Специальность 13.02.07 Электроснабжение

2025 г.

РАССМОТРЕНА
на заседании
МЦК физического воспитания и БЖ
Протокол № 9 от «27» мая 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора ГБПОУ «ВЭК»
№ 157-ОД от «02» июня 2025 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта СПО по специальности **13.02.07 Электроснабжение**, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 255 от 16 апреля 2024 г. (зарегистрировано в Минюсте России 28 мая 2024 г. № 78292).

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Волгоградский энергетический колледж» (ГБПОУ «ВЭК»)

Разработчики: Айсаев Багаудин Магомедович, Каргин Сергей Сергеевич, преподаватели ГБПОУ «ВЭК»

СОДЕРЖАНИЕ

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

Учебная дисциплина ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности **13.02.07 Электроснабжение**.

Учебная дисциплина ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА наряду с учебными дисциплинами общего гуманитарного и социально-экономического цикла обеспечивает формирование общих и профессиональных компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности **13.02.07 Электроснабжение**.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК:

ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 05 Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

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

ПК 1.1. Выполнять работы по техническому обслуживанию оборудования распределительных устройств электрических подстанций и сетей напряжением до 110 киловольт включительно.

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 06, ОК 07, ОК 08. ПК 1.1.	<ul style="list-style-type: none">- 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	<ul style="list-style-type: none">- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;- основы здорового образа жизни- условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности;- средства профилактики перенапряжения.

	специальности	
--	---------------	--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем учебной дисциплины	130
Самостоятельная работа	8
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	122
в том числе:	
теоретическое обучение	
практическое занятие	122
Промежуточная аттестация проходит в 3-5 семестрах, дифференцированный зачет в 6 семестре.	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины **Физическая культура**

2 курс

Наименование разделов, тем	Содержание учебного материала практические занятия, самостоятельная работа обучающегося.	Объем часов	Коды компетенций
1	2	3	4
1 семестр – 29 +2 часа СР.			
Раздел 1: Легкая атлетика	Содержание учебного материала	18	ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
Тема 1.1: Техника бега на длинные дистанции.	Содержание учебного материала 1.Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Контрольный тест: бег 100м., подтягивание. Основы ППФП. Изучение профессионально значимых физических качеств. 2.Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Контрольный тест: бег 1000м., прыжок в длину с места. 3.Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Основы ППФП. Изучение профессионально значимых физических качеств.		
Тема 1.2: Техника бега на средние дистанции. Техника метания гранаты.	Содержание учебного материала	4	
	4.Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники метания гранаты. Закрепление профессионально значимых физических качеств. 5.Совершенствование техники бега на средние дистанции (старт, стартовое ускорение, бег по дистанции). Совершенствование техники метания гранаты с 3-х 5-ти шагов. Атлетическая гимнастика. Закрепление профессионально значимых физических качеств	2 2	
Тема 1.3: Техника бега на короткие дистанции, техника прыжка в длину с разбега.	Содержание учебного материала	4	
	6.Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 7.Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега (разбег, ускорение, толчок и приземление).	2 2	

	Закрепление профессионально значимых физических качеств.		
Тема 1.4: Техника метания гранаты. Атлетическая подготовка.	Содержание учебного материала	4	
	8.Совершенствование техники метания гранаты (держание, разбег, скрестные шаги, финальное усилие). Атлетическая гимнастика. 9 Совершенствование техники метания гранаты (держание, разбег, скрестные шаги, финальное усилие). Атлетическая гимнастика Закрепление профессионально значимых физических качеств.	2	
Раздел 2: Спортивные игры (баскетбол)		10	ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
Тема 2.1: Техника ведения мяча.	Содержание учебного материала	2	
	10.Совершенствование техники ведения мяча правой (левой) руками. Учебная игра с заданием. Закрепление профессионально значимых физических качеств.	2	
Тема 2.2: Техника ведения «два шага», техника ловли и передачи мяча.	Содержание учебного материала	4	
	11.Совершенствование техники ведения «два шага» в ходьбе. Совершенствование техники ловли и передачи мяча от груди двумя руками. Атлетическая гимнастика. Закрепление профессионально значимых физических качеств.	2	
	12.Совершенствование техники ведения «два шага» легким шагом. Совершенствование техники ловли и передачи мяча из-за головы двумя руками. Основы ППФП Закрепление профессионально значимых физических качеств.	2	
Тема 2.3: Техника штрафных бросков. Учебная игра.	Содержание учебного материала	4	
	13.Совершенствование техники штрафных бросков. Учебная игра в баскетбол. Атлетическая гимнастика. Закрепление профессионально значимых физических качеств.	2	
	14.Совершенствование техники штрафных бросков. Учебная игра. Закрепление профессионально значимых физических качеств.	1	
	15.Самостоятельная работа.	2	

2 семестр – 47 +2часа СР.

<p>Раздел 3: Спортивные игры (волейбол)</p>		<p>20</p>	<p>ОК04, ОК06, ОК07, ОК08</p>
<p>Тема 3.1. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками.</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	<p>4</p>	
	<p>16. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. Учебная игра. Атлетическая гимнастика. Закрепление профессионально значимых физических качеств.</p> <p>17. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. Учебная игра. Атлетическая гимнастика. Закрепление профессионально значимых физических качеств.</p>	<p>2 2</p>	
<p>Тема 3.2: Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	<p>4</p>	
	<p>18. Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу двумя руками. Учебная игра. ОФП. Закрепление профессионально значимых физических качеств.</p> <p>19. Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу двумя руками. Учебная игра. ОФП. Закрепление профессионально значимых физических качеств.</p>	<p>2 2</p>	
<p>Тема 3.3: Техника подачи мяча снизу и сверху.</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	<p>6</p>	
	<p>20. Совершенствование техники подачи мяча снизу и сверху. Учебная игра. ОФП. Закрепление профессионально значимых физических качеств.</p>	<p>2</p>	
	<p>21. Совершенствование техники подачи мяча снизу и сверху. Учебная игра. ОФП. Закрепление профессионально значимых физических качеств.</p>	<p>2</p>	
<p>Тема 3.4: Техника нападения и блокирования.</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	<p>4</p>	
	<p>23. Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра. Закрепление профессионально значимых физических качеств.</p> <p>24. Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра Закрепление профессионально значимых физических качеств.</p>	<p>2 2</p>	

Тема 3.5: Тактика нападения и защиты.	Содержание учебного материала	2	
	25.Тактика нападения и защиты. Учебная игра с заданием. Закрепление профессионально значимых физических качеств.	2	
Раздел 4: Легкая атлетика.		18	ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
Тема 4.1: Техника бега на средние дистанции	Содержание учебного материала	4	
	26. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Техника бега на 400м. ОФП. Атлетическая гимнастика. Закрепление профессионально значимых физических качеств.	2	
	27. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Техника бега на 1000м. ОФП. Атлетическая гимнастика. Закрепление профессионально значимых физических качеств.	2	
Тема 4.2: Техника бега на длинные дистанции	Содержание учебного материала	2	
	28. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Техника бега на 3000м. ОФП. Атлетическая гимнастика. Закрепление профессионально значимых физических качеств.	2	
Тема 4.3: Техника бега на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	4	
	29. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Техника бега на 30м. ОФП. Атлетическая гимнастика. Закрепление профессионально значимых физических качеств.	2	
	30. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Техника бега на 60м. ОФП. Атлетическая гимнастика Закрепление профессионально значимых физических качеств..	2	
Тема 4.4: Техника прыжка в длину с разбега.	Содержание учебного материала	4	
	31. Совершенствование техники прыжка в длину. Атлетическая гимнастика. Закрепление профессионально значимых физических качеств.	2	
	32. Совершенствование техники прыжка в длину. Атлетическая гимнастика. Закрепление профессионально значимых физических качеств.	2	

Тема 4.5: Техника метания гранаты с разбега.	Содержание учебного материала	4	
	33. Совершенствование техники метания гранаты. Атлетическая гимнастика. Закрепление профессионально значимых физических качеств.	2	
	34. Совершенствование техники метания гранаты. Атлетическая гимнастика. Закрепление профессионально значимых физических качеств.	2	
Раздел 5: ОФП		9	ОК4, ОК6, ОК8
Тема 5.1: Техника рывка гири. Атлетическая гимнастика.	Содержание учебного материала	4	
	35. Рывок гири 16 кг. двумя руками, правой (левой) руками. Атлетическая гимнастика. Закрепление профессионально значимых физических качеств.	2	
	36. Рывок гири 16кг. двумя руками, правой (левой) руками. Формы занятий физ. упр. в режиме дня. Атлетическая гимнастика.	2	
Тема 5.2: Техника толчка гири. Атлетическая гимнастика.	Содержание учебного материала	5	
	37. Техника толчка гири 16кг. двумя руками. Формы занятий физ. упр. в режиме дня. Атлетическая гимнастика	2	
	38. Техника толчка гири 16кг. двумя руками. Формы занятий физ. упр. в режиме дня. Атлетическая гимнастика. Закрепление профессионально значимых физических качеств.	2	
	39. Итоговое занятие – подведение итогов за семестр.	1	
	40. Самостоятельная работа (изучение правил спортивных игр).	2	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура».

3 курс

Наименование разделов, тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельные работу обучающегося.	Объем часов	Коды компетенций
1	2	3	4
1 семестр – 23 + 2 часа СР			
Раздел 1: Легкая атлетика.		12	ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
Тема 1.1: Техника бега на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	4	
	1.Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование). Контрольный тест: бег 100м., подтягивание. Закрепление профессионально значимых физических качеств.	2	
	2.Совершенствование техники бега на короткие дистанции (стартовый разбег). Контрольный тест: прыжок в длину с места. Закрепление профессионально значимых физических качеств.	2	
Тема 1.2: Техника бега на средние дистанции. Техника метания гранаты.	Содержание учебного материала	4	
	3.Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники метания гранаты. Закрепление профессионально значимых физических качеств.	2	
	4.Совершенствование техники бега на средние дистанции (старт, бег по дистанции). Совершенствование техники метания гранаты с 3-х 5-ти шагов. Формы занятий физ.упр. в режиме дня. Закрепление профессионально значимых физических качеств.	2	
Тема 1.3: Техника бега на длинные дистанции, техника прыжка в длину.	Содержание учебного материала	2	
	5.Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Закрепление профессионально значимых физических качеств.	2	
Тема 1.4:	Содержание учебного материала	2	

Техника метания гранаты, техника прыжка в длину.	6.Совершенствование техники метания гранаты с разбега. Закрепление профессионально значимых физических качеств. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Формы занятий физ.упр. в режиме дня.	2	
Раздел 2: Спортивные игры (баскетбол)		11	ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
Тема 2.1: Техника ведения мяча.	Содержание учебного материала	4	
	7.Совершенствование техники ведения мяча правой (левой) руками. Двусторонняя учебная игра с заданием. Закрепление профессионально значимых физических качеств.	2	
	8.Совершенствование техники игры. Двусторонняя учебная игра с заданием. Закрепление профессионально значимых физических качеств.	2	
Тема 2.2: Тактика нападения	Содержание учебного материала	4	
	9.Совершенствование техники игры (тактические действия в нападении). Учебная игра с заданием. Закрепление профессионально значимых физических качеств.	2	
	10. Совершенствование техники игры (тактические действия в нападении). Учебная игра с заданием. Формы занятий физ.упр. в режиме дня.	2	
Тема 2.3: Тактика защиты	Содержание учебного материала	3	
	11. Совершенствование техники игры (тактические действия в защите). Учебная игра с заданием.	2	
	12. Совершенствование техники игры (тактические действия в защите). Учебная игра с заданием. Закрепление профессионально значимых физических качеств.	1	
	13.Самостоятельная работа – изучение правил игры и судейства.	2	
2 семестр – 23 +2 часов			
Раздел 3: Спортивные игры (волейбол)		12	ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
Тема 3.1:	Содержание учебного материала	4	

Техника приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.	14. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Учебная игра. Упражнения ППФП. Закрепление профессионально значимых физических качеств.	2	
	15. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Учебная игра. Упражнения ППФП. Закрепление профессионально значимых физических качеств.	2	
Тема 3.2: Техника подачи мяча.	Содержание учебного материала	4	
	16. Совершенствование техники подачи мяча сверху. Учебная игра. Закрепление профессионально значимых физических качеств.	2	
	17. Совершенствование техники подачи мяча сверху. Учебная игра. Закрепление профессионально значимых физических качеств.	2	
Тема 3.3: Техника нападения и блокирования.	Содержание учебного материала	2	
	18. Совершенствование техники блокирования. Учебная игра. Закрепление профессионально значимых физических качеств.	2	
Тема 3.4: Тактика игры в защите и в нападении.	Содержание учебного материала	2	
	19. Тактические командные действия в нападении и в защите. Учебная игра с заданием. Закрепление профессионально значимых физических качеств.	2	
Раздел 4: ОФП		11	ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
Тема 4.1: Комплекс упр. профессиональной направленности	Содержание учебного материала	2	
	26. Научить правильно составлять профессиональную программу и подбор упражнений для ППФП (по специальности).	2	

Тема 4.2: Формирование профессионально значимых качеств с использованием средств физической культуры.	Содержание учебного материала	9	
	27. Л/атлетические упражнения, атлетическая гимнастика, упражнения ППФП, элементы спортивных игр. Закрепление профессионально значимых физических качеств.	2	
	28. Атлетическая гимнастика, упражнения л/атлетики, упражнения ППФП.	2	
	29 Элементы спортивных игр (н/теннис, дартс, шахматы, шашки), упражнения ППФП. Закрепление профессионально значимых физических качеств.	2	
	30. Упр. с элементами л/атлетики и спортивных игр. Атлетическая гимнастика, упражнения ППФП. Закрепление профессионально значимых физических качеств.	2	
	31. Атлетическая гимнастика, элементы спортивных игр.		
32. Самостоятельная работа (изучение правил спортивных игр).		1	
Дифференцированный зачет		2	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Стадион, плавательный бассейн, открытая баскетбольная площадка, прыжковая яма, гимнастический городок.

Спортивный зал, оснащенный следующим спортивным инвентарем:

- шведские стенки
- гимнастические скамейки
- волейбольная стойка и сетка
- баскетбольные щиты
- гимнастические маты
- перекладина навесная.

Раздаточный материал:

- мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные)
- гимнастические скакалки и палки

Тренажерный зал со всем необходимым оборудованием.

3.2 Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд колледжа имеет печатные, электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Печатные издания

1. В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий «Физическая культура» ООО «КноРус» 2018
2. М.Я.Виленский, А.Г.Горшков «Физическая культура» учебник СПО, ООО «КноРус» 2015.
- 3.А.А.Бишаева «Физическая культура» учебник,Москва ОИЦ «Академия» 2018
4. Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын «Физическая культура» учебник 19-е издание, Москва ОИЦ «Академия» 2018
5. Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын «Физическая культура» Москва 2020.
6. Б.А. Никитюк, А.А. Гладышева «Анатомия и спортивная морфология» Москва 2019.
7. В.И. Дубровский «Лечебная физическая культура» Москва 2020.
8. П.К. Петров «Информационные технологии в физической культуре и спорте» Москва 2018.
- 9.В.Б.Мандриков, М.П.Мицулина, Л.В.Салазникова «Дидактический материал к занятиям в специальной медицинской группе» Волгоград 2021.
10. В.Б.Мандриков, М.П.Мицулина, Л.В.Салазникова «Организационно-методическое обеспечение учебного процесса в специальной медицинской группе» Волгоград 2021.
- 11.А.Н.Каинов «Физическая культура 9-11классы» Волгоград: Издательство «Учитель» 2022.
- 12.П.А.Кисилев, С.Б.Кисилева «Справочник учителя физической культуры» Волгоград 2021.

13.В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий «Подготовка к сдаче норм ГТО» «Просвещение» Москва 2019.

3.2.2 Электронные издания

IPR books:

- 1.Методические основы адаптивной физической культуры и спорта. Реабилитация и профилактика патологий. Учебное пособие для СПО Профобразование Ай Пи Эр 2019.
- 2.Теоретическая и методическая подготовка студентов по л/атлетике Профобразование Ай Пи Эр 2019.
- 3.Легкая атлетика с методикой тренировки. Учебно-методическое пособие для СПО Профобразование Ай Пи Эр 2019.
- 4.Прикладная физическая культура для студентов специальной медицинской группы. Учебное пособие. Профобразование Ай Пи Эр 2019.
- 5.Методика обучения предмета «Физическая культура» Учебно - практическое пособие для СПО Профобразование Ай Пи Эр 2019.
- 6.Физическая культура. Учебное пособие для СПО Профобразование Ай Пи Эр 2018
- 7.Самостоятельная подготовка студентов к выполнению норм комплекса ГТО Учебно - методическое пособие. Новосибирский государственный университет 2018.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Входной контроль знаний и умений, сформированных в ходе получения среднего общего образования, осуществляется в форме тестирования с учетом дифференцированного подхода к выбору заданий, с целью дальнейшего применения их при формировании общих и профессиональных компетенций в рамках учебной дисциплины «Физическая культур

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни -условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности	Точно формулировать правила игры по всем видам, включенным в рабочую программу Согласно нормам формулировать положения по технике безопасности при занятиях спортом, объяснять правила закаливания Обоснованно разъяснять понятия «здоровый образ жизни Давать оценку своей профессиональной деятельности при анализе профессиограммы Подбирать упражнения для расслабления, составлять комплекс гигиенической гимнастики	Выступление с сообщениями, тестирование. Проведение своего комплекса зарядки в группе. Дифференцированный зачет.

<p>-средства профилактики перенапряжения</p>		
<p>Умения: -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</p>	<p>Грамотно составить комплекс УГГ. Ежедневное использование комплекса УГГ, В соответствии с требованиями составить правила закаливания для себя Демонстрировать умения выполнять упражнения на расслабление Демонстрировать соответствие контрольным нормам: преодоление полосы препятствий, прыжок в длину с места, выход силой, отжимания от пола в упоре лёжа, подъём переворотом на перекладине Согласно нормам, сдавать контрольные нормативы Показывать результативность участия в спортивных соревнованиях по всем видам спорта Проявлять активность на занятиях физической культурой на занятиях и в секциях С учетом правил, разработать проведение соревнования по игровым видам спорта Составить комплекс производственной гимнастики для себя, с учетом полученной специальности Демонстрировать судейство по всем игровым видам спорта</p>	<p>Проведение своего комплекса зарядки в группе. Выступление с сообщением. Наблюдение преподавателя и его устная оценка Выполнение контрольных нормативов. Портфолио личных достижений обучающегося. Наблюдение преподавателя и его устная оценка. Проведение мероприятия. Портфолио личных достижений обучающегося. Дифференцированный зачет</p>