

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 ОСПЮО



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)

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 ПСССЗ:

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 роле 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	3	4
	Раздел 1. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка	10	
Тема 1.1.	Содержание учебного материала	10	ОК 8
	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	10	
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		
	Раздел 2. Лыжная подготовка	10	
Тема 2.1.	Содержание учебного материала	10	ОК 8
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	10	
	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	
	Раздел 3. Гимнастика	10	
Тема 3.1.	Содержание учебного материала	10	ОК 8
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	10	

	<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	Содержание учебного материала	10	ОК 8
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	10	
	<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	
Тема 4.2. Баскетбол	Содержание учебного материала	10	ОК 8
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	10	
	<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	

	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	10	ОК 8
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	10	
	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	10	ОК 8
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	10	
	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	

	<p>Проплывание 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.</p>		
	<p>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.</p>	12	
	Раздел 6. Виды спорта по выбору	28	
Тема 6.1. Ритмическая гимнастика	Содержание учебного материала	10	ОК 8
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	10	
	<p>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.</p>	10	
Тема 6.2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала	10	ОК 8
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	10	
	<p>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).</p>	10	
Тема 6.3. Спортивная аэробика	Содержание учебного материала	4	ОК 8
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	4	
	<p>Практическое занятие. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов; Обязательные элементы:</p>	4	

	<p>подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд;</p> <p>Дополнительные элементы:</p> <p>кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты;</p> <p>Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой;</p> <p>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. 9,5х1 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 для мячей складная, щит баскетбольный игровой 1800х1050 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 плавания на спине, полиэстеровые шнуры и флажки, 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 соответствии / 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. Евсева, О. Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / О. Э. Евсева, 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.znaniium.com/> - ЭБС znaniium.com
5. <http://pravo.gov.ru/> - Официальный интернет-портал правовой информации.
6. <http://www.consultant.ru/> - СПС КонсультантПлюс.
7. <http://www.garant.ru/> - ООО «НПП «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.

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
1	Скоростные: Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
		17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные: Челночный бег 3'10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
		17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно-силовые: Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
		17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость: 6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
		17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900

5	Гибкость: Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
		17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые: Подтягивани е: на высокой перекладине из виса, кол- во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
		17	12	9–10	4	18	13–15	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:	В полной мере демонстрирует знания:	
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	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