

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ
ТАТАРСТАН
ГАПОУ «НИЖНЕКАМСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по НМР

В.П. Кузиева В.П. Кузиева

« 31 » 08 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УПР

Р.М. Сабитов Р.М. Сабитов

« 31 » 08 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФК.00 «Физическая культура»

Профессия: 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))

Квалификация:

Сварщик ручной дуговой сварки
плавящимся покрытым электродом

Сварщик ручной дуговой сварки
неплавящимся электродом в защитном газе

Форма обучения – очная

Нормативный срок обучения – 2 года 10 мес.
на базе основного общего образования

Профиль получаемого профессионального образования – технический

г. Нижнекамск 2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины *ФК.00 Физическая культура* разработана на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)).
2. Учебного плана и основной профессиональной образовательной программы ГАПОУ «Нижнекамский многопрофильный колледж» по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)).
3. Примерной программы учебной дисциплины *ФК.00 Физическая культура* из примерной основной образовательной программы СПО по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)), разработанной Федеральным учебно-методическим объединением в системе среднего профессионального образования по укрупненной группе профессий, специальностей: 15.00.00 Машиностроение.
4. Рабочей программы воспитания ГАПОУ «Нижнекамский многопрофильный колледж» по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)).

Организация-разработчик:

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Нижнекамский многопрофильный колледж»

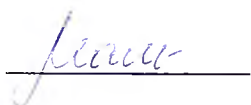
Разработчики:

Шабуров Ильяс Рафаилович - преподаватель физической культуры

Рассмотрена и рекомендована методической цикловой комиссией ГАПОУ «Нижнекамский многопрофильный колледж» по профессиям: Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)), Электромонтажник электрических сетей и оборудования, Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей, Оператор связи; специальности Почтовая связь и преподавателей дисциплин общепрофессионального учебного цикла

Протокол заседания МЦК № 1 от « 27 » августа 2021 г.

Председатель МЦК



Малых Г.З.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ
ТАТАРСТАН
ГАПОУ «НИЖНЕКАМСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по НМР

В.П. Кузиева
« 31 » 08 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УПР

Р.М. Сабитов
« 31 » 08 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФК.00 «Физическая культура»

Профессия: 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))

Квалификация:

Сварщик ручной дуговой сварки
плавящимся покрытым электродом

Сварщик ручной дуговой сварки
неплавящимся электродом в защитном газе

Форма обучения – очная

Нормативный срок обучения – 2 года 10 мес.
на базе основного общего образования

Профиль получаемого профессионального образования – технический

г. Нижнекамск 2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины *ФК.00 Физическая культура* разработана на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)).
2. Учебного плана и основной профессиональной образовательной программы ГАПОУ «Нижекамский многопрофильный колледж» по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)).
3. Примерной программы учебной дисциплины *ФК.00 Физическая культура* из примерной основной образовательной программы СПО по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)), разработанной Федеральным учебно-методическим объединением в системе среднего профессионального образования по укрупненной группе профессий, специальностей: 15.00.00 Машиностроение.
4. Рабочей программы воспитания ГАПОУ «Нижекамский многопрофильный колледж» по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)).

Организация-разработчик:

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Нижекамский многопрофильный колледж»

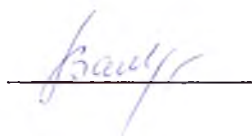
Разработчики:

Шабуров Ильяс Рафаилович - преподаватель физической культуры

Рассмотрена и рекомендована методической цикловой комиссией ГАПОУ «Нижекамский многопрофильный колледж» по профессиям: Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки), Электромонтажник электрических сетей и оборудования, Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей, Оператор связи; специальности Почтовая связь и преподавателей дисциплин общепрофессионального учебного цикла

Протокол заседания МЦК № 1 от « 29 » августа 2022 г.

Председатель МЦК



Валеева Г.З.

Содержание

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5-7
3. Условия реализации программы учебной дисциплины	8
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	9-15

Паспорт рабочей программы учебной дисциплины ФК.00. «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в раздел ФК

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В результате изучения дисциплины студент должен овладеть умениями, знаниями, элементами профессиональных, общих компетенций(ОК) и личностными результатами воспитания (ЛР):

Код ОК, ЛР	Наименование общих компетенций и личностных результатов, профессиональных компетенций
ОК 04. ЛР 03.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих
ОК 08. ЛР 09.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

Код ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08 ЛР 03 ЛР 09	– У.1 Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	– 3.1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - 3.2 Основы здорового образа жизни.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **60** часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **40** часов с дифзачетом ;

самостоятельной работы обучающегося **20** часов.

2. Структура и содержание учебной дисциплины
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	60
<i>в том числе в форме практической подготовки</i>	38
в том числе:	
Практические занятия	38
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	20
Промежуточная аттестация (Итоговая аттестация по ФК) в форме дифференцированного зачета за счет ч. по П.З.	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Коды умений, знаний ОК, ЛР
1	2	3	4	5
Раздел 1 Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков		6		
Тема 1.1 Физическое состояние человека и контроль за его уровнем	Практическое занятие №1 Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях физической культурой и спортом.	1	2	У.1, 3.1,2 ОК. 04,08 ЛР.03 ЛР.09
	Самостоятельная работа обучающихся №1 Презентация по теме: роль физической культуры и спорта в профдеятельности.	1	2	
	Практическое занятие №2 Разучивание приемов самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.	1	2	
Тема 1.2 Основы физической подготовки	Практическое занятие №3 Методика составления индивидуальных программ с оздоровительной направленностью. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики.	1	2	
	Самостоятельная работа обучающихся №2 Подготовка реферата по теме: - режим труда и отдыха;	1	2	
	Практическое занятие №4 Занятия на тренажёрах с целью совершенствования общей физической подготовки.	1	2	
Раздел 2 Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры.		6		

Тема 2.1. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков.	Практическое занятие №5 Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса физических упражнений, применяемых для развития способности к произвольному расслаблению мышц. Выполнение простейших приемов самомассажа и релаксации. Разучивание и совершенствование специальных психорегулирующих комплексов физических упражнений. Методические рекомендации для овладения расслаблением во время выполнения физических упражнений.	1	2	
	Практическое занятие №6 Освоение методики выполнения комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с целью профилактики профессиональных заболеваний электромонтажника. Методика составления распорядка дня с учётом рекомендуемой нормы недельного объёма двигательной активности студента (не менее десяти часов). Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня (физкультурные минуты, физкультурные паузы, подвижные перемены и т.п.). Методика закаливания для профилактики простуды, орви и гриппа. Выполнение закаливающих упражнений повышающих защитные силы организма (ходьба и бег на открытом воздухе в прохладную погоду, и др).	1	2	У.1, 3.1,2 ОК. 04,08 ЛР.03 ЛР.09
	Самостоятельная работа обучающихся №3 Презентация на тему: Вода и ее значение для организма	1	2	
	Практическое занятие №7 Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений для стимуляции зрительного анализатора. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления сердечно-сосудистой системы.	1	2	
	Практическое занятие №8 Занятия на тренажерах с целью совершенствования общей физической	1	2	

	подготовки			
	Практическое занятие № 9 Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления основных групп мышц. Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте.	1	2	
Раздел 3 Профессионально прикладная физическая подготовка будущих специалистов		26		
Тема 3.1. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств	Практические занятия: № 10 Развитие силы мышц. Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера). Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения (отжимание в упоре лёжа, отжимание на брусьях, подтягивание ног к перекладине, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре и т.п).	1	2	У.1, 3.1,2 ОК. 04,08 ЛР.03 ЛР.09
	Самостоятельная работа обучающихся №4 Подготовка реферата на тему: Влияние вредных привычек на профессиональную пригодность, на физическое развитие, работоспособность человека, возникновение заболеваний органов дыхания, кровообращения, эндокринной системы и новообразований.	1	2	
	Практические занятия: № 11 Передвижение в весе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с отягощением).	1	2	
	Практические занятия: № 12 Проведение студентами фрагментов занятия с использованием самостоятельно подготовленных комплексов упражнений по развитию силы мышц.	1	2	
Тема 3.2. Развитие быстроты.	Практические занятия: № 13 Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег 3x9.	1	2	
	Самостоятельная работа обучающихся №5 Прыжки на скакалке за 1 мин	1	2	
	Практические занятия: №14 Прыжки в длину с места, через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков.	1	2	
	Самостоятельная работа обучающихся №6 Приседание 60 количество раз.	1	2	

	Практические занятия: №15 Подвижные игры со скоростной направленностью. Совершенствование легкоатлетической подготовки. Соревнования.	1	2	
Тема 3.3. Развитие выносливости.	Практические занятия: №16 Кроссовая подготовка на длинные дистанции 2000-3000 км	1	2	
	Практические занятия: №17 Разминочный бег, общие развивающие упражнения, специальные беговые упражнения.	1	2	
	Самостоятельная работа обучающихся №7 Челночный бег 4*100	1	2	
	Практические занятия: №18 Бег на 500-1000 метров	1	2	
	Практические занятия: №19 Специальные беговые упражнения. Сдача норматива 100м.	1	2	
	Самостоятельная работа обучающихся №8 Потягивание груди с прыжка 30 раз	1	2	
	Практические занятия: №20 Развитие скоростно - силовых качеств.	1	2	
Тема 3.4. Развитие координации движений.	Практические занятия: №21 Выполнение комплекса упражнений на развитие мелкой моторики.	1	2	У.1, 3.1,2 ОК. 04,08 ЛР.03 ЛР.09
	Самостоятельная работа обучающихся №9 Прыжки(полный присед и прыжок в верх)	1	2	
	Практические занятия: №22 Выполнение комплекса упражнений на гибкость: шпагат, канат наклоны	1	2	
	Практические занятия: №23 Метание в цель теннисным мячом. Бросить мяч в цель и поймать его.	1	2	
	Самостоятельная работа обучающихся №10 Приседание на одной ноге, левый 10 раз, правый 10 раз	1	2	
	Практические занятия: №24 Выполнение комплекса упражнений для развития движений с малым мячом	1	2	
	Самостоятельная работа обучающихся №11 Поднимание ног с мячом 25 раз.	1	2	
Практические занятия: №25	1	2		

	Метание гранаты в цель.			
	Самостоятельная работа обучающихся №12 Поднимание туловище кол-раз	1	2	
	Практические занятия: №26 Метание гранаты на дальность.	1	2	
Раздел 4 Спортивные игры.		20		
Тема 4.1 Баскетбол	Практические занятия: №27 Совершенствование технической подготовки: техники нападения (техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину),	1	2	У.1, З.1,2 ОК. 04,08 ЛР.03 ЛР.09
	Практические занятия: №28 Техники защиты (техника передвижения, техника овладения мячом) и тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые, командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые, командные действия).	1	2	
	Самостоятельная работа обучающихся №13 Броски: 3х очковый бросок, штрафной бросок.	1	2	
	Практические занятия: №29 Техники ведения мяча с высоким и низким отскоком, со зрительным и без зрительного контроля.	1	2	
	Самостоятельная работа обучающихся №14 Ведение мяча с левой рукой бросок кольцо.	1	2	
	Практические занятия: №30 Приемы игры в нападении и защите.	1	2	
	Самостоятельная работа обучающихся №15 Ведение мяча с правой рукой бросок кольцо.	1	2	
	Практические занятия: №31 Выполнение основных технических и тактических приемов игры: ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой.	1	2	
Практические занятия: №32 Ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча с места и в движении, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил.	1	2		

	Самостоятельная работа обучающихся №16 Бросок мяча левой правой рукой	1	2	
	Практические занятия: №33 Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования.	1	2	
Тема 4.2 Волейбол.	Практические занятия: №34 Совершенствование технической подготовки: техники нападения (действия без мяча, действия с мячом),	1	2	У.1, 3.1,2 ОК. 04,08 ЛР.03 ЛР.09
	Самостоятельная работа обучающихся №17 Прием мяча сверху.	1	2	
	Практические занятия: №35 Техники защиты (действия без мяча, действия с мячом, блокирование) и тактической подготовки.	1	2	
	Самостоятельная работа обучающихся №18 Прием мяча с низу и нападающий удар.	1	2	
	Практические занятия: №36 Тактики нападения (индивидуальные, групповые командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые командные действия).	1	2	
	Самостоятельная работа обучающихся №19 Потягивание на низкой перекладине 15 раз.	1	2	
	Практические занятия: №37 Техника прямого удар, подача нижняя и верхняя прямая, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил.	1	2	
	Самостоятельная работа обучающихся №20 Прыжки в длину с места 220 см.	1	2	
	Практические занятия: №38 Выполнение основных технических и тактических приемов игры: передача мяча двумя руками сверху, прием снизу.	1	2	
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет	2	2	
	Всего:	40		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины осуществляется в спортивном зале и на спортивной площадке с элементами полосы препятствий:

Оборудование учебного спортивного зала:

- компьютер - 1 шт.
- комплект учительской мебели на 2 посадочных места;
- лыжи - 69 пар;
- палки лыжные – 22 пары;
- ботинки лыжные – 33 пары;
- мячи баскетбольные - 12 шт.;
- мячи волейбольные - 23 шт.;
- мячи футбольные - 7 шт.,
- мат гимнастический - 5 шт.;
- мостик гимнастический - 1 шт.;
- сетки волейбольные - 2 шт.;
- антенны волейбольные - 2 шт.;
- карманы волейбольные - 1 шт.;
- стол для настольного тенниса – 2 шт.;
- сетка для настольного тенниса - 2 шт.;
- ракетки настольного тенниса - 3 шт.;
- комплекты спортивной формы – 50 шт.;
- козел гимнастический - 1 шт.;
- кольцо для баскетбола – 2 шт.;
- скакалка - 10 шт.;
- обручи-8 штук;
- майка стартовая – 38 шт.;
- шахматы – 5 шт.;
- секундомер - 1 шт.;
- велотренажер – 3 шт.;
- электрическая беговая дорожка – 3 шт.;
- тренажер спортивный – 1шт

Оборудование спортивной площадки:

- футбольное поле;
- баскетбольная площадка;
- полоса препятствий;
- беговая дорожка;
- турники
- мячи, стойки, флажки, эстафетные палочки, гранаты

3.2. Информационно-методическое обеспечение реализации программы:

3.2.1. Основные источники:

Электронно-библиотечная система ZNANIUM.COM:

1. Хуббиев, Ш.З. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки: учебное пособие/

Ш.З.Хуббиев, С.М.Лукина, Т.Е.Коваль, Л.В.Ярчиговская. _

Санкт-Петербург: Изд-во Санкт-Петербургского университета, 2018.-272 с.

Интернет ресурсы:

Нормативные документы:

1. Сборник упражнений ОРУ: [sbornik_uprazhneniy .docx](#)
2. Нормативы ГТО: Microsoft Office document icon 4_stupen_-
_normy_gto_dlya_shkolnikov_13-15_let.do
3. Microsoft Office document icon 5_stupen_-
_normy_gto_dlya_shkolnikov_16-17_let.doc
4. Контрольные нормативы: [normativy_fizicheskaya_kultura_5-11_klassy.doc](#)

3.2.2. Дополнительные источники:

Интернет ресурсы:

1. <http://fkis.ru>
2. <http://физруку.ру>

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения: умения, знания, формируемые элементы общих компетенций и личностных результатов воспитания	Основные показатели и критерии оценки результата обучения и воспитания	Формы, методы контроля и оценки
<p>Умения: – У.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>Демонстрация умений выполнять различные физические упражнения, использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья</p> <p>Демонстрация умений выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации</p> <p>Демонстрация умений проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями</p> <p>Демонстрация умений выполнять контрольные нормативы</p>	<p>Текущий контроль: Оценка результатов деятельности обучающихся при</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнении практических заданий №1-34; - выполнении тестирования; - прием контрольных нормативов ГТО (Таблица 1) - прием контрольных нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (Таблица 2); - тестовые задания для обучающихся специальной медицинской группы и освобожденных от занятий Физической культуры - выполнении рефератов - представлении презентации.
<p>Знания: - 3.1. о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - 3.2. Основы здорового образа жизни</p>	<p>Демонстрация знаний о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p> <p>Демонстрация знаний основ здорового образа жизни</p> <p>Демонстрация знаний способов контроля и оценки индивидуального физического развития</p>	<ul style="list-style-type: none"> - выполнении рефератов - представлении презентации.
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде ЛР.03 Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения</p>	<p>Умения: организовывать работу коллектива и команды в ходе спортивных коллективных занятий, мероприятий. Соблюдающий нормы спортивного</p>	<p>Участие -в образовательных, воспитательных мероприятиях</p>

<p>безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих</p>	<p>правопорядка Знания: психологические основы деятельности коллектива психологические особенности личности; основы проектной деятельности, норм спортивного правопорядка</p>	<p>спортивно-оздоровительного направления; - в олимпиадах по профессии; - в спортивных мероприятиях; - в спортивных кружках; Промежуточная аттестация:</p>
<p>ОК08.Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. ЛР.09 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.</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 профессии. Знания: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения</p>	<p>Наблюдение и оценка выполнения: заданий дифференцированного зачета</p>
<p>Промежуточная аттестация</p>		<p>Дифференцированный зачет – сдача контрольных нормативов ГТО</p>