ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I» (ФГБОУ ВО ПГУПС) Ярославский филиал ПГУПС

УТВЕРЖДАЮ

Директор Ярославского филиала ПГУПС

О.М. Епархин

«8» апреля 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности **27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям)**

Квалификация – техник

Форма обучения – очная

Рассмотрено на заседании ЦК дисциплин естественно-научного цикла и физической культуры протокол № 8 от «01» апреля 2024 г. Председатель /Тиханова Е.И./

Рабочая программа учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по специальности 27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям), утвержденного Приказом Минпросвещения России от 14.04.2022 г. № 234.

Разработчик программы: филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I» в г. Ярославле (Ярославский филиал ПГУПС)

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ЛИСПИПЛИНЫ	13

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина СГЦ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

3114411111			
Код ПК,	Умения	Знания	
ОК			
OK 04,	У1. Использовать физкультурно-	31. Роль физической культуры в	
OK 08.	оздоровительную деятельность для	общекультурном,	
	укрепления здоровья, достижения	профессиональном и социальном	
	жизненных и профессиональных целей;	развитии человека;	
	У2. Применять рациональные приемы	32. Основы здорового образа	
	двигательных функций в профессиональной	жизни;	
	деятельности;	33. Условия профессиональной	
	У3. Пользоваться средствами	деятельности и зоны риска	
	профилактики перенапряжения,	физического здоровья для данной	
	характерными для данной специальности;	специальности;	
	У4. Выполнять контрольные нормативы,	34. Правила и способы	
	предусмотренные государственным	планирования системы	
	стандартом при соответствующей	индивидуальных занятий	
	тренировке, с учетом состояния здоровья и	физическими упражнениями	
	функциональных возможностей своего	циональных возможностей своего различной направленности.	
	организма		

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём в часах		
Объём образовательной программы учебной дисциплины	104		
в т.ч. в форме практической подготовки	_		
В Т. Ч.:			
теоретическое обучение	8		
практические занятия	96		
Самостоятельная работа	-		
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	-		

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём, акад. ч./ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	ьтура и формирование ЗОЖ	6	
Тема 1.1.	Содержание учебного материала	6	OK 04, OK 08.
	Физическая культура и формирование ЗОЖ	2	
Здоровый образ жизни	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 1-2. Написание рефератов. Выступления докладчиков. Обсуждение.	4	
Раздел 2. Легкая атлетика		24	
Тема 2.1.	Содержание учебного материала	6	OK 04, OK 08.
	Легкая атлетика	2	
Совершенствование	В том числе практических занятий	4	
техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Практическое занятие № 3-4. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	4	
Тема 2.2.	Содержание учебного материала	4	OK 04, OK 08.
	В том числе практических занятий	4	
Совершенствование техники длительного бега	Практическое занятие № 5-6. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут	4	
Тема 2.3.	Содержание учебного материала:	4	ОК 04, ОК 08.
	В том числе практических занятий	4	

Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Практическое занятие № 7-8. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП	4	
Тема 2.4. Содержание учебного материала		4	OK 04, OK 08.
2012	В том числе практических занятий	4	
Эстафетный бег 4х100. Челночный бег	Практическое занятие № 9-10. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	4	
Тема 2.5.	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08.
Выполнение	В том числе практических занятий	6	,
контрольных нормативов в беге и прыжках	Практическое занятие № 11-13. Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	6	
Раздел 3. Волейбол		32	
Тема 3.1.	Содержание учебного материала	4	OK 04, OK 08.
	Волейбол	2	
Стойки игрока и	В том числе практических занятий	2	
перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Практическое занятие № 14. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	2	
Тема 3.2.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08.
Приемы и передачи мяча	В том числе практических занятий	2	,
снизу и сверху двумя руками. ОФП Практическое занятие № 15. Выполнение комплекса упражнений по Об		2	
Тема 3.3.	Содержание учебного материала	4	OK 04, OK 08.
	В том числе практических занятий	4	
Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Практическое занятие № 16-17. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	4	
Тема 3.4.	Содержание учебного материала	4	OK 04, OK 08.
Верхняя прямая подача.	В том числе практических занятий	4	,
ОФП	Практическое занятие № 18-19. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	4	
Тема 3.5. Содержание учебного материала		4	OK 04, OK 08.
	В том числе практических занятий	4	

Тактика игры в защите и	Практическое занятие № 20-21. Отработка тактики игры, выполнение	4	
нападении	приёмов передачи мяча		
Тема 3.6. Содержание учебного материала		2	ОК 04, ОК 08.
	В том числе практических занятий	2	
Основы методики	Практическое занятие № 22. Отработка навыков судейства в волейболе	2	
судейства			
Тема 3.7.	Содержание учебного материала	12	OK 04, OK 08.
	В том числе практических занятий	12	
Контроль выполнения тестов по волейболу	Практическое занятие № 23-24. Выполнение передачи мяча в парах	4	
rector no bonehoony	Практическое занятие № 25-26. Игра по упрощённым правилам волейбола	4	
	Практическое занятие № 27-28. Игра по правилам	4	
Раздел 4. Баскетбол		22	
Тема 4.1.	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08.
Стойка игрока,	Баскетбол	2	
перемещения, остановки,	В том числе практических занятий	4	
повороты. ОФП	Практическое занятие № 29-30. Выполнение упражнений для укрепления	4	
1	мышц плечевого пояса, ног		
Тема 4.2.	Содержание учебного материала	4	OK 04, OK 08.
Передачи мяча. ОФП	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 31-32. Выполнение упражнений для развития	4	
	скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.		
Тема 4.3.	Содержание учебного материала	2	OK 04, OK 08.
Ведение мяча и броски	В том числе практических занятий	2	,
мяча в корзину с места, в	1		
движении, прыжком. мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса			
ОФП	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		
Тема 4.4.	Содержание учебного материала	2	OK 04, OK 08.
Техника штрафных	В том числе практических занятий	2	
бросков. ОФП	Практическое занятие № 34. Выполнение упражнений для укрепления	2	
Torso 4.5	мышц кистей, плечевого пояса, ног		OK 04 OK 00
Тема 4.5.	Содержание учебного материала	4	OK 04, OK 08.

Тактика игры в защите и	В том числе практических занятий	4	
нападении. Игра по Практическое занятие № 35. Игра по упрощенным правилам баскетбола		2	
упрощенным правилам Практическое занятие № 36. Игра по правилам		2	
баскетбола. Игра по			
правилам			
Тема 4.6.	Содержание учебного материала	4	OK 04, OK 08.
Практика судейства в	В том числе практических занятий	4	
баскетболе	Практическое занятие № 37. Практика в судействе соревнований по	2	
	баскетболу		
	Практическое занятие № 38. Выполнение контрольных упражнений:	2	
	ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной		
	бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»		
Раздел 5. Гимнастика		20	
Тема 5.1.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08.
Строевые приемы	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 39. Отработка строевых приёмов	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 5.2.	Содержание учебного материала	2	OK 04, OK 08.
Техника акробатических упражнений	В том числе практических занятий	2	
упражнении	Практическое занятие № 40. Отработка техники акробатических упражнений	2	
Тема 5.3.	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08.
Упражнения на брусьях	В том числе практических занятий	4	
(юноши). Гиревой спорт	Практическое занятие № 41. Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и	2	
	специальные упражнения, соскоки.		
	Практическое занятие № 42. Разучивание и выполнение упражнений с гирями	2	
Тема 5.4. Содержание учебного материала		2	OK 04, OK 08.
Упражнения на бревне	В том числе практических занятий	2	
(девушки). ППФП	Практическое занятие № 43. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)	2	

Тема 5.5.	Содержание учебного материала	10	ОК 04, ОК 08.		
Составление комплекса	В том числе практических занятий	10			
ОРУ и проведение их	Практическое занятие № 44. Выполнение комплекса ОРУ	2			
обучающимися	Практическое занятие № 45. Контроль комбинации по акробатике	2			
	Практическое занятие № 46. Контроль комбинации на бревне, брусьях	2			
	Практическое занятие № 47-48. Контроль выполнения упражнений по	4			
	ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП				
Задания на написание ре					
Здоровье населения Росси	ии.				
Факторы риска и их влиян	ние на здоровье.				
Современная концепция з	доровья и здорового образа жизни.				
Мотивация ЗОЖ.					
Критерии эффективности	и здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии				
оценки, использование	методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм,				
функциональных проб.					
Организм, среда, адаптаці	. RN				
Культура питания.					
Возрастная физиология.	Возрастная физиология.				
Организация жизнедеятел	вьности, адекватная биоритмам.				
Культура здоровья и вред	• •				
1	лючевой фактор психического и физического благополучия обучающегося.				
Культура психического зд					
	работоспособности обучающегося в образовательном процессе.				
	Средства физической культуры в регуляции работоспособности.				
	ческой компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ.				
Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая					
и профессиональная напр					
Цели и задачи физической культуры.					
Значение психофизическо					
	Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной				
деятельности.					
	цополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП				
обучающихся с учетом спе	ецифики будущей профессиональной деятельности.				

Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.		
Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда.		
Анализ профессиограммы.		
Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без		
предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.).		
Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, терминологию;		
провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ		
Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и		
навыков.		
Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических		
свойств и качеств.		
Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной		
деятельности.		
Прикладные виды спорта.		
Прикладные умения и навыки.		
Оценка эффективности ППФП		
Самостоятельная работа обучающихся	_	
Проработка конспектов занятий, учебных и дополнительных изданий (по вопросам к разделам и		
главам учебных изданий).		
Консультации	-	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	_	
Всего:	104	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

- спортивный зал, оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.1 образовательной программы по специальности 27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям);
- тренажерный зал общефизической подготовки, оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.1 образовательной программы по специальности 27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям);
- помещения для самостоятельной и воспитательной работы, оснащенные в соответствии с п. 6.1.2.2 образовательной программы по специальности 27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям).

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации укомплектован печатными и (или) электронными образовательными и информационными ресурсами, рекомендованными для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Основные печатные и электронные издания

- 1. Безбородов, А. А. Практические занятия по волейболу / А. А. Безбородов. Санкт-Петербург: Лань, 2022. 92 с. ISBN 978-5-507-44558-5. Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. URL: https://e.lanbook.com/book/230432 (дата обращения: 21.03.2024). Режим доступа: для авториз. пользователей.
- 2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под научной редакцией С. В. Новаковского. Москва: Издательство Юрайт, 2023. 125 с. (Профессиональное образование). ISBN 978-5-534-10154-6. Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. URL: https://urait.ru/bcode/514196 (дата обращения: 20.02.2024). Режим доступа: для авториз. пользователей.
- 3. Журин, А. В. Спортивные игры. Анализ технических приемов игры в волейбол : учебное пособие для вузов / А. В. Журин. 2-е изд., стер. Санкт-Петербург : Лань, 2022. 60 с. ISBN 978-5-8114-9443-9. Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. URL: https://e.lanbook.com/book/195431 (дата обращения: 02.04.2024). Режим доступа: для авториз. пользователей.
- 4. Коновалов, В. Л. Баскетбол : учебное пособие для вузов / В. Л. Коновалов, В. А. Погодин. 3-е изд., стер. Санкт-Петербург : Лань, 2022. 84 с. ISBN 978-5-8114-8920-6. Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. URL: https://e.lanbook.com/book/185320 (дата обращения: 14.12.2023). Режим доступа: для авториз. пользователей.
- 5. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. Москва : Издательство Юрайт, 2024. 424 с. (Профессиональное образование). ISBN 978-5-534-02612-2. Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. URL: https://urait.ru/bcode/536838 (дата обращения: 20.02.2024). Режим доступа: для авториз. пользователей.
- 6. Фетисова, С. Л. Волейбол: учебное пособие / С. Л. Фетисова, А. М. Фокин, Ю. Я. Лобанов. Санкт-Петербург: РГПУ им. А. И. Герцена, 2018. 96 с. ISBN 978-5-8064-2572-1. Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. URL:

https://e.lanbook.com/book/136706 (дата обращения: 14.12.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3.2.2. Дополнительные источники

- 1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. 3-е изд., испр. Москва : Издательство Юрайт, 2024. 450 с. (Профессиональное образование). ISBN 978-5-534-18496-9. Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. URL: https://urait.ru/bcode/535163 (дата обращения: 20.02.2024). Режим доступа: для авториз. пользователей.
- 2. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. 3-е изд., перераб. и доп. Москва : Издательство Юрайт, 2024. 609 с. (Профессиональное образование). ISBN 978-5-534-18616-1. Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. URL: https://urait.ru/bcode/545162 (дата обращения: 20.02.2024).— Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

31. Роль физической культуры воблекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; развитаний специальности; развитательности и зоны риска физическия запятий; развитательности; развитательности; развитательных функций в профессиональных целей; развитательных функций в профессиональной деятельности; развитательности; развитательности; развитательности; развитательности; развитательности; развитательности; развитательности;	Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
31. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32. Основы здорового образа жизни; 33. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; 34. Правила и способы планирования системы индивидуальных запятий физическими упражнениями различной направленности. 34. Правила и способы планирования системы индивидуальных запятий физическими упражнениями различной направленности. 34. Правила и способы планирования системы индивидуальных запятий физическими упражнениями различной направленности. 34. Правила и способы планирования системы индивидуальных запятий физическими упражнениями различной направленности. 35. Попъзовать Демонстрируст умение использовать физкультурно-озарорвительную деятельность для укрепления здоровья, для укрепления здоровья, для укрепления здоровья и функциональных функций в профессиональной деятельных функций профилактики перенапряжения, характерными для дашной специальности; 37. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для дашной специальности; 37. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для дашной специальности; демонстрирует умение выполнять контрольные пормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма		1 1	, , ,
в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; развитии человека; однальном дразвитии человов дразвитии человека; однальном дразвитии челова додова и однальном дразвитии челова дразвитии челом дразвитии челова дразвитии челом дразвитий дразвитий; однальном дразвитий дразвитий; однальном дразвитий дразвитий; однальном дразвитии челом дразвитии челом дразвитий дразвитий; однальном дразвитий дразвитий; однальном		Знает роль физической культуры	устный опрос;
профессиональном и социальном развитии человека; 32. Основы здорового образа жизни; 33. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; 34. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. Умения У1. Использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; 72. Применять рациональные прифилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; 74. Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных функций в помункциональных и учетом состояния здоровья и функциональных и учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	1		1 -
Завитии человека; развитии человека; завитии человека; завитии человека; завитии человека; завитии человека; завитии; завитии человека; завитий;		1	_
32. Основы здорового образа жизни; 33. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; 34. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. Умения У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизпепных и профессиональные приемы двигательных функций в перофессиональной деятельности; У2. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; У3. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; У4. Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма Знает условия здоровоя дняжини; днаг условия профессиональной деятельности; днагов деятельности. Демонстрирует умение приемы двигательных функций в профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; Демонстрирует умение выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма			
жизни; 33. Условия профессиональной двает условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; 34. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. Умения Унения Унения Ун. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У2. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; У3. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; У4. Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма занятий; дифференцированный зачет занятий; дифференцированный зачет занятий; дифференцированный зачет занятий; дифференцированный зачет занятий; дифференцированный двигательности. Ужепия физическими упражнениями различной направленности. Умения физическими упражнениями различной направленности. Демонстрирует умение применять разможний вантий; дифференцированный зачет занятий; дифференцированный зачет занятий; дифференцированный зачет распрамения из образнатий физического запатий физическими упражнениями различной направленности. Уемонстрирует умение применять разможний вантий; дифференцированный зачет занятий; дифференцированный зачет занятий; дифмеренциров диманий и способы практических занятий практических занятий; дифмеренцированный зачет занятий; дифмеренциров диманий и способы практических занятий индививанством практическ		1	
За. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; Знает правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. Умения У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У2. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; У3. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; У4. Выполнять контрольные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных и оответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма Демонстрирует умение выполнять контрольные профессиональной предествующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма Демонстрирофессиональной деятельности; Демонстрирует умение выполнять контрольные профессиональной предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма Демонстрирует умение выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма Демонстрирует умение выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма Демонстрирует умение выполнять контрольные предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма Демонстрирует умение выполнять контрольные нормативы, предусмотреные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего ответствующей тренировке до достояни	1 1		_
деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; знанирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. Умения У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; у2. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; у3. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; у4. Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; занятий специальности. Знает правила и способы планирования системы индивидуальных занятий индивидуальных занятий индивидуальных и ражическии упражениями зароровья для данной специальности. Умения Демонстрирует умение применять рациональные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
физического здоровья для данной специальности; 34. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. Умения У1. Использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; у2. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; у3. Пользоваться средствами перенапряжения, характерными для данной специальности; у4. Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных и дункций двикцинальных и префессиональных целей; демонстрирует умение применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной двигательных функций в профессиональной двигательных функций в профессиональной деятельности; демонстрирует умение применять рациональные приемы двигательных функций в профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; демонстрирует умение выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма		1	
данной специальности; 34. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. Умения У1. Использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; у2. Применять рациональные приемы двигательных функций в перенапряжения, характерными для данной специальности; У3. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; У4. Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных и дружциональных и дружциональных и дремокровья и функциональных и дружциональных и дремокровья и функциональных и деятельности; У3. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; У4. Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего	<u> </u>	<u> </u>	
34. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. миндивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. мепертное меспертное маспертное наблюдение за ходом выполнения практических занятий; дифференцированных занятий; дифференцированных занятий; дифференцированный зачет меспертное наблюдение за ходом выполнения занятий; дифференцированных занятий; дифференцированный зачет меспертное наблюдение за ходом выполнения занятий; дифференцированный занятий; дифференцированный зачет меспертное наблюдение за ходом выполнения занятий; дифференцированный зачет меспертное наблюдение за кодом выполнения занятий; дифференцированный зачет меспертное наблюдение за кодом выполнения занятий; дифференцированный зачет меспертное наблюдение за кодом выполнения з	<u> </u>	1 -	
планирования системы индивидуальных занятий физическими упражиениями различной направленности. Умения У1. Использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У2. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; У3. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; У4. Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего планирования системы индивидуальных занятий физическими упражиениями различной направленности. У мения расприрует умение профессиональных целей; Демонстрирует умение применять профессиональной деятельности; Демонстрирует умение пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; У4. Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей визическими упражиениями различной направленности. У мения радичной направленности. У мения радическими упражиениями различной направленности. У мения радическими упражиениями различной направленности. У мения радиональных и рофессиональной деятельности; Демонстрирует умение пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; У4. Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма			
индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. Умения Управнения зароровать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; деятельности; угорофилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; Упрофилактики профилактивы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего ответствующей токумения за ходом выполнения практических за кодом выполнения практических за копромение приктических за кодом выполнения практических за копромения практических за кодом выполнения практических за кодом		1	
физическими упражнениями различной направленности. Умения У1. Использовать Демонстрирует умение использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У2. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; У3. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; У4. Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего физическими упражнениями различной направленности. Демонстрирует умение применять рациональный двигательных функций в профессиональной деятельности; Демонстрирует умение пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; У4. Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего	-	1	
различной направленности. Умения У1. Использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У2. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; У3. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; У4. Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей гренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма различной направленности. Демонстрирует умение применять рациональных возможностей своего организма ракспертное наблюдение за ходом выполнения практических занятий; дифференцированный зачет практических занятий; дифференцированный зач		1	
Умения У1. Использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У2. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; У3. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; У4. Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего Демонстрирует умение пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; Демонстрирует умение пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; Демонстрирует умение пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; Демонстрирует умение пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; Демонстрирует умение выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего	1 2 1	, ·	
физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У2. Применять рациональные приемы двигательнох функций в профессиональной деятельности; У3. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; У4. Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, для укрепления данятий; дифференцированный зачет занятий; дифференцированный зачет			
физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У2. Применять рациональные приемы двигательнох функций в профессиональной деятельности; У3. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; У4. Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, для укрепления данятий; дифференцированный зачет занятий; дифференцированный зачет		Лемонстрирует умение	экспертное
оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; профессиональных целей; дифференцированный зачет У2. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной двигательных функций в профессиональной деятельности; У3. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; У4. Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей гренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма			_
для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; профессиональных целей; профессиональных целей; у2. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной двигательных функций в профессиональной деятельности; профессиональной деятельности; у3. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; Специальности; Демонстрирует умение выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей государственным стандартом при соответствующей государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма		1	
достижения жизненных и профессиональных целей; дифференцированный угорофессиональных целей; дифференцированный зачет примемы двигательных функций в профессиональной двигательных функций в профессиональной деятельности; профессиональной деятельности; угорофессиональной деятельности; демонстрирует умение пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; специальности; угорофессиональной деятельности; угорофилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; угорофилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; демонстрирует умение выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей государственным стандартом при соответствующей государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма		1 -	
трофессиональных целей; профессиональных целей; дифференцированный угл. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной двигательных функций в профессиональной деятельности; профессиональной деятельности; Демонстрирует умение пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; специальности; Демонстрирует умение выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	1	1	_
У2. Применять рациональные приемы двигательных функций рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; У3. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; У4. Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего своего организма			
приемы двигательных функций в профессиональной двигательных функций в профессиональной деятельности; УЗ. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; У4. Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	1 1	1 1	1
в профессиональной двигательных функций в профессиональной деятельности; УЗ. Пользоваться средствами профилактики пользоваться средствами профилактики профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; У4. Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей государственным стандартом при тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма			
деятельности; профессиональной деятельности; УЗ. Пользоваться средствами профилактики пользоваться средствами перенапряжения, характерными для данной специальности; специальности; У4. Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей государственным стандартом при соответствующей государственным стандартом при соответствующей государственным стандартом при соответствующей государственным стандартом при функциональных функциональных возможностей своего организма	_ =	1 = =	
У3. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; специальности; Демонстрирует умение выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей государственным стандартом при соответствующей государственным стандартом при соответствующей государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма			
профилактики пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; специальности; Демонстрирует умение выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом предусмотренные при соответствующей государственным стандартом осответствующей государственным стандартом при соответствующей государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего своего организма		 	
перенапряжения, профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; специальности; У4. Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей государственным стандартом при соответствующей государственным стандартом при соответствующей государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего своего организма			
характерными для данной специальности; специальности; Демонстрирует умение выполнять нормативы, предусмотренные контрольные нормативы, предусмотренные при соответствующей государственным стандартом при соответствующей государственным стандартом при тренировке, с учетом соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных функциональных возможностей своего организма			
специальности; специальности; У4. Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные контрольные нормативы, предусмотренные при соответствующей государственным стандартом при тренировке, с учетом соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных функциональных возможностей своего организма			
У4. Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные контрольные нормативы, предусмотренные при соответствующей государственным стандартом при соответствующей государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма			
нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей государственным стандартом при тренировке, с учетом соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных функциональных возможностей своего организма		†	
государственным стандартом предусмотренные государственным стандартом при тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных функциональных возможностей своего своего организма	_	1	
при соответствующей государственным стандартом при тренировке, с учетом соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных функциональных возможностей своего организма			
тренировке, с учетом соответствующей тренировке, с учетом здоровья и функциональных функциональных возможностей своего организма	, · ·	1 2 1	
состояния здоровья и учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего своего организма	1		
функциональных возможностей своего организма		1	
возможностей своего своего организма	-	1 -	
1	± •	1 1 2	
	организма	1	