

Министерство цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики»
(СибГУТИ)

Уральский технический институт связи и информатики (филиал) в г. Екатеринбурге
(УрТИСИ СибГУТИ)



Рабочая программа учебной дисциплины

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности:
09.02.06 Сетевое и системное администрирование

Квалификация: системный администратор

Год начала подготовки: 2026

Екатеринбург
2025

Министерство цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики»
(СибГУТИ)
Уральский технический институт связи и информатики (филиал) в г. Екатеринбурге
(УрТИСИ СибГУТИ)

Утверждаю
Директор УрТИСИ СибГУТИ
_____ Е.А. Минина
«___» _____ 2025 г.

Рабочая программа учебной дисциплины

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности:
09.02.06 Сетевое и системное администрирование

Квалификация: системный администратор

Год начала подготовки: 2026

Екатеринбург
2025

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 10 июля 2023 года № 519.

Программу составила:

Мишарина Ж.В. - преподаватель ЦК ГиСЭД кафедры ГиСЭД

**Одобрено цикловой комиссией
Гуманитарных и социально-
экономических дисциплин кафедры
Гуманитарных и социально-
экономических дисциплин.**
Протокол 3 от dc-11.2025
Председатель цикловой комиссии
Н.Н. Савина

Согласовано
Заместитель директора
по учебной работе
А.Н. Белякова

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 10 июля 2023 года № 519.

Программу составила:

Мишарина Ж.В. - преподаватель ЦК ГиСЭД кафедры ГиСЭД

Одобрено цикловой комиссией
Гуманитарных и социально-
экономических дисциплин кафедры
Гуманитарных и социально-
экономических дисциплин.
Протокол ____ от _____
Председатель цикловой комиссии
_____ Н.Н. Савина

Согласовано

Заместитель директора
по учебной работе
_____ А.Н. Белякова

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1 Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины	4
2 Структура и содержание учебной дисциплины	5
3 Условия реализации учебной дисциплины	12
4 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	15

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование.

1.2 Планируемые результаты освоения дисциплины

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

При организации процесса изучения дисциплины преподаватель создает образовательное пространство для формирования и развития у обучающихся общих компетенций:

1.2.1 Общие компетенции:

Код ОК	Содержание
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.2.2 В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код ОК	Уметь	Знать
ОК 04, ОК 08	<ul style="list-style-type: none">- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.	<ul style="list-style-type: none">- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;- основы здорового образа жизни;- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Трудоемкость освоения дисциплины

Вид учебной работы	Объем часов
Объем учебной дисциплины	192
в т.ч. в форме практической подготовки	164
Самостоятельная работа	26
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	166
в том числе:	
- теоретическое обучение	-
- лабораторные работы	-
- практические занятия	164
- консультации	-
- промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	2

2.2 Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, ак.ч. / в т.ч. в форме практической подготовки, ак.ч.	Коды компетенций, формирование которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1 Основы физической культуры и формирование ЗОЖ.	10/8		
Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке.	Содержание учебного материала: В том числе практических занятий: 1,2 Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий в процессе освоения студентами содержания учебной дисциплины «Физическая культура».	4	OK 04 OK 08
Тема 1.2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Содержание учебного материала: В том числе практических занятий: 3,4 Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоя-	4	OK 04 OK 08

	тельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля.		
Самостоятельная работа обучающихся по Разделу 1: 1 Анализ изученного материала. 2 Чтение учебной и специальной литературы. 3 Подготовка к практическим занятиям.		2	OK 04 OK 08
Раздел 2 Практические основы формирования физической культуры личности.	14/10		
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой.	Содержание учебного материала: В том числе практических занятий: 5 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности.	2	OK 04 OK 08
Тема 2.2 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».	Содержание учебного материала: В том числе практических занятий: 6 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».	2	OK 04 OK 08
Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.	Содержание учебного материала: В том числе практических занятий: 7 Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.	2	OK 04 OK 08
Тема 2.4 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	Содержание учебного материала: В том числе практических занятий: 8 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.	2	OK 04 OK 08

Тема 2.5 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки.	Содержание учебного материала:	2	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий: 9 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.	2	
Самостоятельная работа обучающихся по Разделу 2: 1 Анализ изученного материала. 2 Чтение учебной и специальной литературы. 3 Подготовка к практическим занятиям.		4	OK 04 OK 08
Раздел 3 Волейбол		46/42	
Тема 3.1 Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП).	Содержание учебного материала:	2	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий: 10 Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП.	2	
Тема 3.2 Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП.	Содержание учебного материала:	4	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий: 11,12 Выполнение комплекса упражнений по ОФП.	4	
Тема 3.3 Нижняя прямая и боковая подача. ОФП.	Содержание учебного материала:	4	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий: 13,14 Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.	4	
Тема 3.4 Верхняя прямая подача. ОФП.	Содержание учебного материала:	4	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий: 15,16 Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару.	4	
Тема 3.5 Тактика игры в защите и нападении.	Содержание учебного материала:	6	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий: 17,18,19 Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча.	6	
Тема 3.6 Основы методики судейства.	Содержание учебного материала:	4	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий: 20,21 Отработка навыков судейства в волейболе.	4	
Тема 3.7 Контроль выполнения тестов по волейболу.	Содержание учебного материала:	18	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий: 22,23,24 Выполнение передачи мяча в парах.	6	
	В том числе практических занятий: 25,26,27 Игра по упрощённым правилам волейбола.	6	
	В том числе практических занятий: 28,29,30 Игра по правилам.	6	
Самостоятельная работа обучающихся по Разделу 3: 1 Анализ изученного материала. 2 Чтение учебной и специальной литературы. 3 Подготовка к практическим занятиям.		4	OK 04 OK 08

Раздел 4 Баскетбол.		34/30	
Тема 4.1 Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП.	Содержание учебного материала: В том числе практических занятий: 31 Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног.	2 2	OK 04 OK 08
Тема 4.2 Передачи мяча. ОФП.	Содержание учебного материала: В том числе практических занятий: 32,33 Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	4 4	OK 04 OK 08
Тема 4.3 Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП.	Содержание учебного материала: В том числе практических занятий: 34,35 Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса.	4 4	OK 04 OK 08
Тема 4.4 Техника штрафных бросков. ОФП.	Содержание учебного материала: В том числе практических занятий: 36,37 Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног.	4 4	OK 04 OK 08
Тема 4.5 Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	Содержание учебного материала: В том числе практических занятий: 38,39 Игра по упрощенным правилам баскетбола. 40,41 Игра по правилам.	8 4 4	OK 04 OK 08
Тема 4.6 Практика судейства в баскетболе.	Содержание учебного материала: В том числе практических занятий: 42,43 Практика в судействе соревнований по баскетболу. 44,45 Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка».	8 4 4	OK 04 OK 08
Самостоятельная работа обучающихся по Разделу 4: 1 Анализ изученного материала. 2 Чтение учебной и специальной литературы. 3 Подготовка к практическим занятиям.		4	OK 04 OK 08
Раздел 5 Общая физическая подготовка.		34/30	
Тема 5.1 Силовые способности. Упражнения с преодолением веса собственного тела.	Содержание учебного материала: В том числе практических занятий: 46,47 Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Упражнения с преодолением веса собственного тела.	4 4	OK 04 OK 08

Тема 5.2 Силовые способности. Упражнения с внешним сопротивлением.	Содержание учебного материала:	4	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий:	4	
Тема 5.3 Силовые способности. Изометрические упражнения.	48,49 Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Упражнения с внешним сопротивлением.	4	OK 04 OK 08
	Содержание учебного материала:	12	
	В том числе практических занятий:	6	
Тема 5.4 Специальные физические упражнения.	50,51,52 Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Изометрические упражнения.	6	OK 04 OK 08
	53,54,55 Общие физические упражнения. Выполнение контрольных нормативов.	6	
	Содержание учебного материала:	10	
Самостоятельная работа обучающихся по Разделу 5: 1 Анализ изученного материала. 2 Чтение учебной и специальной литературы. 3 Подготовка к практическим занятиям.	В том числе практических занятий:		OK 04 OK 08
	56 Специальные физические упражнения для развития скоростных способностей.	2	
	57 Изучение техники выполнения упражнений для развития гибкости.	2	
	58 Совершенствование техники выполнения упражнений для развития гибкости. Выполнение контрольных нормативов.	2	
	59 Изучение техники выполнения упражнений для развития координационных способностей.	2	
	60 Изучение техники выполнения упражнений для развития общей выносливости непрерывным методом.	2	
	Раздел 6 Настольный теннис.	36/32	
Тема 6.1 Настольный теннис.	Содержание учебного материала:	2	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий:		
	61 Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра.	2	
Тема 6.2 Основные стойки, перемещения, хваты ракетки теннисиста.	Содержание учебного материала:	2	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий:		
	62 Основные стойки, перемещения, хваты ракетки теннисиста.	2	
Тема 6.3 Прямая подача.	Содержание учебного материала:	2	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий:		
	63 Обучение техники выполнения прямой подачи справа, слева.	2	
Тема 6.4 Прием мяча.	Содержание учебного материала:	8	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий:		
	64 Обучение техники выполнения приема мяча после подачи слева, справа.	2	
	65 Изучение техники удара - накат: справа, слева.	2	

	66 Изучение техники удара накат. Совершенствование прямой подачи, приема подачи.	2	
	67 Изучение техники удара - подрезка: справа, слева.	2	
Тема 6.5 Техника удара - подрезка. Совершенствование прямой подачи, приема подачи.	Содержание учебного материала: В том числе практических занятий: 68 Изучение техники удара подрезка. Совершенствование прямой подачи, приема подачи.	2 2	OK 04 OK 08
Тема 6.6 Подача подрезкой.	Содержание учебного материала: В том числе практических занятий: 69,70,71 Изучение техники подачи подрезкой.	6 6	OK 04 OK 08
Тема 6.7 Совершенствование техники.	Содержание учебного материала: В том числе практических занятий: 72,73 Совершенствование техники накатов справа, слева. Работа ног и разбор ошибок при выполнении ударов и перемещений. Выполнение контрольных нормативов. 74 Совершенствование техники подрезка справа, слева. Работа ног и разбор ошибок при выполнении ударов и перемещений. Выполнение контрольных нормативов. 75 Системы проведения соревнований, форма и требования к участникам. 76 Соревновательная подготовка. Выполнение контрольных нормативов. Двусторонняя игра.	10 4 2 2 2	OK 04 OK 08
Самостоятельная работа обучающихся по Разделу 6: 1 Анализ изученного материала. 2 Чтение учебной и специальной литературы. 3 Подготовка к практическим занятиям.		4	OK 04 OK 08
Раздел 7 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).		16/12	
Тема 7.1 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.	Содержание учебного материала: В том числе практических занятий: 77 Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда. 78 Формирование профессионально значимых физических качеств. 79 Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста. 80 Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов. 81,82 Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.	10 2 2 2 4	OK 04 OK 08
Самостоятельная работа обучающихся по Разделу 7: 1 Анализ изученного материала. 2 Чтение учебной и специальной литературы. 3 Подготовка к практическим занятиям.		4	OK 04 OK 08

Консультации:	-	
Промежуточная аттестация:	2	
Всего:	192/164	

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Материально-техническое обеспечение

Для реализации дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения:

3.1.1 Спортивный зал 100 УК №1:

Щит баскетбольный, мячи баскетбольные, мячи волейбольные.

3.1.2 Зал настольного тенниса 102 УК №1:

Столы для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.

3.1.3 Зал настольного тенниса 113 УК №1:

Столы для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.

3.1.4 Тренажерный зал 105а УК №1:

Плиобокс фанерный, платформа балансировочная, гири, гантели, скамья для жима лежа, перекладина гимнастическая, диски разновес.

3.1.5 Тир 12П УК №1:

Винтовки пневматические, пули пневматические.

3.1.6 Кабинет самостоятельной работы 201 УК №1:

Комплект специализированной учебной мебели (столы и стулья - рабочие места обучающихся и преподавателя), доска аудиторная, персональные компьютеры.

Выход в Интернет и доступ в электронную информационно-образовательную среду организации, в том числе с рабочих мест обучающихся.

Программное обеспечение: ALT Linux, Google Chrome, Foxit, PDF Reader, PDF24, FastStone, VLC, 7zip, Kaspersky Endpoint Security, МойОфис, Android Studio, AnyLogic Education, Arduino IDE, Beekeeper Studio, DjVU Reader, DosBox, Eclipse, GNS3 (Graphical Network Simulator), GPSS World Core (Студенческая версия), GPSS Studio, InkScape, IntelliJIDEA, OpenJDK, Krita, LISP, MicroSIP, MongoDB Compass, Mozilla Firefox, Multisim, MySQL Server, MySQL Workbench, Node.js, Notepad++, PascalABC, Postman, PostgreSQL, PuTTY, PyCharm Community, QT, Designer, Ramus, Scilab, SMathStudio, Microsoft, SSMS, Sublime Text, SWI-Prolog, Teams, VirtualBox, Visual Studio, Visual Studio Code, WampServer, WinDjView, Wireshark, NanoCAD +, XAMPP, 1C:Предприятие, Компас 3D, FileZilla, Matrixcam VMS, Unity, Unreal Engine, Blender, Консультант+.

3.2 Учебно-методическое обеспечение

Для реализации дисциплины библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе:

3.2.1 Основные печатные и/или электронные издания:

1. Лях, В. И. Физическая культура: базовый уровень : учебник для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования / В. И. Лях. — Москва : Просвещение, 2024. — 288 с. — ISBN 978-5-09-114122-1. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/139413>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>.

3. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>.

3.2.2 Дополнительные издания:

1. Быченков, С. В. Физическая культура : учебник для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 3-е изд. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 122 с. — ISBN 978-5-4488-1954-4, 978-5-4497-2851-7. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/138338>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2. Конеева, Е. В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162>.

3. Нахаева, Е. М. История физической культуры и спорта : учебное пособие / Е. М. Нахаева, Н. В. Минина. — Минск : Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2022. — 204 с. — ISBN 978-985-895-009-5. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/134138>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

4. Токарь, Е. В. Лечебная физическая культура : учебное пособие для СПО / Е. В. Токарь. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, 2023. — 100 с. —

ISBN 978-5-4488-1638-3. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/131405>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Показатели освоенности компетенций	Методы оценки
<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. 	<ul style="list-style-type: none"> - понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - ведёт здоровый образ жизни; - понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии; - проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности. 	<p>Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов. Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта.</p>
<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности. 	<ul style="list-style-type: none"> - использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности. 	<p>Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.</p>