

## **РОСЖЕЛДОР**

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Ростовский государственный университет путей сообщения»  
(ФГБОУ ВО РГУПС)  
Филиал РГУПС в г. Воронеж

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УПР  
филиала РГУПС в г. Воронеж

\_\_\_\_\_ П.И. Гуленко

«30» мая 2024 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ООД.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

#### **Специальность**

09.02.01 Компьютерные системы и комплексы

#### **Квалификация выпускника**

Специалист по компьютерным системам

#### **Форма обучения**

Очная

**Воронеж, 2024**

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>3</b>
1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы.....	3
1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины .....	3
1.3. Обоснование часов вариативной части ОПОП.....	5
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>6</b>
2.1. Трудоемкость освоения дисциплины .....	6
2.2. Содержание дисциплины.....	7
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>13</b>
3.1. Материально-техническое обеспечение.....	13
3.2. Учебно-методическое обеспечение .....	13
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>13</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ООД.07 Физическая культура

## 1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины ООД.07 Физическая культура: формирование общекультурных компетенций путем овладения специальными знаниями, практическими умениями и навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, коррекцию имеющихся отклонений в функциональном состоянии организма, совершенствование психофизических способностей, профессионально значимых качеств необходимых в будущей профессиональной деятельности.

Дисциплина ООД.07 Физическая культура включена в обязательную часть общеобразовательного цикла образовательной программы.

## 1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций выпускника.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код ОК, ПК	Уметь	Знать	Владеть навыками
ОК 01	<ul style="list-style-type: none"> <li>- распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте, анализировать и выделять её составные части;</li> <li>- определять этапы решения задачи, составлять план действия, реализовывать составленный план, определять необходимые ресурсы;</li> <li>- выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;</li> <li>- владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах;</li> <li>- оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить;</li> <li>- структура плана для решения задач, алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях;</li> <li>- основные источники информации и ресурсы для решения задач и/или проблем в профессиональном и/или социальном контексте;</li> <li>- методы работы в профессиональной и смежных сферах;</li> <li>- порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности.</li> </ul>	-

ОК 04	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать работу коллектива и команды;</li> <li>- взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- психологические основы деятельности коллектива;</li> <li>- психологические особенности личности.</li> </ul>	-
ОК 06	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проявлять гражданско-патриотическую позицию;</li> <li>- демонстрировать осознанное поведение;</li> <li>- описывать значимость своей специальности;</li> <li>- применять стандарты антикоррупционного поведения.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сущность гражданско-патриотической позиции;</li> <li>- традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений;</li> <li>- значимость профессиональной деятельности по специальности;</li> <li>- стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения.</li> </ul>	-
ОК 08	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</li> <li>- средства профилактики перенапряжения.</li> </ul>	-
ПК 2.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире;</li> <li>- придерживаться здорового образа жизни;</li> <li>- самостоятельно поддерживать и развивать основные</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности;</li> <li>- основные требования к уровню его психофизической</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность,</li> </ul>

физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; - осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды	подготовки к конкретной профессиональной деятельности; - влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда.	настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий
--	--	---

### 1.3. Обоснование часов вариативной части ОПОП

№№ п/п	Дополнительные знания, умения, навыки	№, наименование темы	Объем часов	Обоснование включения в рабочую программу
1	Знать: принципы выполнения комплекса общеразвивающих упражнений Уметь: выполнять комплексы общеразвивающих упражнений Владеть навыками: развития физических способностей с помощью гимнастики	Тема 2.9. Общеразвивающие и гимнастические упражнения	6	Расширение и углубление подготовки, определяемой содержанием обязательной части
2	Знать: принципы выполнения комплекса атлетической гимнастики Уметь: выполнять комплекс атлетической гимнастики. Владеть навыками: развития физических способностей с помощью атлетической гимнастики	Тема 2.12. Атлетическая гимнастика (для юношей)	4	Расширение и углубление подготовки, определяемой содержанием обязательной части
3	Знать: принципы выполнения комплекса упражнений легкой атлетики Уметь: выполнять комплекс упражнений легкой атлетики Владеть навыками: развития физических способностей с помощью легкой атлетики	Тема 2.13. Лёгкая атлетика	6	Расширение и углубление подготовки, определяемой содержанием обязательной части

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ****2.1. Трудоемкость освоения дисциплины**

<b>Наименование составных частей дисциплины</b>	<b>Объем в часах</b>	<b>В т.ч. в форме практ. подготовки</b>
Учебные занятия	78	-
Самостоятельная работа	-	-
Промежуточная аттестация в форме зачета с оценкой	-	-
Всего	78	-

## 2.2. Содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий	Объем, ак. ч. / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<b>Раздел 1. Теоретический раздел</b>		<b>4/-</b>	
<b>Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной подготовке обучающихся</b>	<b>Содержание</b>	<b>1</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	Физическая культура и спорт, как социальные феномены общества. Физическая культура личности. Физическое развитие. Физическое воспитание. Физическая подготовка и подготовленность. Сущность физической культуры. Ценности физической культуры. Физическая культура как дисциплина среднего профессионального образования.	1	
	<b>В том числе самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение реферативной работы, индивидуальных проектов, участие в олимпиадах.	-	
<b>Тема 1.2. Основы здорового образа жизни</b>	<b>Содержание</b>	<b>1</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Составляющие здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.	1	
	<b>В том числе самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение реферативной работы, индивидуальных проектов, участие в олимпиадах.	-	
<b>Тема 1.3. Физическая культура профессиональной деятельности</b>	<b>Содержание</b>	<b>1</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	Здоровый образ жизни и профессиональная деятельность. Рациональная организация труда и оптимальный двигательный режим как факторы сохранения и укрепления здоровья в профессиональной деятельности. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья. Формы организации физической культуры в условиях профессиональной деятельности, их роль и значение в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления. Профилактика профессиональных заболеваний средствами	1	

	физической культуры.		
	<b>В том числе самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение реферативной работы, индивидуальных проектов, участие в олимпиадах.	-	
Тема 1.4. Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Содержание</b>	<b>1</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 2.2
	<b>Профессионально-ориентированное содержание (профессиональный модуль):</b> Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка». Задачи профессионально-прикладной физической подготовки. Средства профессионально-прикладной физической подготовки.	1	
	<b>В том числе самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение реферативной работы, индивидуальных проектов, участие в олимпиадах.	-	
<b>Раздел 2. Практический раздел</b>		<b>74/-</b>	
Тема 2.1. Упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой и различных форм организации занятий физической культурой	<b>Содержание</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие № 1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения, комплексов упражнений различной функциональной направленности.	2	
	<b>В том числе самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики.	-	
Тема 2.2. Осуществление самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности	<b>Содержание</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие № 2. Применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и оценка физического развития на основе результатов самоконтроля.	2	
	<b>В том числе самостоятельная работа обучающихся</b> Ведение дневника самоконтроля.	-	
Тема 2.3. Комплексы упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 2.2
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>4</b>	
	<b>Профессионально-ориентированное содержание (профессиональный модуль):</b> Практическое занятие № 3. Освоение методики составления и	2	



<b>решении профессионально-ориентированных задач</b>	проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.		
	Практическое занятие № 4. Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств, поддержания работоспособности, профилактику предупреждения заболеваний, связанных с учебной деятельностью.	2	
	<b>В том числе самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение комплексов ППФП.	-	
<b>Тема 2.4. Футбол</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 5. Основные технические элементы игры в футбол: остановка мяча, передачи, ведение, удары.	2	
	Практическое занятие № 6. Тактика игры, техника игры вратаря.	1	
	Практическое занятие № 7. Двусторонняя игра.	1	
	<b>В том числе самостоятельная работа обучающихся</b> Развитие физических способностей средствами футбола.	-	
<b>Тема 2.5. Баскетбол</b>	<b>Содержание</b>	<b>10</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>10</b>	
	Практическое занятие № 8. Техника ловли мяча, передач, ведений, бросков. Выполнение технических элементов на оценку.	6	
	Практическое занятие № 9. Тактика игры.	2	
	Практическое занятие № 10. Элементы учебной игры.	2	
	<b>В том числе самостоятельная работа обучающихся</b> Развитие физических способностей средствами баскетбола.	-	
	<b>Содержание</b>	<b>10</b>	
<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>10</b>		
Практическое занятие № 11. Техника игры: прием мяча, передача, подача. Выполнение технических элементов на оценку.	4		
Практическое занятие № 12. Техника нападающего удара, блокирование.	2		
Практическое занятие № 13. Тактика игры в нападении и защите.	2		
Практическое занятие № 14. Двусторонняя игра.	2		

	<b>В том числе самостоятельная работа обучающихся</b> Развитие физических способностей средствами волейбола.	-	
Тема 2.7. Настольный теннис	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 15. Техника подачи и приема мяча.	1	
	Практическое занятие № 16. Техника выполнения ударов.	1	
	Практическое занятие № 17. Учебная игра.	2	
	<b>В том числе самостоятельная работа обучающихся</b> Развитие физических способностей средствами настольного тенниса.	-	
Тема 2.8. Бадминтон	<b>Содержание</b>	<b>3</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>3</b>	
	Практическое занятие № 18. Основные технические элементы игры: держание ракетки, прием, передача, подача, удары.	1	
	Практическое занятие № 19 Двусторонняя игра.	2	
	<b>В том числе самостоятельная работа обучающихся</b> Развитие физических способностей средствами бадминтона.	-	
Тема 2.9. и Общеразвивающие гимнастические упражнения	<b>Содержание</b>	<b>6</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных занятий</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие № 20. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Выполнение упражнений на оценку.	4	
	Практическое занятие № 21. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах.	2	
	<b>В том числе самостоятельная работа обучающихся</b> Развитие физических способностей средствами гимнастики.	-	
Тема 2.10. Спортивная гимнастика.	<b>Содержание</b>	<b>3</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных занятий</b>	<b>3</b>	
	Практическое занятие № 22. Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики: подтягивание из вися (юноши), подтягивание из полувиса на брусках (девушки). Выполнение зачетных упражнений.	1	
	Практическое занятие № 23 Висы, упоры, переходы из вися в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад).	2	

	<b>В том числе самостоятельная работа обучающихся</b> Развитие физических способностей средствами спортивной гимнастики.	-	
<b>Тема 2.11. Акробатика</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 24 Техника выполнения основных элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка». Выполнение композиции на оценку.	4	
	<b>В том числе самостоятельная работа обучающихся</b> Развитие физических способностей средствами акробатики.	-	
<b>Тема 2.12. Аэробика (для девушек)</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 25. Базовые и дополнительные шаги аэробики, прыжки, передвижения, танцевальные движения в оздоровительной аэробике.	4	
	<b>В том числе самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение комплекса ритмической гимнастики.	-	
<b>Тема 2.12 Атлетическая гимнастика (для юношей)</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 25. Комплексы упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и пресса, мышц ног с использованием собственного веса, со свободными весами (с гантелями, гирями, штангами, фитнес оборудованием), на силовых тренажерах и кардиотренажерах	4	
	<b>В том числе самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение комплекса атлетической гимнастики.	-	
<b>Тема 2.13. Лёгкая атлетика</b>	<b>Содержание</b>	<b>11</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных занятий</b>	<b>11</b>	
	Практическое занятие № 26. Бег на короткие дистанции. Техника выполнения низкого старта. Бег 100м на оценку.	2	
	Практическое занятие № 27. Бег на средние дистанции. Бег 1000м (юноши), бег 500 м (девушки) на оценку.	2	
	Практическое занятие № 28. Бег на длинные дистанции. Бег 2000м (девушки), бег 3000м (юноши).	2	

	Практическое занятие № 29. Техника выполнения метания мяча и гранаты. Выполнение на оценку.	3	
	Практическое занятие № 30. Прыжки в длину с разбега. Техника выполнения прыжка «согнув ноги». Выполнение на оценку.	2	
	<b>В том числе самостоятельная работа обучающихся</b> Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики.	-	
<b>Тема</b> <b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	<b>2.14. Содержание</b>	<b>3</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 2.2
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных занятий</b>	<b>3</b>	
	<b>Профессионально-ориентированное содержание (профессиональный модуль):</b> Практическое занятие № 31. Виды физкультурно-спортивной деятельности, двигательные задания, упражнения, способствующие развитию значимых в профессиональной деятельности физических и психических качеств	3	
	<b>В том числе самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение комплекса ППФП.	-	
<b>Промежуточная аттестация</b>		-	
<b>Всего</b>		<b>78/-</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Спортивный комплекс оснащен в соответствии с приложением 3 ОПОП-П.

#### 3.2. Учебно-методическое обеспечение

##### 3.2.1. Основные печатные и/или электронные издания

1. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва: Юрайт, 2024. – 450 с. // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/535163>. – Режим доступа: для авториз. пользователей

2. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богаченко. – Москва: Юрайт, 2024. – 424 с. // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/536838>. – Режим доступа: для авториз. пользователей

##### 3.2.2. Дополнительные источники

1. Михайлов, Н.Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н.Г. Михайлов, Э.И. Михайлова, Е.Б. Деревлёва. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Юрайт, 2024. – 138 с. // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/539432>. – Режим доступа: для авториз. пользователей

2. Никитушкин, В.Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие для среднего профессионального образования / В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, Е.Н. Чернышева. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юрайт, 2024. – 279 с. // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/539408>. – Режим доступа: для авториз. пользователей

3. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т.А. Завьялова [и др.]; под редакцией С.Е. Шивринской. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Юрайт, 2024. – 189 с. // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/539970>. – Режим доступа: для авториз. пользователей

### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Показатели освоённости компетенций	Методы оценки
Знает: - актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; - структура плана для решения задач, алгоритмы выполнения	Демонстрирует знания: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - об основах здорового образа жизни;	– Практические занятия – Анализ результатов выполненного упражнения – Рефераты – Индивидуальные

<p>работ в профессиональной и смежных областях;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные источники информации и ресурсы для решения задач и/или проблем в профессиональном и/или социальном контексте;</li> <li>- методы работы в профессиональной и смежных сферах;</li> <li>- порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности.</li> <li>- психологические основы деятельности коллектива;</li> <li>- психологические особенности личности.</li> <li>- сущность гражданско-патриотической позиции;</li> <li>- традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений;</li> <li>- значимость профессиональной деятельности по специальности;</li> <li>- стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения.</li> <li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</li> <li>- средства профилактики перенапряжения.</li> <li>- методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности;</li> <li>- основные требования к</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- о понятиях и правилах здорового образа жизни;</li> <li>- об основных технологиях, направленные на сохранение здоровья.</li> </ul> <p>Демонстрирует умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- пропагандирует здоровый образ жизни;</li> <li>- осуществляет физкультурно-оздоровительную деятельность;</li> <li>- владеет техникой двигательных действий;</li> <li>- владеет технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания;</li> <li>- выполняет практические задания в соответствии с установленными регламентами с соблюдением правил безопасности труда;</li> <li>- применяет на практике имеющийся опыт занятий социально-прикладными упражнениями и базовыми видами спорта.</li> </ul>	<p>проекты</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Тестирование</li> <li>- Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей</li> <li>- Заполнение дневника самоконтроля</li> <li>- Участие в олимпиадах, конкурсах</li> <li>- Упражнения</li> <li>- Утренняя гимнастика</li> <li>- Анализ результатов выполненного упражнения</li> <li>- Выполнение самостоятельной работы</li> <li>- Демонстрация комплекса ОРУ</li> <li>- Составление программы</li> <li>- Сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)</li> <li>- Вопросы для подготовки к зачету с оценкой</li> </ul>
---	--	---

<p>уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда.</li> </ul> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте, анализировать и выделять её составные части;</li> <li>- определять этапы решения задачи, составлять план действия, реализовывать составленный план, определять необходимые ресурсы;</li> <li>- выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;</li> <li>- владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах;</li> <li>- оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника).</li> <li>- организовывать работу коллектива и команды;</li> <li>- взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.</li> <li>- проявлять гражданско-патриотическую позицию;</li> <li>- демонстрировать осознанное поведение;</li> <li>- описывать значимость своей специальности;</li> <li>- применять стандарты антикоррупционного поведения.</li> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность</li> </ul>		
---	--	--

<p>для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li><li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.</li><li>- оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире;</li><li>- придерживаться здорового образа жизни;</li><li>- самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями;</li><li>- осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды</li></ul>		
---	--	--