**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ**

 **ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ**

 **«ТАРУССКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»**

**(ГБПОУ КО «ТМТ»)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено:на заседании методической комиссииПротокол №\_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. |  | Утверждено:Директор ГБПОУ КО «ТМТ»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.А. ПетровПриказ № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_ г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММа**

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**общего гуманитарного и**

**социально-экономического цикла**

**ОГСЭ.04 физическая культура**

по специальности

**23.02.07Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем**

**и агрегатов автомобилей**

Таруса 2020 г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
2. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
3. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
4. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

3

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина Физическая культура входит в общий гуманитарный исоциально-экономический цикл (ОГСЭ)

**1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Код** |  | **Умения** |  |  | **Знания** |  |  |  |
| **ПК, ОК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **ОК.1-** | Использовать | физкультурно- | Роль физической | культуры | в |
| **ОК.11** | оздоровительную | деятельность | для | общекультурном, профессиональном |
|  | укрепления | здоровья, достижения | и социальном развитии человека; |  |
|  | жизненных | и | профессиональных | Основы здорового образа жизни; |
|  | целей; |  |  |  | Условия | профессиональной |
|  | Применять рациональные приемы | деятельности | и | зоны | риска |
|  | двигательных |  | функций | в | физического | здоровья |  | для |
|  | профессиональной деятельности |  | профессии (специальности) |  |  |
|  | Пользоваться | средствами | Средства профилактики |  |  |
|  | профилактики | перенапряжения | перенапряжения |  |  |  |
|  | характерными для данной профессии |  |  |  |  |  |
|  | (специальности) |  |  |  |  |  |  |  |

1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
2. **Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем в часах** |
|  |  |  |
| **Обязательная учебная нагрузка** |  | 176 |
|  |  |  |
| в том числе: |  |  |
|  |  |  |
| практические занятия |  | 174 |
|  |  |  |
| Самостоятельная работа |  |  |
|  |  |  |
| **Промежуточная аттестация - зачет** | 2 |  |
|  |  |  |

4

# **2.2.**  **Тематический план и содержание учебной дисциплины физическая культура. Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей.**

 **2 КУРС**

 **1 СЕМЕСТР**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся. |  Объем часов | Уровень освоения |
| **Раздел 1 Научно –методические основы формирования физической культуры личности** |  |
| **Тема 1.1.Основы здорового образа жизни. Требования к ТБ на занятиях разной направленности ( в условиях спортзала и спортплощадок )** |  | **1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.Взаимосвязь общей культуры обучающихся их образа жизни.Современное состояние здоровья молодежи.Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.Влияние экологических факторов на здоровье человека.О вреде и профилактике курения,,наркомании.Влияние наследственных заболеваний в формированииЗдорового образа жизни. Рациональное питание профессия.Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика.Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание,личная гигиена.** |  **2**  |  **1**  |
| **Раздел 2.Учебно-практические основы формирования физической культуры личности** |  |  |
|  | **Содержание учебного материала.** |  **12** |  |
|  |  |  | **2** |
| **Тема 2.1****Легкая атлетика** | **2.1.1 Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности, эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину с места и с разбега согнув ноги. Метание гранаты 500гр(д) 700гр (ю).Кросс 2000м(д) 3000м(ю)** | **2** |
|  | **Практические занятия** |  |  **2** |
|  | 2.1.2 Дальнейшее обучение бега ра короткие дистанции, выполнение норм физ. подготовленности, кросс 1000м. |  2  |
| 2.1.3 Техника прыжка в длину с места, с разбега. Обучение бега на средние дистанции 1000 м на время |  2 |
| 2.1.4 Челночный бег. 10\*10м. низкий старт стартовый разгон, финиширование, 100м.Прыжки в длину с места |  2 |
| 2.1.5 Техника метания гранаты, прыжки в длину с места, с разбега. Выполнение учебных нормативов в беге, прыжках, метании |  2 |
| 2.1.6 Выполнение учебных нормативов в беге, прыжках, метании. |  2 |
|  |  |  |  |
|  **Тема 3** |  Настольный теннис |  10 |  |
|  **Тема 3.1Стойка игрока. Способы держания ракетки** | Отработка правосторонней стойки, левосторонней стойки игрока, перемещение. Выполнение европейского и азиатского способов держания ракетки | 2 | **2** |
|  **Тема 3.2 Способы передвижения ног** | Отработка передвижения приставными шагами, скрестными, переступанием |  2 |  **2** |
|  | Отработка передвижения приставными шагами, скрестными, переступанием |  2 |
|  **Тема 3.3 Подача мяча, подрезка** | Отработка подачи мяча откидной, маятником. Выполнение подрезки справа, слева. |  2 |
|  **Тема 3.4 Контрольные нормативы** | Контрольная игра , Игра на результат |  2 |
|  |  |  |  |
|  **Тема 4** |  Волейбол |  10 | **2** |
|  **Тема 4.1 Техника приема и передачи** | Освоение техники приема передачи мяча двумя руками сверху и двумя руками снизу |  2 |
|  **Тема 4.2 Техника подачи мяча** | Освоение техники подачи мяча: прямая нижняя, прямая сверху  |  2 |
|  **Тема 4.3** | Совершенствование техники блокирования: работа в парах, командами |  2 |
| **Тема 4.4 Техника защиты и нападения** | Совершенствование командных действий в защите. Командные действия в нападении |  2 |
|  **Зачет** | Контрольная игра. Игра на результат |  2 |
|  |  |  |  |
|  |  2 СЕМЕСТР |  |  |
|  **Тема 5** |  Баскетбол 12 |  |
|  **Тема 5.1****Спортивные игры** **Баскетбол** **Тема 5.2** | Содержание учебного материала |  |  **2** |
| Т Б на площадке, Ведение мяча, Передача мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, высокого мяча, с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите. Двусторонняя игра. |  2 |
| Практические занятия |  |
|  ТБ по баскетболу. Стойка игрока, остановки, передвижения, передача мяча на месте и в движении. Обучение технике ловли и передачи мяча на месте и в движении |  2 |
|  Совершенствование техники ведения мяча два шага бросок в кольцо, броски в кольцо с различных дистанций,  |  2 |
| ведение мяча с .изменением направления Обучение техники игры в нападении и защите, владение мячом, вырывание ,выбивание, игра в баскетбол |
|  |  Обучение правилам игры в баскетбол, судейство соревнований, ведение протокола игры, учебная игра в баскетбол |  2 |
| Совершенствование техники игры в нападении и защите, командные действия, учебная игра в баскетбол |  2 |
|  |
|  Выполнение учебных нормативов в ведении мяча, бросков мяча в кольцо, учебная игра в баскетбол. |  2 |
|  **Тема 6**

|  |
| --- |
|   |

Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом. | Содержание учебного материала

|  |
| --- |
|  Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена, Коррекция фигуры. Основные признаки утомления, Факторы регуляции нагрузки. Тесты для оптимальной индивидуальной нагрузки. |
|  |
|  |
|  |

 |  2 | 1 |
|  **Тема 7** |  Футбол | **12** | **2** |
|  **Тема 7.1 Ведение мяча, перемещение по полю.** |  Совершенствование техники ведения мяча, ведение с изменением направления, перемещение с мячом и без мяча |  **2**  |
|  **Тема 7.2Техника удара по мячу ногой,головой.** | Освоение техники удара внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы, удар с носка. Отработка удара по встречному мячу головой без прыжка. |  **2** |
|  **Тема7.3Техника удара по воротам, штрафные удары** | Освоение техники удара воротам с заданных «точек.»Отработка удара по воротам с передачей мяча, штрафные удары. |  **2** |
|  **Тема7.4 Техника обманных ведений, обводка** |  Освоение техники ложного обмана на удар, ложной установки, обводки с поворотом |  |
|  **2** |  |
|  **Тема7.5 Техника защиты** |  Целесообразно держать и преследовать соперника, когда нужно передавать его партнеру. Игра в защите |  **2** |
|  **Тема7.6 Контрольные нормативы** |  Контрольная игра. Игра на результат |  **2** |
|  **Тема 8** |  Атлетическая гимнастика |  **8** |
|  **Тема8.1Техника с гантелями, гирями** | Общеразвивающие упражнения с гантелями, амортизаторами, гирями. |  **2** |
|  **Тема8.2 Комплекс круговой тренировки** | Комплекс круговой тренировки ( сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседание с выпрыгиванием, упражнения на пресс )  |  **2** |
|  **Тема8.3 Техника со штангой и тренажерами** |  Тренировка упражнений по методу круговой тренировки с применением штанги и тренаже.ров |  **2** |
|  **Тема 9** |  **Спортивные игры** |  **12** |
|  **Тема9.1 Техника волейбола**  |  Совершенствование техники игры в волейбол  |  **2** |
|  |  Совершенствование техники и тактики игры в волейбол |  **2** |  |
|  **Тема9.2 Техника баскетбола** |  Совершенствование техники игры в баскетбол |  **2** |  |
|  |  Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол |  **2** |  |
|  **Тема9.3 Техника настольного тенниса** |  Совершенствование техники игры в настольный теннис |  **2** |  |
|  |  Совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис |  **2** |  |
|  **Зачет** |  Контрольные нормативы |  **2** |  |
|  |  ВСЕГО: |  **78** |  |

#

# **Тематический план и содержание учебной дисциплины физическая культура. Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей.** **3 курс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п.п |  Тема урока | Описание темы | Количество часов |  |
| **Тема 1** |  **Физическая культура в жизни студента. 2** |  |
| **Тема 1.1.** | **Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.** | Правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями; задачи на учебный год ; влияние ф. у. на здоровье ; воспитание потребности ЗОЖ.  |  **2** |  **1** |
| **Тема 2.** |  **Легкая атлетика. 12** |  |
| **Тема 2.1.**  | **Техника бега на короткиедистанции.** | Техника бега на короткие дистанции 100 м. |  2 | **2** |
| Бег на выносливость.6мин. | . 2 2 |
| Челночный бег. 3\*10м. |  2  |
|  |  | Челночный бег. 10\*10м. |  2 |
| **Тема 2.2.** | **Техника прыжка в длину с места, разбега.** | Техника прыжка в длину с места, c разбега. |  2 |  |
| **Тема 2.3.** | **Техника метания мяча.** | Техника метания |  2 |
| **Тема 3.** |  **Настольный теннис.**  |  8 |  |
| **Тема 3.1.** | **Стойка игрока. Способ держания ракетки.** | Отработка правосторонней стойки игрока, левосторонней стойки игрока, перемещение. Выполнение европейского и азиатского способов держания ракетки. |  **2**  | 2 |
| **Тема 3.2.** | **Способы передвижения ног.** | Отработка передвижения приставными ногами, скрестными, переступанием. |  2 |
| **Тема 3.3.** | **Подача мяча, подрезка** | Отработка подачи мяча откидной, маятником. Выполнение подрезки справа, слева. |  2 |
| **Тема 3.4.** | **Контрольные нормативы** | Контрольная игра |  2 |
| **Тема 4.** |  **Волейбол 10** |  |
| **Тема 4.1.** | **Техника приема и передачи.** | Отработка техники приема и передачи мяча двумя руками сверху и двумя руками снизу. |  2 |  |
| **Тема 4.2.** | **Техника подачи мяча.** | Отработка техники подачи мяча: прямая нижняя, прямая сверху. |  2 | 2 |
| **Тема 4.3.** | **Техника блокировки.** | Совершенствование техники блокировки: в прыжке над сеткой. | . 2 |
| **Тема 4.4.** | **Техника защиты и нападения.** | Совершенствование командных действий в защите. Командные действия в нападении. |  2 |
|  | **Зачет.** | Контрольная игра |  2 |
| **Тема 5.** |  **Баскетбол. 14** |  |
| **Тема 5.1.** | **Техника владения мячом.** | Отработка техники ведения мяча, прием и передача. | . 2  | **2** |
| **Тема 5.2.** | **Техника игры в нападении.** | Отработка техники «ведение-два шага-бросок». Техника бросков с разных «точек». |  2 |
| Отработка техники «ведение-два шага-бросок». Техника бросков с разных «точек». |  2 |
| **Тема 5.3.** | **Техника игры в защите.** | Совершенствование техники действий игроков: позиционное нападение, быстрое нападение. |  2 |
| **Тема 5.4.** | **Техника штрафного броска.** | Совершенствование техники штрафного броска одной рукой сверху. |  2 |
| **Тема 5.5.** | **Техника и тактика игры.** | Совершенствование техники игры в нападении: быстрый прорыв, перехват мяча. |  2 |
| **Тема 5.6.** | **Контрольные нормативы.** | Контрольная игра. |  2 |
| **Тема 6.** |  **Футбол. 12** |  |
| **Тема 6.1.** | **Ведение мяча, перемещение по полю.** | Совершенствование техники ведения мяча, ведение с изменением направления, перемещение с мячом и без мяча. |  2 | **2** |
| **Тема 6.2.** | **Техника удара по мячу ногой, головой.** | Отработка удара внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы; удар с носка. Отработка удара по встречному мяча головой без прыжка. |  2 |
| **Тема 6.3.** | **Техника удара по воротам, штрафные удары.** | Отработка удара по воротам с заданных «точек». Отработка удара по воротам с передачей мяча, штрафных ударов. |  2 |
| **Тема 6.4.** | **Техника обманных ведений, обводка.** | Отработка ложного замаха на удар, ложной установки, обводки с поворотом. |  2 |
| **Тема 6.5.** | **Техника защиты**. | Целесообразно держать и преследовать соперника, когда нужно передавать его партнеру и когда играть в зоне. |  2 |
| **Тема 6.6.** | **Контрольные нормативы.** | Контрольная игра. |  2 |
| **Тема 7.** |  **Атлетическая гимнастика 8** |  |
| **Тема 7.1.** | **Техника с гантелями гирями.** | Общеразвивающие упражнения с гантелями, амортизаторами, гирями. |  2 | **2** |
| **Тема 7.2.** | **Комплекс круговой тренировки.** | Комплекс круговой тренировки (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседание с выпрыгиванием, упражнения на пресс). |  2 |
| **Тема 7.3.** | **Техника со штангой и тренажерами.** | Тренировка упражнений по методу круговой тренировки с применением штанги и тренажеров. |  2 |
|  |  |  |  |
|  | **Зачет.** | Контрольные нормативы. |  2 |
|  |  **Всего: 66**  |  |

# **Тематический план и содержание учебной дисциплины физическая культура. Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей.** **4 курс.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п.п |  Тема урока | Описание темы | Количество часов |  |
| **Тема 1** |  **Физическая культура в жизни студента.2** |  |
| **Тема 1.1.** | **Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.** | Правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями; задачи на учебный год ; влияние ф. у. на здоровье ; воспитание потребности ЗОЖ.  |  **2** |  **1** |
| **Тема 2.** |  **Легкая атлетика. 6** |  |
| **Тема 2.1.**  | **Техника бега на короткиедистанции.** | Челночный бег. 3\*10м. |  2 2 | **2** |
| Челночный бег. 10\*10м. |  2 |
| **Тема 2.2.** | **Техника прыжка в длину с места, разбега.** | Техника прыжка в длину с места, c разбега. | . 2 |  |
| **Тема 3.** |  **Настольный теннис. 6** |  6 |  |
| **Тема 3.1.** | **Стойка игрока. Способ держания ракетки.** | Отработка правосторонней стойки игрока, левосторонней стойки игрока, перемещение. Выполнение европейского и азиатского способов держания ракетки. |  2 | **2** |
| **Тема 3.2.** | **Способы передвижения ног.Подача мяча, подрезка** | Отработка передвижения приставными ногами, скрестными, переступанием.Отработка подачи мяча откидной, маятником. Выполнение подрезки справа, слева. |  2 |
| **Тема 3.3.** | **Контрольные нормативы** | Контрольная игра |  2 |
| **Тема 4.** |  **Волейбол6** |  |
| **Тема 4.1.** | **Техника приема и передачи.** | Отработка техники приема и передачи мяча двумя руками сверху и двумя руками снизу. |  2 | 2 |
| **Тема 4.2.** | **Техника подачи мяча.** | Отработка техники подачи мяча: прямая нижняя, прямая сверху. |  2 |
| **Тема 4.3.** | **Техника блокировки.** | Совершенствование техники блокировки: в прыжке над сеткой. |  2 |  |
| **Тема 5.** |  **Баскетбол.4** |  |
| **Тема 5.1.** | **Техника владения мячом. Техника игры в нападении.** | Отработка техники ведения мяча, прием и передача. Отработка техники «ведение-два шага-бросок». Техника бросков с разных «точек». |  2 | 2 |
| **Тема 5.3.** | **Техника игры в защите. Техника штрафного броска.** | Совершенствование техники действий игроков: позиционное нападение, быстрое нападение. Совершенствование техники штрафного броска одной рукой сверху. |  2 |
| **Тема 6.** |  **Атлетическая гимнастика 8**  |  |
| **Тема 6.1.** | **Техника с гантелями гирями.** | Общеразвивающие упражнения с гантелями, амортизаторами, гирями. |  2 | **2** |
| **Тема 6.3.** | **Техника со штангой и тренажерами.** | Тренировка упражнений по методу круговой тренировки с применением штанги и тренажеров. |  2 |
|  **Тема 6.4** | **Техника с тренажерами** | Упражнения с применением тренажеров |  2 |
|  |  **Зачет.** | **Контрольные нормативы**  |  **2** |  |
|  |  | **Всего:** | **32** |  |

9

1. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**3.1. Материально-техническое обеспечение**

Для реализации учебной дисциплины имеется универсальный спортивный зал, тренажёрный зал,.

**Спортивное оборудование:**

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки,;

сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,

оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с

комплектом различных отягощений, бодибары);

оборудование для занятий аэробикой (скакалки, гимнастические коврики). гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

**Для занятий лыжным спортом:**

Лыжехранилище;

учебно-тренировочные лыжни, отвечающие требованиям безопасности;

лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази).

Технические средства обучения:

* музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен

иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы,рекомендуемых для использования в образовательном процессе

**Основные источники**

* 1. Решетников Н.В. Физическая культура:учебник для студ СПО - 12-е изд.,стер.-М.:Изд.центр

"Академия", 2012.

* 1. Крюкова, Д.А. Здоровый человек и его окружение: учеб пособие / Д.А. Крюкова, Л.А. Лысюк; под

ред. Б.В. Карабухина. – Изд. 7-е. - Ростов н/Д: Феникс, 2010.

**Дополнительные источники.**

1. Бартош, О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические

рекомендации./ О.В. Бартош. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И.Невельского, 2010. - 47 с.

**Интернет ресурсы:**

http://sport.minstm.gov.ru

http://www.mossport.ru

http://window.edu.ru/window\_catalog/pdf2txt?p\_id=1564

10

1. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Результаты обучения** |  | **Критерии оценки** | **Формы и методы оценки** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| умения: |  |  |  | Демонстрировать умения | Оценка выполнения |  |
| • | Использовать |  | применения рациональных | практических заданий, |  |
| физкультурно- |  |  |  | выполнение |  |
|  |  |  | приемов двигательных |  |
| оздоровительную |  |  | индивидуальных заданий, |  |
|  |  | функций в |  |
| деятельность для укрепления | принятие нормативов. |  |
| профессиональной |  |
| здоровья, достижения |  |  |  |
|  | деятельности |  |  |
| жизненных и |  |  |  |  |  |
|  |  |  | пользования средствами |  |  |
| профессиональных целей; |  |  |
| профилактики |  |  |
| • | Применять |  |  |  |  |
|  |  | перенапряжения |  |  |
| рациональные приемы |  |  |  |
|  | характерными для данной |  |  |
| двигательных функций в |  |  |  |
|  | специальности |  |  |
| профессиональной |  |  |  |
|  |  |  |  |
| деятельности |  |  |  |  |  |  |
| • | Пользоваться |  |  |  |  |
| средствами профилактики |  |  |  |
| перенапряжения |  |  |  |  |  |
| характерными для данной |  |  |  |
| специальности |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| знания: |  |  |  |  | Фронтальная беседа, |  |
| • | Роль |  | физической | Демонстрировать знания | устный опрос, |  |
|  | тестирование |  |
| культуры в общекультурном, |  |
| роли физической культуры, |  |
|  |  |
| профессиональном | и |  |  |
| основ здорового образа |  |  |
| социальном |  | развитии |  |  |
|  | жизни, зоны физического |  |  |
| человека; |  |  |  |  |  |
|  |  |  | здоровья для |  |  |
| • | Основы | здорового |  |  |
| специальности, средства |  |  |
| образа жизни; |  |  |  |  |  |
|  |  |  | профилактики |  |  |
| • | Условия |  |  |  |  |
|  |  | перенапряжений. |  |  |
| профессиональной |  |  |  |
|  |  |  |  |
| деятельности | и | зоны | риска |  |  |  |
| физического | здоровья | для |  |  |  |
| специальности |  |  |  |  |  |  |
| • | Средства |  |  |  |  |  |
| профилактики |  |  |  |  |  |  |
| перенапряжения |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

11