

Министерство образования и науки РБ
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Бурятский лесопромышленный колледж»

**ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

2020 г.

Рассмотрено:
Цикловая комиссия
председатель ЦК ФК БЖД
Зайнулина А.М.
«1» 09 2020 г.

Утверждаю:
Зам. директора по УР
Сереева Л.В.
«1» 09 2020 г.

Одобрена Экспертной комиссией ГБПОУ «БЛПК»

Протокол № 1 от «01» 09 2020 г.

Члены экспертной комиссии: руководитель НМР Баторова Т.П. Баторова Т.П.

Методист Будаин Б.Б. Будаин Б.Б.

Рецензенты: В.Д.Д. Гармаев
ФИО

ФИО

Руководитель Физ.воспитания ГБПОУ «БЛПК»
Место работы, должность

Руководитель Физ.воспитания НОУ СПО УУТЭТ
Место работы, должность

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ 04 Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл (ОГСЭ). Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью цикла

Естественнонаучного профиля:

35.02.01 Лесное и лесопарковое хозяйство

35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются

| Код ПК, ОК | Умения | Знания |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК2, ОК3, ОК6, ОК8 ПК1.1, ПК1.2, ПК3.1, ПК4.1, ПК4.2, ПК4.3, | 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 (специальности) | 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 от перенапряжения и стресса |

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|--------------------------------------------------------------------|-------------|
| Объем образовательной программы | 117 |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение | 13 |
| лабораторные работы | 0 |
| практические занятия | 104 |
| в том числе: | |
| контрольно - оценочные занятия (критерии результативности занятий) | 20 |
| курсовая работа (проект) (если предусмотрено для специальностей) | 0 |
| контрольная работа | 0 |

| | |
|-------------------------------------|----|
| Самостоятельная работа ¹ | 50 |
| Промежуточная аттестация | |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем в часах | Осваиваемые элементы компетенций |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | |
| Раздел 1. Основы физической культуры | | 2 | |
| Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности | Содержание учебного материала | 2 | ОК2, ОК3, ОК6, ОК8 ПК1.1, ПК1.2, ПК3.1, ПК4.1, ПК4.2, ПК4.3 |
| | Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств | | |
| | В том числе, практических занятий и лабораторных работ | - | |
| | Самостоятельная работа обучающихся примерная | * | |
| Раздел 2. Легкая атлетика | | 40 | |
| Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места | Содержание учебного материала | 14 | ОК2, ОК3, ОК6, ОК8 ПК1.1, ПК1.2, ПК3.1, ПК4.1, ПК4.2, ПК4.3 |
| | Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Техника прыжка в длину с места | | |
| | В том числе, практических занятий и лабораторных работ | 14 | |
| | Практическая работа № 1 | 2 | |
| | Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений | | |
| | Практическая работа № 2 | 2 | |
| | Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования | | |
| | Практическая работа № 3 | 2 | |
| | Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив | | |
| | Практическая работа № 4 | 2 | |
| | Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив | | |
| | Практическая работа № 5 | 2 | |
| | Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив | | |
| | Практическая работа № 6 | 2 | |

6

| | | | |
|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------|
| | Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив | | |
| | Практическая работа № 7 | 2 | |
| | Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся примерная | * | |
| Тема 2.2. Бег на длинные дистанции | Содержание учебного материала | 14 | ОК2, ОК3, ОК6, ОК8 ПК1.1, ПК1.2, ПК3.1, ПК4.1, ПК4.2, ПК4.3 |
| | Техника бега по дистанции | | |
| | В том числе, практических занятий и лабораторных работ | 14 | |
| | Практическая работа № 8 | 2 | |
| | Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования | | |
| | Практическая работа № 9 | 2 | |
| | Разучивание комплексов специальных упражнений | | |
| | Практическая работа № 10 | 2 | |
| | Техника бега по дистанции (беговой цикл) | | |
| | Практическая работа № 11 | 2 | |
| | Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) | | |
| | Практическая работа № 12 | 2 | |
| | Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив | | |
| Тема 2.3. Бег на средние дистанции | Практическая работа № 13 | 2 | ОК2, ОК3, ОК6, ОК8 ПК1.1, ПК1.2, ПК3.1, ПК4.1, ПК4.2, ПК4.3 |
| | Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени | | |
| | Практическая работа № 14 | 2 | |
| | Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся примерная | * | |
| | Содержание учебного материала | 12 | |
| | Техника бега на средние дистанции. | | |
| Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов. | В том числе, практических занятий и лабораторных работ | 12 | ОК2, ОК3, ОК6, ОК8 ПК1.1, ПК1.2, ПК3.1, ПК4.1, ПК4.2, ПК4.3 |
| | Практическая работа № 15 | 2 | |
| | Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши | | |
| | Практическая работа № 16 | 2 | |
| | Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» | | |
| | Практическая работа № 17 | 2 | |
| | Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов | | |
| | Практическая работа № 18 | 2 | |

7

| | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------------|
| | Техника прыжка «в шаг» с укороченного разбега | | |
| | Практическая работа № 19 | 2 | |
| | Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив | | |
| | Практическая работа № 20 | 2 | |
| | Техника метания гранаты | | |
| | Техника метания гранаты, контрольный норматив | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся примерная | * | |
| Раздел 3. Баскетбол | | 40 | |
| Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места | Содержание учебного материала | 10 | ОК2, ОК3, ОК6, ОК8 |
| | Правила игры в баскетбол. Схема расстановки игроков. Функции игроков | 2 | |
| | В том числе, практических занятий и лабораторных работ | 8 | |
| | Практическая работа № 21 | 2 | |
| | Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места | | |
| | Практическая работа № 22 | 2 | |
| | Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места | | |
| | Практическая работа № 23 | 2 | |
| | Закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе | | |
| | Практическая работа № 24 | 2 | |
| | Закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся примерная | * | |
| Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок | Содержание учебного материала | 10 | ОК2, ОК3, ОК6, ОК8 |
| | Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». | | |
| | В том числе, практических занятий и лабораторных работ | 10 | |
| | Практическая работа № 25 | 2 | |
| | Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места | | |
| | Практическая работа № 26 | 2 | |
| | Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места | | |
| | Практическая работа № 27 | 2 | |
| | Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения | | |

8

| | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------------|
| | упражнения «ведения-2 шага-бросок | | |
| | Практическая работа № 28 | 2 | |
| | Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок | | |
| | Практическая работа № 29 | 2 | |
| | Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся примерная | * | |
| Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола | Содержание учебного материала | 10 | ОК2, ОК3, ОК6, ОК8 |
| | Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. | | |
| | Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре | | |
| | В том числе, практических занятий и лабораторных работ | 10 | |
| | Практическая работа № 30 | 2 | |
| | Совершенствование техники выполнения штрафного броска | | |
| | Практическая работа № 31 | 2 | |
| | Совершенствование техники ведения, ловля и передача | | |
| | Практическая работа № 32 | 2 | |
| | Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста | | |
| | Практическая работа № 33 | 2 | |
| | Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста | | |
| | Практическая работа № 34 | 2 | |
| | Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся примерная | | |
| Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом | Содержание учебного материала | 10 | ОК2, ОК3, ОК6, ОК8 |
| | Техника владения баскетбольным мячом | | |
| | В том числе, практических занятий и лабораторных работ | 10 | |
| | Практическая работа № 33 | 2 | |
| | Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо | | |

9

| | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------|
| | Практическая работа № 36 Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре | 2 | |
| | Практическая работа № 37 Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре | 2 | |
| | Практическая работа № 38 Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре | 2 | |
| | Практическая работа № 39 Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся примерная | * | |
| Раздел 4. Волейбол | | 42 | |
| Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками | Содержание учебного материала | 12 | ОК2, ОК3, ОК6, ОК8 |
| | Правила игры в волейбол. Схема расстановки игроков. Функции игроков | 2 | |
| | В том числе, практических занятий и лабораторных работ | 10 | |
| | Практическая работа № 40 Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: | 2 | |
| | Практическая работа № 41 Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. | 2 | |
| | Практическая работа № 42 Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. | 2 | |
| | Практическая работа № 43 Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения | 2 | |
| | Практическая работа № 44 Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся примерная | | |
| | Тема 4.2. Техника | Содержание учебного материала | |

10

| | | | |
|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------------|
| нижней подачи и приёма после неё | Техника нижней подачи и приёма после неё | | ОК6, ОК8 |
| | В том числе, практических занятий и лабораторных работ | 10 | |
| | Практическая работа № 45 Отработка техники нижней подачи и приёма после неё | 2 | |
| | Практическая работа № 46 Отработка техники нижней подачи и приёма после неё | 2 | |
| | Практическая работа № 47 Отработка техники нижней подачи и приёма после неё | 2 | |
| | Практическая работа № 48 Отработка техники нижней подачи и приёма после неё | 2 | |
| | Практическая работа № 49 Отработка техники нижней подачи и приёма после неё | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся примерная | * | |
| | | | |
| | | | |
| Тема 4.3 Техника прямого нападающего удара | Содержание учебного материала | 10 | ОК2, ОК3, ОК6, ОК8 |
| | Техника прямого нападающего удара | | |
| | В том числе, практических занятий и лабораторных работ | 10 | |
| | Практическая работа № 50 Отработка техники прямого нападающего удара | 2 | |
| | Практическая работа № 51 Отработка техники прямого нападающего удара | 2 | |
| | Практическая работа № 52 Отработка техники прямого нападающего удара | 2 | |
| | Практическая работа № 53 Отработка техники прямого нападающего удара | 2 | |
| | Практическая работа № 54 Отработка техники прямого нападающего удара | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся примерная | * | |
| | | | |
| Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным | Содержание учебного материала | 10 | ОК2, ОК3, ОК6, ОК8 |
| | Техника прямого нападающего удара | | |
| | В том числе, практических занятий и лабораторных работ | 10 | |
| | Практическая работа № 55 Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. | 2 | |

11

| | | | |
|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------------------------------------------------------|
| мячом | Практическая работа № 56 Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке | 2 | |
| | Практическая работа № 57 Отработка техники владения техническими элементами в волейболе | 2 | |
| | Практическая работа № 58 Учебная игра с применением изученных положений. | 2 | |
| | Практическая работа № 59 Учебная игра с применением изученных положений | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся примерная | - | |
| | Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика | 10 | |
| Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах | Содержание учебного материала | - | ОК2, ОК3, ОК6, ОК8 |
| | Техника коррекции фигуры | | |
| | В том числе, практических занятий и лабораторных работ | 10 | |
| | Практическая работа № 60 Выполнение упражнений для развития различных групп мышц | 2 | |
| | Практическая работа № 61 Выполнение упражнений для развития различных групп мышц | 2 | |
| | Практическая работа № 62 Круговая тренировка на 5 - 6 станций | 2 | |
| | Практическая работа № 63 Круговая тренировка на 5 - 6 станций | 2 | |
| | Практическая работа № 64 Круговая тренировка на 5 - 6 станций | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся примерная | * | |
| | Раздел 6. Гимнастика и фитнес | 32 | |
| Тема 6.1. Гимнастика и фитнес | Содержание учебного материала | | ОК2, ОК3, ОК6, ОК8 ПК1.1, ПК1.2, ПК3.1, ПК4.1, ПК4.2, ПК4.3 |
| | Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девочки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики | | |

12

| | | | |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|
| | В том числе, практических занятий и лабораторных работ | 32 | |
| | Практическая работа № 65 Выполнение общеразвивающих упражнений | 2 | |
| | Практическая работа № 66 Отработка техники выполнения кувырка вперед и назад | 2 | |
| | Практическая работа № 67 Отработка техники выполнения стойки на лопатках, стойки на голове и руках; | 2 | |
| | Практическая работа № 68 Отработка техники выполнения прыжков через короткую и длинную скакалку | 2 | |
| | Практическая работа № 69 Отработка техники выполнения упражнений на тренажерах и снарядах | 2 | |
| | Практическая работа № 70 Отработка техники выполнения упражнений на тренажерах и снарядах | 2 | |
| | Практическая работа № 71 Отработка техники выполнения упражнений на тренажерах и снарядах | 2 | |
| | Практическая работа № 72 Отработка техники выполнения упражнений на тренажерах и снарядах | 2 | |
| | Практическая работа № 73 Выполнение комплекса упражнений базовой аэробики | 2 | |
| | Практическая работа № 74 Выполнение комплекса упражнений степ-аэробики | 2 | |
| | Практическая работа № 75 Выполнение комплекса упражнений слайд-аэробики | 2 | |
| | Практическая работа № 76 Выполнение комплекса упражнений танцевальной аэробики. | 2 | |
| | Практическая работа № 77 Выполнение комплекса упражнений памп-аэробики | 2 | |
| | Практическая работа № 78 Выполнение комплекса упражнений аэробики с элементами боевых видов спорта и единоборств | 2 | |
| | Практическая работа № 79 Выполнение комплекса упражнений аэробики с элементами йоги | 2 | |

13

| | | |
|--------|-----------------------------------------------------------|-----|
| | Практическая работа № 80 | 2 |
| | Выполнение комплекса упражнений аэробики с элементами ушу | |
| | Промежуточная аттестация | |
| | Самостоятельная работа обучающихся примерная | |
| Всего: | | 167 |

3. ПРИМЕРНЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, ленточки; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы, слайд-платформы). гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая ризмосточная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

3.2.1. Печатные издания

1. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: Учебник. Под редакцию Ю.Д. Железняка, М.Ю. Портнова. – М.: Академия, 2012
2. Гринин Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебник. Пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2012
3. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. – М.: Флинта: Наука, 2009
4. Физическая культура: Учебник. – М.: Академия, 2012.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения | Критерии оценки | Формы и методы оценки |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| умения: • Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; • Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной | Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности | Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов. |

| | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| <p>деятельности</p> <ul style="list-style-type: none"> • Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности | | |
| <p>знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; • Основы здорового образа жизни; • Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности • Средства профилактики перенапряжения | <p>Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений.</p> | <p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование</p> |