

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
(ВлГУ)

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель ОСПОО

Ю.В. Овчинникова
«16» октября 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

СГЦ. 04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для специальности среднего профессионального образования
38.02.07 «Банковское дело»

Квалификация «специалист банковского дела»

Владимир, 2025

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 38.02.07 Банковское дело, (утв. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 14.11.2023 года № 856) (далее – ФГОС СПО)

Кафедра-разработчик: Отделение среднего профессионального юридического образования

Рабочую программу составил: Петухов Сергей Викторович, старший преподаватель кафедры ФВиС

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии специальности 38.02.07 «Банковское дело» Протокол № 1 от 16.10.2025

Председатель УМК
заведующий кафедрой ФПиТД
к.ю.н, доцент



И.В. Погодина

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре ППССЗ:

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в обязательную часть социально-гуманитарного цикла профессиональной подготовки образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.07 Банковское дело.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины студент освоит следующие умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 8	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	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Обязательная учебная нагрузка	94
в т.ч. в форме практической подготовки	94
в том числе:	
теоретическое обучение	-
лабораторные работы	
практические занятия	94
курсовая работа (проект)	
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация	зачет/дифференцированный зачет

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций
1	2 Раздел 1. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка	3	4
Тема 1.1.	Содержание учебного материала 1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья 2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. 3 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. 4 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста В том числе, практических занятий и лабораторных работ Практическое занятие Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; Бег 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м; Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); Толкание ядра. Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды). Специальные коррекционные занятия.	10	OK 8
	Раздел 2. Лыжная подготовка	10	
Тема 2.1.	Содержание учебного материала В том числе, практических занятий и лабораторных работ Практическое занятие. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование; Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши); Основные элементы тактики в лыжных гонках. Элементы лыжного спорта (адаптивные)	10	OK 8
	Раздел 3. Гимнастика	10	
Тема 3.1.	Содержание учебного материала В том числе, практических занятий и лабораторных работ	10	OK 8

	<p>Практическое занятие. Общеразвивающие упражнения; Упражнения в паре с партнером; Упражнения с гантелями; С набивными мячами; Упражнения с мячом, обручем (девушки); Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки); Упражнения для коррекции зрения; Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики;</p> <p>Элементы профилактической, оздоровительной и лечебной гимнастики (адаптивные виды и формы упражнений).</p>	10	
	Раздел 4. Спортивные игры	30	
Тема 4.1. Волейбол	<p>Содержание учебного материала</p> <p>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</p> <p>Практическое занятие. Исходное положение (стойки), перемещения; Передача, подача; Нападающий удар; Прием мяча снизу двумя руками; Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину; Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе; Блокирование; Тактика нападения; Тактика защиты; Игра по упрощенным правилам волейбола; Игра по правилам; Элементы спортивных игр (адаптивные формы и виды).</p>	10	OK 8
Тема 4.2. Баскетбол	<p>Содержание учебного материала</p> <p>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</p> <p>Практическое занятие. Ведение; Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком); Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом); Прием техники защиты – перехват;</p>	10	OK 8

	Приемы, применяемые против броска; Накрывание; Тактика нападения; Тактика защиты; Игра по упрощенным правилам баскетбола; Игра по правилам; Элементы баскетбола (адаптивные виды и формы упражнений).		
Тема 4.3. Футбол (для юношей)	Содержание учебного материала В том числе, практических занятий и лабораторных работ	10 10	OK 8
	Практическое занятие. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги; Удары головой на месте и в прыжке; Остановка мяча ногой, грудью; Отбор мяча; Обманные движения; Техника игры вратаря; Тактика защиты; Тактика нападения; Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров; Игра по правилам; Элементы футбола (адаптивные виды и формы упражнений).	10	
	Раздел 5. Плавание	10	
Тема 5.1.	Содержание учебного материала В том числе, практических занятий и лабораторных работ	10 10	OK 8
	Практическое занятие. Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса; Старты; Повороты; Ныряние ногами и головой; Плавание до 400 м; Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища; Плавание в полной координации; Плавание на боку, на спине; Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде; Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м;	10	

	Проплытие отрезков 25–100 м по 2–6 раз; Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше; Элементы и игра в водное поло (юноши); элементы фигурного плавания (девушки); плаванием в открытых водоемах и в бассейне; Самоконтроль при занятиях плаванием; Адаптивное плавание.		
	Самостоятельная работа обучающихся «Правила соревнований по плаванию» Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.	12	
	Раздел 6. Виды спорта по выбору	28	
Тема 6.1. Ритмическая гимнастика	Содержание учебного материала В том числе, практических занятий и лабораторных работ Практическое занятие. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью; Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений; Креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные практики адаптивной физической культуры.	10	OK 8
Тема 6.2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала В том числе, практических занятий и лабораторных работ Практическое занятие. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой; Техника безопасности занятий; Элементы атлетической гимнастики (адаптивные).	10	OK 8
Тема 6.3. Спортивная аэробика	Содержание учебного материала В том числе, практических занятий и лабораторных работ Практическое занятие. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов; Обязательные элементы:	4	OK 8

	<p>подскoki, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд; Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты; Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой; Элементы спортивной аэробики (адаптивные виды и формы), занятия избранным видом адаптивного спорта.</p>		
Промежуточная аттестация – зачет в 3 семестре, зачет в 4 семестре, дифференцированный зачет в 5 семестре			
Всего:		94	

3.1. Материально-техническое обеспечение

Спортивный комплекс:

Игровой зал - помещение №6, расположенное на 1 этаже спортивного корпуса № 1, по адресу 600005, Владимирская область, МО город Владимир (городской округ), г. Владимир, ул. Горького, д.87а, общей площадью 150,2 м², используется для проведения практических занятий по физической культуре.

Оснащение: мячи баскетбольные, корзина для мячей передвижная, стойки волейбольные универсальные передвижные с механизмом натяжения СТ-164, сетка волейбольная любительская 9,5x1 м d=3,5 мм (обшитая с 4-х сторон, черная) с тросом, сетка для бадминтона d=2 мм зеленая (обшитая с 4-х сторон, без троса) безузловая, оборудование для лазания 1/3 (шест, 2 каната) СТ-134, стеновой протектор, набор для подвижных игр (в сумке), маты страховочные складные, брусья гимнастические, бревно гимнастическое напольное, стойка для прыжков в высоту с планкой 3 м, конь гимнастический, мостик гимнастический, оборудование для лазания 1/3 (шест, 2 каната) СТ-134, антенны волейбольные, тележка ля мячей складная, щит баскетбольный игровой 1800x1050 СТ-47, вышка судейская, разборная СТ-6, мячи футбольные, теннисные столы, набивные мячи, скакалки, обручи, степ-платформы.

Зал общефизической подготовки - помещение №4, расположенное на 1 этаже спортивного корпуса № 1, по адресу 600005, Владимирская область, МО город Владимир (городской округ), г. Владимир, ул. Горького, д.87а, общей площадью 95,8 м². Используется для проведения практических занятий по физической культуре.

Оснащение: гимнастические маты, гимнастические скамейки, навесные перекладины, навесные брусья, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, теннисные столы, набивные мячи, скакалки, обручи, степ-платформы.

Бассейн - помещение №9, расположенное на 1 этаже спортивного корпуса № 1, по адресу 600005, Владимирская область, МО город Владимир (городской округ), г. Владимир, ул. Горького, д.87а, общей площадью 357,6 м². Используется для проведения практических занятий по физической культуре.

Оснащение: разделительные дорожки, стартовые тумбы – 5шт., указатель поворота для плаванья на спине, полиэстеровые шнуры и флаги, 4-х ступенчатые лестницы – 2шт., автоматические подводные роботы-пылесосы со встроенными программами для очистки чаши воды – 1 шт., спортивное табло, скамьи пластиковые – 7шт., стеллажи пластиковые 3-х секционные для хранения спортивного инвентаря -3 шт., камера видеонаблюдения – 2 шт., термометр для измерения температуры воды и воздуха.

Раздевалки (с туалетами и душевыми) при бассейне оборудованы закрытыми металлическими шкафами для одежды – 26 шт., скамейками – 10 шт., фенами настенными для сушки волос – 2 шт., диспенсерами для мыла – 2 шт., диспенсерами для туалетной бумаги - 2 шт., электрическими рукосушителями, зеркалами.

Лыжная база (на 400 пар лыж) - помещение № 5, расположенное на 1 этаже спортивного корпуса № 1, по адресу 600005, Владимирская область, МО город Владимир (городской округ), г. Владимир, ул. Горького, д.87а, общей площадью 117,3 м².

Оснащение: раздевалки для обучающихся и места для переобувания обуви, вешалки для одежды; стойки для лыж; крючки (вешалки) для лыжных палок; стеллажи для ботинок, ремонтный стол.

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

3.2.1. Книгообеспеченность

Наименование литературы: автор, название, вид издания, издательство	Год издания	КНИГООБЕСПЕЧЕННОСТЬ
---	-------------	---------------------

		Количество экземпляров изданий в библиотеке ВлГУ в соответствие / Наличие в электронном каталоге ЭБС
1	2	3
Основная литература		
1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2.	2023	https://urait.ru/bcode/511813
2. Конеева, Е. В. 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.	2024	https://urait.ru/bcode/545162
3. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. – Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. – 148 с. – ISBN 978-5-361-00782-0.	2020	https://www.iprbookshop.ru/106205.html
4. Кузнецов, И. А. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп : учебное пособие / И. А. Кузнецов, А. Э. Буров, И. В. Качанов. – Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2024. – 154 с. – ISBN 978-5-4497-3628-4.	2024	https://www.iprbookshop.ru/142818.html
5. Мельникова, Ю. А. Технология планирования образовательного и тренировочного процесса по физической культуре и спорту в системе дополнительного образования : учебно-методическое пособие / Ю. А. Мельникова, К. В. Мельников. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. – 160 с. – ISBN 978-5-91930-146-2.	2021	https://www.iprbookshop.ru/109707.html
6. Будейкина, Е. М. «Круговая тренировка» на занятиях по	2021	https://www.iprbookshop.ru/107904.html

физической культуре для студентов СПО : учебно-методическое пособие для проведения учебных занятий со студентами СПО / Е. М. Будейкина. – Брянск : Брянский государственный аграрный университет, 2018. – 26 с.		
7. Евсеева, О. Э. Технологии физкультуры - спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев ; под редакцией С. П. Евсеев. – Москва : Издательство «Спорт», 2016. – 384 с. – ISBN 978-5-906839-18-3.	2016	https://www.iprbookshop.ru/55569.html
Дополнительная литература		
1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 450 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-18496-9.	2024	https://urait.ru/bcode/535163
2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. – 2-е изд. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 129 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-15669-0.	2024	https://urait.ru/bcode/544814
3. Зайцева, И. П. Физическая культура. Теоретический зачет для студентов III курса специальной медицинской группы «Б» : учебное пособие для СПО / И. П. Зайцева. – Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2022. – 259 с. – ISBN 978-5-4488-1471-6, 978-5-4497-1477-0.	2022	https://www.iprbookshop.ru/116763.html
4. Саввина, Н. П. Особенности организации занятий физической культурой со студентами, имеющими нарушения в формировании веса : учебное пособие для СПО / Н. П. Саввина, А. В. Волокитин. – 2-е изд. – Липецк, Саратов : Липецкий государственный технический университет, Профобразование, 2022. – 76 с. – ISBN 978-5-00175-130-4,	2022	https://www.iprbookshop.ru/121371.html

978-5-4488-1520-1.		
5. Паутов, А. Д. Пропаганда и связи с общественностью в сфере физической культуры и спорта : учебное пособие / А. Д. Паутов, Л. Г. Пушкарева. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. – 144 с.	2020	https://www.iprbookshop.ru/109709.html

3.2.2. Интернет-ресурсы

1. <http://library.vlsu.ru/> - Научная библиотека ВлГУ.
2. <http://www.iprbookshop.ru/> - ЭБС IPR BOOKS
3. <http://aclient.integrum.ru/> - ЭБС eLIBRARY.RU
4. <http://www.znanium.com/> - ЭБС znanium.com
5. <http://pravo.gov.ru/> - Официальный интернет-портал правовой информации.
6. <http://www.consultant.ru/> - СПС КонсультантПлюс.
7. <http://www.garant.ru/> - ООО «ГАРАНТ-СЕРВИС»
8. <http://www.minsport.gov.ru> (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
9. <http://www.edu.ru> (Федеральный портал «Российское образование»).
10. <http://www.olympic.ru> (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий тестирования.

Оценка уровня физической подготовленности студентов.

№ n/n	Контрольное упражнение (тест)	Возра- ст, лет	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
1	Скоростные: Бег 30 м, с	16	4,4 и выше 4,3	5,1–4,8	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9–5,3	6,1 и ниже 6,1
		17		5,0–4,7			5,9–5,3	
2	Координаци- онные: Челночный бег 3'10 м, с	16	7,3 и выше 7,2	8,0–7,7	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3–8,7	9,7 и ниже 9,6
		17		7,9–7,5			9,3–8,7	
3	Скоростно- силовые: Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше 240	195–210	180 и ниже 190	210 и выше 210	170–190	160 и ниже 160
		17		205–220			170–190	
4	Выносливос- ть: 6-минутный бег, м	16	1500 и выше 00	1300–14 00	1100 и ниже 1100	1300 и выше 0	1050–120 0	900 и ниже 900
		17	1500	1300–14 00		1300	1050–120 0	

5	Гибкость: Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	15 и выше 15	9–12 9–12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12–14 12–14	7 и ниже 7
6	Силовые: Подтягивания: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16 17	11 и выше 12	8–9 9–10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13–15 13–15	6 и ниже 6

Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения

<i>Тесты</i>	<i>Оценка в баллах</i>		
	<i>5</i>	<i>4</i>	<i>3</i>
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест – челночный бег 3'10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения

<i>Тесты</i>	<i>Оценка в баллах</i>		
	<i>5</i>	<i>4</i>	<i>3</i>
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр

3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
1. Координационный тест – челночный бег 3'10 м (с)	8,4	9,3	9,7
2. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
3. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Специальные условия проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

При освоении дисциплины используются различные сочетания видов учебной работы с методами и формами активизации познавательной деятельности обучающихся для достижения запланированных результатов обучения и формирования компетенций. Форма проведения текущего контроля и промежуточной аттестации для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей. По личной просьбе обучающегося по дисциплине «Физическая культура» предусматривается:

- замена устного ответа на письменный ответ при сдаче зачета;
- при подведении результатов промежуточной аттестации студентов выставляется максимальное количество баллов за посещаемость аудиторных занятий.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Обучающийся должен знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими	В полной мере демонстрирует знания: понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Оценка результатов: выполнения практического задания (упражнения); тестирования; подготовки докладов и рефератов; подготовки презентации. Зачета. Дифференцированного зачета

упражнениями различной направленности		
Обучающийся должен уметь:	В полной мере демонстрирует 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/ специальности.	использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.	Оценка результатов: выполнения практического задания (упражнения); тестирования; подготовки докладов и рефератов; подготовки презентации. Зачета Дифференцированного зачета