

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Григорьев Сергей Сергеевич  
Должность: Заместитель директора по информатизации и цифровизации  
Дата подписания: 04.12.2025 13:58:31  
Уникальный программный ключ:  
33b52346aed603d1e29801db513455d4dfc35e27

## НПОУ «ЯКУТСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»

УТВЕРЖДЕНО

педагогическим советом

(протокол № 06-25 от «26» июня 2025)

Председатель педагогического совета

Директор \_\_\_\_\_ Л.Н. Цой



### Рабочая программа дисциплины

#### СГЦ.04 Физическая культура/Адаптивная физическая культура

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих  
среднего профессионального образования

09.01.05 Оператор технической поддержки

Объем дисциплины - 42 час.

Якутск 2025

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 09.01.05 Оператор технической поддержки. Укрупненная группа профессий 09.00.00 Информатика и вычислительная техника.

|                                                       |                                                                                                                        |                                    |                                                |
|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------------|
| <b>Разработчики</b><br>рабочей<br>программы:          | НПОУ «ЯКИТ»<br><hr/> (место работы)                                                                                    | Преподаватель<br><hr/> (должность) | Берестенкова А.И.<br><hr/> (инициалы, фамилия) |
| <b>Обсуждено</b> на заседании<br>Отделения ЮиПД       |                                                                                                                        | «01» июня 2025 г.                  | протокол № 62-25                               |
| Председатель<br>отделения                             | Зав. отделения<br>                    |                                    | Д.А. Зайцева                                   |
| <b>Рассмотрено</b> на заседании методического совета  |                                                                                                                        | «24» июня 2025 г.                  | протокол № 06-25                               |
| Председатель<br>методического<br>совета               | Директор НПОУ «ЯКИТ»<br>Цой Л.Н.<br> |                                    | «24» июня 2025 г.                              |
| Заместитель<br>директора по<br>методической<br>работе |                                     | Д.А. Зайцева                       | «24» июня 2025 г.                              |

| п/п | Прилагаемый к Рабочей программе документ, содержащий текст обновления | Решение отделения |            | Подпись –зав. отделения | Фамилия И.О. зав. отделения |
|-----|-----------------------------------------------------------------------|-------------------|------------|-------------------------|-----------------------------|
|     |                                                                       | дата              | Протокол № |                         |                             |
| 1.  | Приложение № 1                                                        |                   |            |                         |                             |
| 2.  | Приложение № 2                                                        |                   |            |                         |                             |
| 3.  | Приложение № 3                                                        |                   |            |                         |                             |
| 4.  | Приложение № 4                                                        |                   |            |                         |                             |
| 5.  | Приложение № 5                                                        |                   |            |                         |                             |

## СОДЕРЖАНИЕ

|    |                                                                   |    |
|----|-------------------------------------------------------------------|----|
| 1. | ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....                 | 4  |
| 2. | СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....                    | 7  |
| 3. | УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ<br>ДИСЦИПЛИНЫ.....   | 12 |
| 4. | КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ<br>ДИСЦИПЛИНЫ..... | 14 |

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 09.01.05 Оператор технической поддержки.

## **1.2. Место дисциплины в структуре ППКРС:**

ПП. Профессиональная подготовка

СГЦ. Социально-гуманитарный цикл

СГЦ.04 Физическая культура/Адаптивная физическая культура

## **1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- 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 специальности;

В результате освоения дисциплины 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;
- средства профилактики перенапряжения.

ПК и ОК, которые актуализируются при изучении дисциплины:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды,

ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.4. Количество часов на освоение дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 42 часа, в том числе:

– обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) 42 часа, из них практическая подготовка - 42 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы                                   | Объем часов |
|------------------------------------------------------|-------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего)                | 42          |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)     | 42          |
| в том числе:                                         | -           |
| лабораторные занятия <i>(если предусмотрено)</i>     | -           |
| практические занятия <i>(если предусмотрено)</i>     | 42          |
| контрольные работы <i>(если предусмотрено)</i>       | -           |
| курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i> | -           |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего)          | -           |
| Промежуточная аттестация в форме                     | Зачет       |

### 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

| Наименование разделов и тем                                                                               | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>                                                         | Объем часов | Уровень освоения |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------|
| 1                                                                                                         | 2                                                                                                                                                                                                                           | 3           | 4                |
| <b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>                                                               |                                                                                                                                                                                                                             |             |                  |
| <b>Тема 1.1.</b><br>Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности | Содержание                                                                                                                                                                                                                  | -           | -                |
|                                                                                                           | Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении Здоровья. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств |             |                  |
|                                                                                                           | <b>Практическое занятие</b>                                                                                                                                                                                                 | 2           | 1-2              |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>                                                                          |                                                                                                                                                                                                                             |             |                  |
| <b>Тема 2.1.</b><br>Бег на короткие дистанции.<br>Прыжок в длину с места                                  | Содержание                                                                                                                                                                                                                  | -           | -                |
|                                                                                                           | <b>Практическое занятие</b>                                                                                                                                                                                                 | <b>6</b>    | 1-2              |
|                                                                                                           | Практическое занятие № 1. Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений.                                                                                                                                 | 2           |                  |

|                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                  |          |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----|
|                                                                                                | Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.                                                                                                                                                                          |          |     |
|                                                                                                | Практическое занятие № 2. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив.          | 2        |     |
|                                                                                                | Практическое занятие № 3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив                                                                                                                                                                 | 2        |     |
| <b>Тема 2.2.</b><br>Бег на длинные дистанции                                                   | Содержание                                                                                                                                                                                                                                                       | -        | -   |
|                                                                                                | <b>Практическое занятие</b>                                                                                                                                                                                                                                      | <b>4</b> | 1-2 |
|                                                                                                | Практическое занятие № 4. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений. Техника бега по дистанции (беговой цикл). Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) | 2        |     |
|                                                                                                | Практическое занятие № 5. Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени. Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени                                                                       | 2        |     |
| <b>Тема 2.3.</b><br>Бег на средние дистанции<br>Прыжок в длину с разбега.<br>Метание снарядов. | Содержание                                                                                                                                                                                                                                                       | -        | -   |
|                                                                                                | <b>Практическое занятие</b>                                                                                                                                                                                                                                      | <b>8</b> | 1-2 |
|                                                                                                | Практическое занятие № 6. Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.                                                                                                                 | 2        |     |
|                                                                                                | Практическое занятие № 7. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега                                                                                                                                                                            | 2        |     |

|                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                       |   |   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
|                                                                                                                               | способом «согнув ноги». Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов.                                                                                                                                |   |   |
|                                                                                                                               | Практическое занятие № 8. Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив.                                                                | 2 |   |
|                                                                                                                               | Практическое занятие № 9. Техника метания гранаты. Техника метания гранаты, контрольный норматив.                                                                                                                     | 2 |   |
| <b>Раздел 3. Баскетбол</b>                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                       |   |   |
| <b>Тема 3.1.</b><br>Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места                                  | Содержание                                                                                                                                                                                                            | - | - |
|                                                                                                                               | <b>Практическое занятие</b>                                                                                                                                                                                           | 2 | 2 |
|                                                                                                                               | Практическое занятие № 10. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе                                          |   |   |
| <b>Тема 3.2.</b><br>Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок                          | Содержание                                                                                                                                                                                                            | - | - |
|                                                                                                                               | <b>Практическое занятие</b>                                                                                                                                                                                           | 2 | 2 |
|                                                                                                                               | Практическое занятие № 11. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».                                                                                           |   |   |
| <b>Тема 3.3.</b><br>Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола | Содержание                                                                                                                                                                                                            | - | - |
|                                                                                                                               | <b>Практическое занятие</b>                                                                                                                                                                                           | 2 | 2 |
|                                                                                                                               | Практическое занятие № 12. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. |   |   |
| <b>Тема 3.4.</b><br>Совершенствование техники владения баскетбольным мячом                                                    | Содержание                                                                                                                                                                                                            | - | - |
|                                                                                                                               | <b>Практическое занятие</b>                                                                                                                                                                                           | 2 | 2 |
|                                                                                                                               | Практическое занятие № 13. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под                                                                                                    |   |   |

|                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
|                                                                                               | кольцо. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |   |
| <b>Раздел 4. Волейбол</b>                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |   |
| <b>Тема 4.1.</b><br>Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками | Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | - | - |
|                                                                                               | <b>Практическое занятие</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2 | 2 |
|                                                                                               | Практическое занятие № 14. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. 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. |   |   |
| <b>Тема 4.2.</b><br>Техника нижней подачи и приёма после неё                                  | Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | - | - |
|                                                                                               | <b>Практическое занятие</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2 | 2 |
|                                                                                               | Практическое занятие № 15. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |   |
| <b>Тема 4.3.</b><br>Техника прямого нападающего удара                                         | Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | - | - |
|                                                                                               | <b>Практическое занятие</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2 | 2 |
|                                                                                               | Практическое занятие № 16. Отработка техники прямого нападающего удара                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |   |
| <b>Тема 4.4</b><br>Совершенствование техники владения волейбольным мячом                      | Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | - | - |
|                                                                                               | <b>Практическое занятие</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2 | 2 |
|                                                                                               | Практическое занятие № 17. Прием контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке<br>Учебная игра с применением                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |   |

|                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |   |
|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
|                                                                        | изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |   |
| <b>Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика</b>                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |   |
| <b>Тема 5.1.</b><br>Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах | Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | - | - |
|                                                                        | <b>Практическое занятие</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2 | 2 |
|                                                                        | Практическое занятие № 18. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Круговая тренировка на 5 - 6 станций.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |   |
| <b>Раздел 6. Лыжная подготовка</b>                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |   |
| <b>Тема 6.1.</b><br>Лыжная подготовка                                  | Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | - | - |
|                                                                        | <b>Практическое занятие</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 4 | 2 |
|                                                                        | Практическое занятие № 19. Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). В случае отсутствия снега лыжная подготовка может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках). Катание на коньках. Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках.<br>Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км. |   |   |

|              |           |  |
|--------------|-----------|--|
| <b>БСЕГО</b> | <b>42</b> |  |
|--------------|-----------|--|

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Реализация программы дисциплины Физическая культура требует наличия учебного кабинета и спортивного зала.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая;
- перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические снаряды (перекладина и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), секундомеры, весы напольные, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, мячи для мини-футбола и др.

Технические средства обучения:

- необходимое учебное, методическое, информационное и программное обеспечение.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Перечень учебных изданий, интернет – ресурсов, дополнительной литературы.

##### **Основные источники:**

1. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495018>.

##### **Дополнительные источники:**

1. Алхасов, Д. С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин. — 2-е изд., перераб. и доп. —

Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 230 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15734-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/509563>

2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488234>.

**Интернет-ресурсы:**

1. Образовательная платформа Юрайт [urait.ru](https://urait.ru)

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

| Результаты обучения<br>(освоенные умения, усвоенные знания)                                                                   | Формы и методы контроля и<br>оценки результатов обучения   |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--|
| Умения:                                                                                                                       |                                                            |  |
| использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | Практические занятия, самостоятельная работа, тестирование |  |
| применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности                                            |                                                            |  |
| пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности                                     |                                                            |  |
| Знания:                                                                                                                       |                                                            |  |
| роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека                                    | Самостоятельная работа, индивидуальные задания             |  |
| основы здорового образа жизни                                                                                                 |                                                            |  |
| условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья                                                       |                                                            |  |
| средства профилактики перенапряжения                                                                                          |                                                            |  |