

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Попов Анатолий Николаевич
Должность: директор
Дата подписания: 03.09.2026 17:06:02
Уникальный программный ключ:
1e0c38dcc0aee73cee1e5c09c1d5873fc7497bc8

Приложение 19
ОП СПО/ППССЗ специальность
31.02.01 Лечебное дело

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ¹

СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

*в том числе адаптированная для обучения инвалидов
и лиц с ограниченными возможностями здоровья*

**для специальности
31.02.01 Лечебное дело
(2 курс)**

Квалификация: *фельдшер*

Форма обучения: *очная (на базе 9 классов)*

Год начала подготовки по УП: 2026

Образовательный стандарт (ФГОС): № 526 от 04.07.2022

¹ Рабочая программа подлежит ежегодной актуализации в составе образовательной программы среднего профессионального образования/программы подготовки специалистов среднего звена (ОП СПО/ППССЗ). Сведения об актуализации ОП СПО/ППССЗ вносятся в лист актуализации ОП СПО/ППССЗ.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ	18

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программ

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура является обязательной частью образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ОП СПО - ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО для специальности 34.02.01 лечебное дело (04.07.2022 г., № 527).

При реализации рабочей программы могут использоваться различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение.

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура может быть использована в профессиональной подготовке, переподготовке и повышении квалификации рабочих по профессиям.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ОП СПО/ППССЗ:

Дисциплина входит в социально- гуманитарный учебный цикл, реализуется на 2 курсе.

1.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

1.3.1. В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

уметь:

У₁ организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;

У₂ использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

знать:

З₁ психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;

З₂ основы проектной деятельности;

З₃ роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З₄ основы здорового образа жизни;

З₅ условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;

З₆ правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

1.3.2. В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен сформировать следующие компетенции:

-общие:

ОК₀₄ Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК₀₈ Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

1.3.3. В результате освоения программы учебной дисциплины реализуется программа воспитания, направленная на формирование следующих личностных результатов (ЛР):

ЛР₁ Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе и современном мировом сообществе.

ЛР₄ Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».

ЛР₉ Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного

поведения в обществе, в том числе в цифровой среде

ЛР 11 Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	68
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	68
в том числе:	
- лекции/уроки	4
- практические занятия	64
- лабораторные занятия	—
- самостоятельная работа обучающегося (всего)	—
Промежуточная аттестация (III, IV семестр) – зачет	

2.1. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия и лабораторные работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции, личностные результаты
Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ			
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни	<i>Ознакомление студентов с формами текущей и промежуточной аттестации, проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике, гимнастике.</i> Содержание учебного материала 1. Здоровье населения России. 2. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб. 3. Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. 4. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе.		ОК 08, ЛР 09
Раздел 2. Легкая атлетика			
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	<i>Ознакомление студентов с формами текущей и промежуточной аттестации, проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике, гимнастике.</i> Практическое занятие № 1: Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	2	ОК 08, ЛР 09

Тема 2.2. Совершенствован ие техники бега на короткие дистанции	Практическое занятие № 2: Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	2	ОК 08, ЛР 09
Тема 2.3. Совершенствован ие техники спортивной ходьбы	Практическое занятие № 3: Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	2	ОК 08, ЛР 09
Тема 2.4. Совершенствован ие техники спортивной ходьбы	Практическое занятие № 4: Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	2	ОК 08, ЛР 09
Тема 2.5. Совершенствован ие техники длительного бега	Практическое занятие № 5: Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут	2	ОК 08, ЛР 09
Тема 2.6. Совершенствован ие техники длительного бега	Практическое занятие № 6: Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут	2	ОК 08, ЛР 09
Тема 2.7. Совершенствовани е техники прыжка в длину с места, с разбега	Практическое занятие № 7: Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП	2	ОК 08, ЛР 09
Тема 2.8. Совершенствовани е техники прыжка в длину с места, с разбега	Практическое занятие № 8: Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП	2	ОК 08, ЛР 09

Тема 2.9. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Практическое занятие № 9: Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	2	ОК 08, ЛР 09
Тема 2.10. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Практическое занятие № 10: Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	2	ОК 08, ЛР 09
Раздел 3. Гимнастика		6	
Тема 3.1. Техника акробатических упражнений	<i>Ознакомление студентов с формами текущей и промежуточной аттестации, проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике, гимнастике.</i> Практическое занятие № 11: Отработка техники акробатических упражнений Отработка строевых приёмов.	2	ОК 08, ЛР 09
Тема 3.2. Гиревой спорт	Практическое занятие № 12: Разучивание и выполнение упражнений с гирями	2	ОК 08, ЛР 09
Тема 3.3. Гиревой спорт Промежуточная аттестация	Практическое занятие № 13: Разучивание и выполнение упражнений с гирями Зачет	2	ОК 08, ЛР 09
	<i>Итого</i>	28	
	<i>Аудиторная нагрузка:</i>	28	
	<i>в том числе:</i> <i>лекции:</i>	2	
	<i>практические занятия:</i>	26	
	<i>лабораторные работы:</i>	-	
	<i>самостоятельная работа:</i>	-	

Раздел 4. Лыжная подготовка			20
Тема 4.1. Основы здорового образа жизни	<i>Ознакомление студентов с формами текущей и промежуточной аттестации, проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике, гимнастике, лыжам.</i> 1. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. 2. Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры	2	ОК 08, ЛР 09
Тема 4.2. Совершенствование техники передвижения различными ходами на лыжах	Практические занятия № 13: Обучение двухшажному попеременному ходу. Выполнение поворотов переступанием и махом. Совершенствование техники передвижения двухшажным попеременным ходом с переходом на одношажные ходы, прохождение дистанции 3 км.	2	ОК 08, ЛР 09
Тема 4.3. Совершенствование техники передвижения различными ходами на лыжах	Практические занятия № 14: Техника передвижения одновременным бесшажным ходом, одновременным одношажным и одновременным двухшажным ходом, полуконьковым и коньковым ходом.	2	ОК 08, ЛР 09
Тема 4.4. Совершенствование техники передвижения различными ходами на лыжах	Практические занятия № 15: Техника передвижения одновременным бесшажным ходом, одновременным одношажным и одновременным двухшажным ходом, полуконьковым и коньковым ходом.	2	ОК 08, ЛР 09
Тема 4.5. Совершенствование техники преодоления подъемов, спусков	Практические занятия № 16: Техника преодоления подъемов скольжением, ступанием, «полуёлочкой», «ёлочкой» и лесенкой.	2	ОК 08, ЛР 09

Тема 4.6. Совершенствование техники преодоления подъемов, спусков	Практические занятия № 17: Техника преодоления подъемов скольжением, ступанием, «полуёлочкой», «ёлочкой» и лесенкой.	2	ОК 08, ЛР 09
Тема 4.7. Совершенствование техники преодоления подъемов, спусков	Практические занятия № 18: Техника преодоления подъемов скольжением, ступанием, «полуёлочкой», «ёлочкой» и лесенкой.	2	ОК 08, ЛР 09
Тема 4.8. Совершенствование техники поворотов на лыжах.	Практические занятия № 19: Спуски по прямой, наискось, способы преодоления неровностей, способы поворотов и торможений. Техника выполнения приемов.	2	ОК 08, ЛР 09
Тема 4.9 Совершенствование техники поворотов на лыжах.	Практические занятия № 20: Спуски по прямой, наискось, способы преодоления неровностей, способы поворотов и торможений. Техника выполнения приемов.	2	ОК 08, ЛР 09
Тема 4.10 Совершенствование техники поворотов на лыжах.	Практические занятия № 21: Спуски по прямой, наискось, способы преодоления неровностей, способы поворотов и торможений. Техника выполнения приемов.	2	ОК 08, ЛР 09
Раздел 5. Спортивные игры.		10	
Тема 5.1. Общая физическая подготовка. Волейбол	<i>Ознакомление студентов с формами текущей и промежуточной аттестации, проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике, гимнастике.</i> Практические занятия № 22: Общая физическая подготовка. Выполнение комплекса упражнений по ОФП. Подвижные игры с элементами легкой атлетики	2	ОК 04, ЛР 04 ЛР 11
Тема 5.2 Общая физическая подготовка.	Практические занятия № 23: Общая физическая подготовка. Выполнение комплекса упражнений по ОФП. Подвижные игры с элементами легкой атлетики	2	ОК 04, ЛР 04 ЛР 11

Волейбол			
Тема 5.3. Общая физическая подготовка. Волейбол	Практические занятия № 24: Общая физическая подготовка. Выполнение комплекса упражнений по ОФП. Подвижные игры с элементами легкой атлетики	2	ОК 04, ЛР 04 ЛР 11
Тема 5.4. Волейбол. Техника стоек и перемещений.	Практическое занятие № 25: Обучение технике стоек и перемещений в волейболе, владения мячом. Выполнение перемещения по зонам площадки,	2	ОК 04, ЛР 04 ЛР 11
Тема 5.5 Волейбол. Техника владения мячом.	Практические занятия № 26: Обучение технике приема и передачи мяча. Повторение и совершенствование техники приема и передачи мяча в парах. Обучение технике приема и передачи мяча снизу и сверху двумя руками	2	ОК 04, ЛР 04 ЛР 11
Тема 5.6 Волейбол. Техника владения мячом	Практические занятия № 27: Обучение технике приема и передачи мяча. Повторение и совершенствование техники приема и передачи мяча в парах. Обучение технике приема и передачи нижней прямой и боковой подачи.	2	ОК 04, ЛР 04 ЛР 11
Тема 5.7. Волейбол. Техника владения мячом.	Практические занятия № 28: Обучение технике приема и передачи мяча. Повторение и совершенствование техники приема и передачи мяча в парах. Обучение технике верхней прямой подачи.	2	ОК 04, ЛР 04 ЛР 11
Раздел 6. Лёгкая атлетика		6	
Тема 6.1 Кроссовая подготовка	<i>Ознакомление студентов с формами текущей и промежуточной аттестации, проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике, гимнастике.</i> Практические занятия № 29: Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции	2	ОК 04, ЛР 04 ЛР 11
Тема 6.2 Кроссовая подготовка	Практические занятия № 30: Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции	2	ОК 04, ЛР 04 ЛР 11

Тема 6.3 Кроссовая подготовка Промежуточная аттестация	Практическое занятие № 31 Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции Зачет.	2	ОК 04, ЛР 04 ЛР 11
	<i>Итого за семестр 4:</i>	40	
	<i>Аудиторная нагрузка:</i>	40	
	<i>в том числе:</i> <i>лекции:</i>	2	
	<i>практические занятия:</i>	38	
	<i>лабораторные работы:</i>	-	
	<i>самостоятельная работа:</i>	-	
	Промежуточная аттестация: зачет		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Учебная дисциплина реализуется в спортивном зале №2.

Оборудование учебного кабинета:

I. Специализированная мебель и системы хранения	
Основное оборудование	
Шкаф	Материал фасада – ДСП (3 секции)
Шкаф гардеробный	Материал фасада – ДСП (2 секции)
Тумбочка на колесах,	Материал фасада – ДСП (3 ящика)
Стулья (3 штуки)	
Вешалка	Вид вешалки - стойка Способ установки - напольная Количество крючков для одежды - 6 шт Материал - ЛМДФ, сталь, массив дерева Цвет - черный/средне-коричневый
Дополнительное оборудование	
- гантели 2 шт; - игра «Дартс» 1 шт; - козел гимнаст 1шт; - лыжи 60 пар; - маты гимнастические 8 шт; - брусья гимнастические 1 шт; - гиря до 16 кг 2 шт; - гиря до 32 кг 1 шт; - волейбольная сетка 1 шт; - гимнастические перекладины 2 шт; - мячи волейбольные 10 шт; - ракетки и мячи для настольного тенниса 10 комплектов; - скамейки гимнастические 8 шт; - шведская стенка 4 пролета; - стол для настольного тенниса 1 шт;	Спортивный инвентарь для занятий физической культурой
II. Технические средства	
Основное оборудование- нет	
Компьютер с лицензионным программным обеспечением	Компьютер в сборе (монитор, клавиатура, мышь)
Дополнительное оборудование	
Огнетушитель	Углекислотный/порошковый, металл
III. Демонстрационные учебно-наглядные пособия	
Основное оборудование	
Учебно-методический комплекс: -РП, ФОС, КТП, МУПР, комплекты проверочных/диагностических работ	Бумага А4, скоросшиватель, стр. 35, иллюстрации цветные
Стенды: -уголок ТБ	Размер: 600х600мм Кол-во карманов: А4 плоский – 10

	шт. Материалы: основа - пластик ПВХ, фон - цветная виниловая плёнка, карманы - прозрачный ударопрочный пластик Метод крепления карманов: двухсторонний скотч повышенной адгезии Метод крепления стенда к стене: жесткий крепёж (саморезы) или двухсторонний скотч
--	---

**Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения:
– Системное и прикладное ПО**

№ п/п	Наименование	№ лицензии
1.	Windows 7 Professional Russian Academic Edition	Лицензия №60498129 от 13.06.2012
2.	Office Professional Plus 2007 Russian Academic Edition	Лицензия №41850040 от 06.03.2007 Лицензия №43509317 от 19.02.2008 Лицензия №45550108 от 08.06.2009
3.	Office Professional Plus 2010 Russian Academic Edition	Лицензия №47077263 от 24.06.2010
4.	Антивирусная защита на 200 рабочих станций сроком на 12 месяцев Dr.Web Desktop Security Suite	Лицензия №151911573 от 11.11.2024
5.	Компас-3D v21, учебная лицензия, лицензия для преподавателя с библиотеками и приложениями	Индивидуальное дополнительное соглашение с конечным пользователем № КАД-22-1149, 2022 год
6.	APM WinMachine 2010 (версия 10.1)	Лицензионное соглашение №14000 от 18.04.2012
7.	Программный межсетевой экран «Интернет Контроль Сервер», Стандарт на 100 пользователей	Сублицензионный договор №УТ0037968 06.03.2024

Программное обеспечение по GNU General Public License (свободно распространяемое)

№ п/п	Перечень
1.	7-zip
2.	STDU Viewer
3.	Acrobar Reader
4.	Mozilla Firefox
5.	Google Chrome
6.	Яндекс Браузер
7.	Moodle
8.	Notepad++
9.	PascalABC

При изучении дисциплины в формате электронного обучения с использованием ДОТ

Программы для видеоконференций: Яндекс Телемост.
Электронная платформа: Moodle.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, используемые в образовательном процессе.

Перечень учебных изданий, дополнительной литературы, Интернет- ресурсов, базы данных библиотечного фонда:

3.2.1. Основные источники:

1. Виленский, М. Я., Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2026. — 214 с. — ISBN 978-5-406-15281-2. — URL: <https://book.ru/book/959228> (дата обращения:14.01.2026). — Текст : электронный.

2. Федонов, Р. А., Физическая культура : учебник / Р. А. Федонов. — Москва : Русайнс, 2025. — 256 с. — ISBN 978-5-466-08699-7. — URL: <https://book.ru/book/957522> (дата обращения: 14.01.2026). — Текст : электронный.

3.2.2. Дополнительные источники:

Тиханова, Е. И., Физическая культура. Практикум : учебно-методическое пособие / Е. И. Тиханова. — Москва : Русайнс, 2025. — 96 с. — ISBN 978-5-466-08700-0. — URL: <https://book.ru/book/957523> (дата обращения: 14.01.2026). — Текст : электронный.

Киреева, Е. А., Физическая культура. Практикум : учебное пособие / Е. А. Киреева. — Москва : Русайнс, 2024. — 104 с. — ISBN 978-5-466-03655-8. — URL: <https://book.ru/book/951025> (дата обращения: 14.01.2026). — Текст : электронный.

3.2.3. Периодические издания:

6. ЭБС BOOK.ru – электронно-библиотечная система. Режим доступа: <https://www.book.ru/>.

7. ЭБС «Лань». Режим доступа: <https://e.lanbook.com/>;

3.2.4. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

8.ЭБС BOOK.ru – электронно-библиотечная система. Режим доступа: <https://www.book.ru/>

9.ЭБС Лань – электронно-библиотечная система. Режим доступа: <https://e.lanbook.com/>

10.Электронная информационная образовательная среда ОрИПС. Режим доступа: <http://mindload.ru/login/index.php>.

11. СПС «Консультант Плюс». Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>.

12.Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. Режим доступа <http://elibrary.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, а также выполнения обучающимися тестовых заданий, решения ситуационных задач и т.п.

Промежуточная аттестация в форме зачёта (I-V семестр)

Результаты обучения (У, З, ОК/ПК, ЛР)	Показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
ОК₀₄ эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде ЛР₄ проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»; ЛР₁₁ проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры; З₃ роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; З₁ психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; У₁ организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;	- обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности; - проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов зачёт
ОК₀₈ Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; ЛР₉ Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде; З₄ основ здорового образа жизни; З₂ основы проектной деятельности; У₂ использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной	- выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм;	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов зачёт;

<i>деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</i>		
--	--	--

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

5.1. Пассивные:

- лекции традиционные без применения мультимедийных средств и без раздаточного материала.

5.2. Активные и интерактивные:

– подвижные игры с мячом, обручем, эстафетными палочками и т.д.