

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Попов Анатолий Николаевич  
Должность: директор  
Дата подписания: 02.11.2024 11:04:45  
Уникальный программный ключ:  
1e0c38dcc0aee73cee1e5c09c1d5873fc7497bc8

Приложение 9.3.4  
ОП СПО/ППССЗ специальность  
31.02.01 Лечебное дело

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ<sup>1</sup>**  
*в том числе адаптированная для обучения инвалидов  
и лиц с ограниченными возможностями здоровья*

**СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

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

*Углубленная подготовка  
среднего профессионального образования  
(год начала подготовки по УП: 2023)*

Программу составил(и):  
*преподаватель высшей квалификационной категории, Калугин С.Л.*

---

<sup>1</sup> 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**

<b>1.ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>3</b>
<b>2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>11</b>
<b>4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>14</b>
<b>5.ПЕРЕЧНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ</b>	<b>15</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа (в том числе адаптированная для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) учебной дисциплины СГ. 04 Физическая культура является частью образовательной программы среднего профессионального образования/ программы подготовки специалистов среднего звена (далее ОП СПО/ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности 31.02.01 Лечебное дело утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 4 июля 2022 г. N 526.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в профессиональной подготовке, переподготовке и повышении квалификации рабочей по профессии.

24232 Младшая медицинская сестра по уходу за больными.

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

Дисциплина входит в социально- гуманитарный учебный цикл, реализуется на 3 курсе.

### 1.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

1.3.1. В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

**уметь:**

**У<sub>1</sub>** организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;

**У<sub>2</sub>** использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

**знать:**

**З<sub>1</sub>** психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;

**З<sub>2</sub>** основы проектной деятельности;

**З<sub>3</sub>** роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

**З<sub>4</sub>** основы здорового образа жизни;

**З<sub>5</sub>** условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;

**З<sub>6</sub>** 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:**

**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, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения

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

В результате изучения дисциплины СГ.04 Физическая культура на углубленном уровне обучающимися должны быть реализованы

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

**ЛР 1** Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе и современном мировом сообществе.

**ЛР 4** Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность

собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».

**ЛР 9** 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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>44</b>
<b>Всего с преподавателем</b>	<b>44</b>
в том числе:	
-лекции/уроки	2
-практические занятия	38
-лабораторные работы	0
промежуточная аттестация (зачёт)	4

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические и лабораторные занятия	Объем часов	Уровень освоения, формируемые компетенции, личностные результаты
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Основы формирования физической культуры личности</b>		<b>2/0</b>	
Тема 1.1. Основы физической культуры	<p><i>Ознакомление студентов с формами текущей и промежуточной аттестации, проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике, гимнастике.</i></p> <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическая подготовка и подготовленность.</p> <p>2. Сущность и ценности физической культуры.</p> <p>3. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха.</p> <p>4. Социально-биологические основы физической культуры и спорта (характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий).</p> <p>5. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.</p>	2	2 ОК <sub>06</sub> , ЛР <sub>01</sub> ,
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>0/6</b>	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	<p><i>Ознакомление студентов с формами текущей и промежуточной аттестации, проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике, гимнастике.</i></p> <p><b>Практическое занятие № 1:</b></p> <p>Техника бега на средние и длинные дистанции.</p> <p>Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Бег с высокого старта на отрезках 30-40 м, а также</p>	2	

	60-100-150 и т.д.		2 ОК 08, ЛР 09
Тема 2.2. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	<b>Практическое занятие № 2:</b> Техника бега на средние и длинные дистанции. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Бег с высокого старта на отрезках 30-40 м, а также 60-100-150 и т.д.	2	
Тема 2.3. Общая физическая подготовка.	<b>Практическое занятие № 3:</b> Подвижные игры с элементами легкой атлетики	2	
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>		<b>0/10/2</b>	
Тема 3.1. Совершенствование техники опорного прыжка «Гимнастический козёл»	<i>Ознакомление студентов с формами текущей и промежуточной аттестации, проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике, гимнастике, лыжам.</i> <b>Практическое занятие № 4:</b> Совершенствование техники опорного прыжка.	2	
Тема 3.2. Совершенствование техники опорного прыжка «Гимнастический козёл»	<b>Практическое занятие № 5:</b> Совершенствование техники опорного прыжка.	2	
Тема 3.3. Совершенствование техники опорного прыжка «Гимнастический козёл»	<b>Практическое занятие № 6:</b> Совершенствование техники опорного прыжка.	2	2 ОК 08, ЛР 09
Тема 3.4. Совершенствование техники кувырка вперёд в группировке	<b>Практическое занятие № 7:</b> Совершенствование техники кувырка вперёд в группировке. Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища	2	
Тема 3.5. Совершенствование техники кувырка вперёд в группировке	<b>Практическое занятие № 8:</b> Совершенствование техники кувырка вперёд в группировке. Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища	2	
Тема 3.6. Зачётное занятие	<b>Промежуточная аттестация</b>	2	

Раздел 4. Лыжная подготовка		0/12	
Тема 4.1. Совершенствование техники передвижения различными ходами на лыжах	<i>Ознакомление студентов с формами текущей и промежуточной аттестации, проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике, гимнастике, лыжам.</i> <b>Практические занятия № 9:</b> Выполнение поворотов переступанием и махом. Совершенствование техники передвижения двухшажным попеременным ходом с переходом на одношажные ходы, прохождение дистанции 3 км.	2	2 ОК 08, ЛР 09
Тема 4.2. Совершенствование техники передвижения различными ходами на лыжах	<b>Практические занятия № 10:</b> Техника передвижения одновременным бесшажным ходом, одновременным одношажным и одновременным двухшажным ходом, полуконьковым и коньковым ходом.	2	
Тема 4.3. Совершенствование техники передвижения различными ходами на лыжах	<b>Практические занятия № 11:</b> Техника передвижения одновременным бесшажным ходом, одновременным одношажным и одновременным двухшажным ходом, полуконьковым и коньковым ходом.	2	
Тема 4.4. Совершенствование техники преодоления подъемов, спусков	<b>Практические занятия № 12:</b> Техника преодоления подъемов скольжением, ступанием, «полуёлочкой», «ёлочкой» и лесенкой.	2	
Тема 4.5. Совершенствование техники преодоления подъемов, спусков	<b>Практические занятия № 13:</b> Техника преодоления подъемов скольжением, ступанием, «полуёлочкой», «ёлочкой» и лесенкой.	2	
Тема 4.6. Совершенствование техники поворотов на лыжах.	<b>Практические занятия № 14:</b> Спуски по прямой, наискось, способы преодоления неровностей, способы поворотов и торможений. Техника выполнения приемов.	2	
Раздел 5. Лёгкая атлетика		0/10/2	
Тема 5.1. Совершенствование техники эстафетного бега.	<i>Ознакомление студентов с формами текущей и промежуточной аттестации, проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике, гимнастике, лыжам.</i> <b>Практические занятия № 15:</b> Совершенствование техники эстафетного бега	2	2 ОК 08, ЛР 09



Тема 5.2. Совершенствование техники эстафетного бега.	<b>Практические занятия № 16:</b> Совершенствование техники эстафетного бега	2	
Тема 5.3. Совершенствование техники спортивной ходьбы	<b>Практические занятия № 17:</b> Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	2	
Тема 5.4. Кроссовая подготовка	<b>Практические занятия № 18:</b> Техника бега по пересеченной местности Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции	2	
Тема 5.5. Кроссовая подготовка	<b>Практические занятия № 19:</b> Техника бега по пересеченной местности Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции	2	
Тема 5.6. Дифференцированный зачёт	<b>Содержание учебного материала:</b> Промежуточная аттестация	2	ОК 08, ЛР 09, ОК 06, ЛР 01, ОК 04, ЛР 11, ЛР 04
<b>Всего с преподавателем:</b>			<b>44(2/38/4)</b>

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. - ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. - продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

При изучении дисциплины в формате непосредственного взаимодействия с преподавателями, учебная дисциплина реализуется в

Спортивный комплекс: спортивный зал, 2001 аудитория

1	Оборудованные раздевалки.
2	стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно.); маты гимнастические; канат для перетягивания; беговая дорожка;
3	скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные); гири 16, 24, 32 кг; секундомеры;
4	весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;
5	кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, мячи волейбольные;

#### Технические средства обучения:

- персональные компьютеры для студентов;
- компьютерная техника с лицензионным программным обеспечением и возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»;
- мультимедийная установка или иное оборудование аудиовизуализации;
- машины офисные и оборудование.

#### Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения:

- права на программы для ЭВМ Win SL 8 Russian OLP NL AcademicEdition Legalization Get Genuine;
- права на программы для ЭВМ Windows Professional 8 Russian Upgrade OLP NL AcademicEdition;
- неисключительные (пользовательские) лицензионные права на программное обеспечение Dr. Web Desktop Security Suite Антивирус;
- неисключительные (пользовательские) лицензионные права на программное обеспечение Dr. Web Server Security Suite Антивирус;
- лицензия на право использования Учебного комплекта программного обеспечения КОМПАС-3D, для преподавателя. Проектирование и конструирование в машиностроении;
- неисключительные права KasperskySecurity для бизнеса - Стандартный Russian;
- права на программы для ЭВМ Windows Professional 7 Russian Upgrade OLP NL AcademicEdition;
- права на программы для ЭВМ Windows Professional 8 Russian Upgrade OLP NL AcademicEdition;
- права на программы для ЭВМ Windows Starter 7 Russian OLP NL AcademicEdition Legalization Get Genuine;
- права на программы для ЭВМ Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic OPEN No Level;
- права на программы для ЭВМ Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian Academic OPEN 1 License No Level;
- права на программы для ЭВМ Office Standart 2010 Russian OLP NL AcademicEdition;
- права на программы для ЭВМ Microsoft Win Starter 7 Russian Academic OPEN 1

- License No Level Legalization Get Genuine;
- права на программы для ЭВМ Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN 1 License No Level;
  - права на программы для ЭВМ Windows Professional 8.1 Russian Upgrade OLP NL;
  - Mozilla Firefox;
  - 7-zip;
  - портал MOODLE (do.samgups.ru, mindload.ru);
  - Nvda;
  - WinDjView;
  - GIMP;
  - K-Lite Codec Pack Full;
  - Redmine.

Наименование специального помещения: помещение для самостоятельной работы, читальный зал. Оснащенность: рабочее место, компьютер с информационно-коммуникационной сетью "Интернет" и ЭИОС.

**При изучении дисциплины в формате электронного обучения с использованием ДОТ**

Неограниченная возможность доступа обучающегося к ЭИОС из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), как на территории организации, так и вне ее. Доступ к системам видеоконференцсвязи ЭИОС (мобильная и десктопная версии).

### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

#### **3.2.1. Основные печатные издания:**

1. Кузнецов В.С. Физическая культура: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва: КноРус, 2018. — 256 с. — ISBN 978-5-406-05437-6. — URL: <https://book.ru/book/920006>;

2. Колодницкий Г.А. Теория и история физической культуры + eПриложение: дополнительные материалы: учебник / Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. — Москва: КноРус, 2018. — 448 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-06391-0. — URL: <https://book.ru/book/929082>

#### **3.2.2. Основные электронные издания:**

3. Агеева Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174984> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей

4. Безбородов А. А. Практические занятия по волейболу: учебное пособие для спо / А. А. Безбородов. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 92 с. — ISBN 978-5-8114-8344-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/193301> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей

5. Журин А. В. Волейбол. Техника игры: учебное пособие для спо / А. В. Журин. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156624> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей

6. Зобкова Е. А. Основы спортивной тренировки: учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174986> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. Пользователей

7. Калуп С. С. Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа. Массаж: учебное пособие для спо / С. С. Калуп. — 2-е изд., стер. — Санкт-

Петербург: Лань, 2022. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-9320-3. — Текст: электронный // Лань: электронно- библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/189469> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей

8. Тихонова И. В. Лыжный спорт. Методика обучения основам горнолыжной техники: учебное пособие для спо / И. В. Тихонова, В. И. Величко. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. 36 с. — ISBN 978-5-8114-7547-6. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174988> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей

9. Садовникова Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

### **3.2.3 Дополнительные источники:**

10. Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка», 2019 г.

11. Колодницкий Г.А. Теория и история физической культуры + eПриложение: дополнительные материалы: учебник / Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. — Москва : КноРус, 2018. — 448 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-06391-0. — URL: <https://book.ru/book/929082>

#### 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), дифференцированного зачёта в VI семестре.

Результаты обучения (У, З, ОК/ПК, ЛР)	Показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>ОК 04</b> эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p> <p><b>ЛР 4</b> проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»;</p> <p><b>ЛР 11</b> проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры;</p> <p><b>З3</b> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p><b>З1</b> психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;</p> <p><b>У1</b> организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;</p>	<p>- обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>- здоровый образ жизни;</p> <p>понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности;</p> <p>- проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</p>	<p>Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов зачёт</p>
<p><b>ОК 06</b> Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;</p> <p><b>ЛР 1</b> Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе и современном мировом сообществе;</p> <p><b>З6</b> правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</p> <p><b>З5</b> условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;</p> <p><b>У2</b> использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p>- физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>- применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>- использование средств профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;</p>	<p>Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов зачёт;</p>
<p><b>ОК 08</b> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья</p>	<p>- выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при</p>	<p>Устный опрос. Тестирование. Результаты</p>

<p><i>в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;</i></p> <p><i>ЛР 9 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;</i></p> <p><i>З4 основ здорового образа жизни;</i></p> <p><i>З2 основы проектной деятельности;</i></p> <p><i>У2 использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</i></p>	<p><i>соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм;</i></p>	<p><i>выполнения контрольных нормативов зачёт;</i></p>
---	--	--

## **5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ**

5.1 Пассивные: лекции, беседы.

5.2 Активные и интерактивные: подвижные игры с мячом, обручем, эстафетными палочками и т.д.