

Приложение 6.4
к ОПОП СПО (ППССЗ) по специальности
43.02.14 Гостиничное дело

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
«САКСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УПР
 О.В.Добровольская
«30» мая 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность: 43.02.14 Гостиничное дело

Рассмотрена на заседании предметной
(цикловой) комиссии профессий сферы
сервиса и туризма
протокол № 10 от «14» мая 2022 г.
Председатель П(Ц)К  М.С. Соловей

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.02.14 Гостиничное дело (утв. приказом, Министерства образования и науки РФ от 9 декабря 2016 г. N 1552) с учетом примерной основной образовательной программы среднего профессионального образования подготовки специалистов среднего звена по специальности 43.02.14 Гостиничное дело (зарегистрирована в государственном реестре ПООП под номером: 43.03.44 – 170717).

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Крым «Сакский технологический техникум».

Разработчик:

Ревякина Ольга Викторовна, преподаватель Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Республики Крым «Сакский технологический техникум».

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования (программы подготовки специалистов среднего звена) по специальности 43.02.14 Гостиничное дело

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- 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 профессии (специальности)

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
- средства профилактики перенапряжения

Выпускник, освоивший образовательную программу, должен обладать следующими общими компетенциями (далее - ОК):

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

Планируемые личностные результаты в ходе реализации образовательной программы

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны. Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России	ЛР 1
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.	ЛР 2
Соблюдающий нормы законности и правопорядка, демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих	ЛР 3
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично	ЛР 4
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительноменяющихся ситуациях	ЛР 7
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры	ЛР 9
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания	ЛР 10
Выполняющий профессиональные навыки, в сфере гостиничного дела	ЛР 12

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объем часов						итого
	I курс		II курс		III курс		
	1 сем.	2 сем.	3 сем.	4 сем.	5 сем.	6 сем.	
Объем учебной дисциплины	34	46	28	19	38	18	183
<i>в т. ч. в форме практической подготовки*</i>	-	-	-	-	-	-	-
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем по видам учебных занятий, всего	28	40	22	13	30	14	147
из них:							
- урок/ <i>в т. ч. в виде практической подготовки*</i>	2	2	2	2	2	2	12
- лекция/ <i>в т. ч. в виде практической подготовки*</i>	-	-	-	-	-	-	-
- практическое занятие/ <i>в т. ч. в виде практической подготовки*</i>	26	38	20	11	28	12	135
- лабораторное занятие/ <i>в т. ч. в виде практической подготовки*</i>	-	-	-	-	-	-	-
- консультация	-	-	-	-	-	-	-
- семинар/ <i>в т. ч. в виде практической подготовки*</i>	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа обучающихся	6	6	6	6	8	4	36
Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета							

*-указывается количество часов при наличии

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

№ раздела, темы	Название разделов и тем	Коды компетенций, формируемые которыми способствует элемент программы	Код личностных результатов реализации программы воспитания	Кол-во часов	№ учебного занятия	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся Название темы учебного занятия	
I курс (1 семестр)							
1	Теоретическая часть	ОК 08	ЛР 3 ЛР 7 ЛР 9	1	1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Правила техники безопасности.	
2	Практическая часть			33			
2.1	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	ОК 08	ЛР 1 ЛР 2 ЛР 3 ЛР 4	11	2	Совершенствование техники спринтерского бега	
					3	Повторение техники спринтерского бега	
					4	Овладение техникой эстафетного бега	
					5	Повторение техники эстафетного бега	
					6	Овладение техникой длительного бега	
					7	Совершенствование техники длительного бега	
					8	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	
					9	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	
					10	Совершенствование техники метания в цель	
					11	Метание различных снарядов на дальность с разбега	
					12	Толкание ядра	
					2	1-2	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Выполнение комплексов дыхательных упражнений. Выполнение комплексов утренней гимнастики. Выполнение комплексов упражнений для глаз.
					2.2	Футбол	ОК 08
14	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча						
15	Совершенствование техники ведения мяча						

					16	Совершенствование техники защитных действий
					17	Учебная игра. Игра по правилам
					18	Совершенствование техники перемещений и владения мяча
					19	Совершенствование тактики игры
				2	3-4	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.
2.3	Баскетбол	ОК 08	ЛР 1	7	20	Совершенствование техники передвижений
			ЛР 2		21	Совершенствование техники ловли и передачи мяча
			ЛР 3		22	Совершенствование техники ведения мяча
			ЛР 12		23	Совершенствование техники бросков мяча
					24	Учебная игра. Игра по упрощенным правилам баскетбола
					25	Совершенствование техники защитных действий
					26	Совершенствование тактики игры
2.4	Гимнастика с элементами акробатики	ОК 08	ЛР 4	7	27	Правила техники безопасности, совершенствование строевых упражнений
			ЛР 7		28	Освоение и совершенствование висов и упоров
					29	Освоение и совершенствование акробатических упражнений
					30	Комплекс акробатических кувырков
					31	Развитие физической способностей. Совершенствование внимания, целеустремленности, мышления.
					32	Подвижные игры. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний
				33	Выполнение упражнения на подтягивание, прыжки на скакалке.	
				2	5-6	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Выполнение комплексов упражнений по профилактике

						плоскостопия. Выполнение комплексов упражнений при
				1	34	Зачет
1 курс (2 семестр)						
1	Теоретическая часть	ОК 08	ЛР 3 ЛР 7 ЛР 9	1	35	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.
2	ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ			45		
2.1	Волейбол	ОК 08	ЛР 4 ЛР 7	13	36	Правила техники безопасности.
					37	Правила игры, расстановки.
					38	Исходное положение, перемещения, передача, подача
					39	Совершенствование техники приема и передач мяча
					40	Совершенствование техники подач мяча
					41	Верхняя прямая подача
					42	Учебная игра
					43	Совершенствование техники нападающего удара
					44	Прямой нападающий удар
					45	Учебная игра. Техника безопасности игры.
					46	Передачи мяча сверху двумя руками
					47	Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом
					48	Учебная игра
			2	7-8	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.	
2.1	Футбол	ОК 08	ЛР 2 ЛР 3 ЛР 4 ЛР 7	10	49	Передвижение с мячом
					50	Резанные удары
					51	Учебная игра
					52	Удары мяча на меткость
					53	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы

					54	Совершенствование техники ведения мяча
					55	Учебная игра
					56	Обманные движения (финты)
					57	Тактические действия в защите
					58	Учебная игра
				2	9-10	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми. Воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми.
2.2	Баскетбол	ОК 08	ЛР 1 ЛР 7	10	59	Способы перемещения в сочетании с другими приемами игры
					60	Передачи мяча одной рукой снизу, сбоку
					61	Учебная игра
					62	Бросок одной и двумя руками в прыжке
					63	Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций
					64	Учебная игра
					65	Штрафной бросок одной и двумя руками от головы
					66	Командные нападение- основные движения
					67	Учебная игра
					68	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей
2.3	Легкая атлетика	ОК 08	ЛР 1 ЛР 3 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 10	11	69	Эстафетный бег
					70	Совершенствование техники бега на длинные дистанции
					71	Бег 30, 60 метров
					72	Прыжки в длину с места
					73	Метание теннисного мяча
					74	Подвижные игры
					75	Толкание ядра
					76	Бег на выносливость
					77	Прыжки в длину с разбега
					78	Подвижные эстафеты

					79	Выполнение упражнения на отжимание.
				2	11-12	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми. Воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.
					80	Зачет

2 курс (3 семестр)

1	Теоретическая часть	ОК 08	ЛР 3 ЛР 7	1	81	Федеральный закон «О физической культуре и спорта в Российской Федерации
2	Практическая часть			27		
2.1	Легкая атлетика	ОК 08	ЛР 7 ЛР 12	10	82	Правила техники безопасности
					83	Совершенствование техники спринтерского бега
					84	Повторение техники спринтерского бега
					85	Овладение техникой эстафетного бега
					86	Совершенствование техники длительного бега
					87	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега
					88	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега
					89	Совершенствование техники метания в цель
					90	Метание различных снарядов на дальность с разбега
					91	Толкание ядра
				2	13-14	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Выполнить комплекс специально-беговых упражнений, бег в медленном темпе до 30 минут. Бег по пересечённой местности, прыжки через естественные препятствия.
2.2	Футбол	ОК 08	ЛР 1	7	92	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек
					93	Совершенствование техники ударов по мячу и

			ЛР 2			остановок мяча
					94	Совершенствование техники ведения мяча
			ЛР 3		95	Совершенствование техники защитных действий
					96	Учебная игра
			ЛР 7		97	Совершенствование техники перемещений и владения мяча
			ЛР 10		98	Совершенствование тактики игры
				2	15-16	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Укреплять мышцы и связки стопы, предупреждать развитие плоскостопия ведение мяча после остановки. Ведение мяча в движении, игра в футбол.
2.3	Баскетбол	ОК 08	ЛР 1	7	99	Совершенствование техники передвижений
					100	Совершенствование техники ловли и передачи мяча
			ЛР 2		101	Совершенствование техники ведения мяча
					102	Совершенствование техники бросков мяча
			ЛР 3		103	Учебная игра
					104	Совершенствование техники защитных действий
			ЛР 7		105	Совершенствование тактики игры
2.4	Гимнастика с элементами акробатики	ОК 08	ЛР 3	2	106	Правила техники безопасности, совершенствование строевых упражнений
			ЛР 4		107	Освоение и совершенствование висов и упоров
				2	17-18	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Выполнить равновесие на одной ноге; кувырок назад; поворот прыжком на 180; стойка на лопатках; угол; «мост» из положения лёжа и поворот в упор стоя на одном колене; два кувырка вперёд. Стойка на одной ноге «ласточка» перекаат назад в стойку на лопатках.
			ЛР 7			
			ЛР 9			
					108	Зачет

2 курс (4 семестр)

1	Теоретическая часть	ОК 08	ЛР 3 ЛР 7	1	109	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки
2	Практическая часть			18		
2.1	Волейбол	ОК 08	ЛР 7 ЛР 9 ЛР 10 ЛР 12	9	110	Правила техники безопасности
					111	Совершенствование техники приема и передач мяча
					112	Совершенствование техники подач мяча
					113	Совершенствование техники нападающего удара
					114	Учебная игра
					115	Учебная игра
					116	Передачи мяча сверху двумя руками
					117	Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом
					118	Прыжки в длину. Челночный бег.
			2	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		
19-20	Выполнить имитацию передачи мяча сверху двумя руками на месте, после перемещения; передача над собой, в парах, у стены, через сетку. Бег или кросс до 500 метров, 1000 метров.					
2.2	Футбол	ОК 08	ЛР 7 ЛР 9 ЛР 12	8	119	Правила игры в футбол
					120	Резанные удары
					121	Удары мяча на меткость
					122	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы
					123	Совершенствование техники ведения мяча
					124	Учебная игра
					125	Обманные движения (финты)
					126	Тактические действия в защите

				4		<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>
					21-24	Выполнить удары по мячу ногами и головой. Ведение мяча. Остановки мяча. Обманные движения ногами и туловищем. Технические приемы в игре вратаря. Введение мяча поочередным касанием, то внутренним, то внешним подъёмом. Игра в футбол.
					127	Зачет

3 курс (5 семестр)

1	Теоретическая часть	ОК 08	ЛР1 ЛР 2 ЛР 7	1		128	Здоровый образ жизни. Элементы здорового образа жизни.													
2	Практическая часть			37																
2.1	Баскетбол	ОК 08	ЛР 1 ЛР 4 ЛР 7	15	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142		
							Передачи мяча одной рукой снизу, сбоку	Способы перемещения в сочетании с другими приемами игры	Учебная игра	Бросок одной и двумя руками в прыжке	Учебная игра	Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций	Учебная игра	Штрафной бросок одной и двумя руками от головы	Совершенствование игры	Командные нападение- основные движения	Ведение мяча с изменением направления	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	Дистанционные броски в корзину с места с разных точек: ближние, средние, дальние	Бросок мяча в корзину в сочетании с техническими приёмами

					143	Учебная игра	
				2		<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	
					25-26	Закрепление техники передач двумя руками в движении. Применять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч»	
2.2	Легкая атлетика	ОК 08	ЛР 1	17	144	Эстафетный бег	
			ЛР 3		145	Совершенствование техники бега на длинные дистанции	
			ЛР 7		146	Бег 30, 60 метров	
			ЛР 10		147	Прыжки в длину с места	
			ЛР 12		148	Метание теннисного мяча	
					149	Подвижные игры	
					150	Толкание ядра	
					151	Бег на выносливость	
					152	Подвижные игры	
					153	Выполнить упражнение на гибкость	
					154	Выполнить упражнение на силу	
					155	Выполнить челночный бег	
					156	Выполнить прыжок в длину с места	
					157	Выполнить прыжки со скакалкой	
					158	Выполнить упражнение на подтягивание	
						159	Выполнить упражнение на пресс
						160	Выполнить упражнения на отжимание
				4		<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	
					27-30	Выполнение комплексов ОРУ, направленных на развитие физических профессиональных качеств. Самостоятельная работа над оздоровительной программой (для обучающихся специальной медицинской группы). Выполнение комплексов ОРУ, направленных на совершенствование техники выполнения видов физической подготовки.	

2.3	Гимнастика с элементами акробатики	ОК 08	ЛР 3	4	161	Выполнение упражнений на координацию, скакалка на скорость 10 раз. Эстафеты со скакалкой		
			ЛР 4					
			ЛР 7					
			ЛР 9					
				2	31-32	Самостоятельная работа обучающихся Выполнить «Мост» из положения лежа, поворот в упор стоя на одном колене-совершенствование. Прыжки через гимнастические скамейки. Ходьба с размашистыми движениями рук в ускоряющемся темпе, длительный бег.		
		165	Зачет					
3 курс (6 семестр)								
1	Теоретическая часть	ОК 08		1	166	Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека		
2	Практическая часть			17				
2.1	Футбол	ОК 08	ЛР 7	7	167	Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы.		
			ЛР 9					
			ЛР 12					
							168	Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы
							169	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника
							170	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
	171	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Удар по летящему мячу средней частью подъема						
	172	Учебная игра						
	173	Совершенствование техники защитных действий. Отбор						

						мяча толчком плечо в плечо
				2		<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>
					33-34	Изучить технические приемы. Изучить индивидуальные и групповые тактические действия. Игровые упражнения, направленные на воспитание тактического взаимодействия. Совершенствование технико-тактических действий в двухсторонней игре.
2.2	Волейбол	ОК 08	ЛР 7	9	174	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу.
			ЛР 9		175	Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.
			ЛР 10		176	Перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, лицом вперед.
			ЛР 12		177	Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку.
					178	Передача мяча двумя руками сверху у стены.
					179	Передача мяча двумя руками сверху на месте.
					180	Прием и передача мяча снизу двумя руками.
					181	Нижняя прямая подача по указанным зонам.
					182	Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.
					2	
					35-36	Выполнить упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Нападающие удары. Совершенствование навыков подачи и приема мяча после подачи.
				1	183	<i>Дифференцированный зачет</i>
	Всего			219		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрен спортивный комплекс: состоящий из спортивного зала и двух спортивных площадок.

Оборудование спортивного зала:

- мяч баскетбольный – 17 шт.;
- мяч футбольный – 3 шт.;
- мяч волейбольный – 17 шт.;
- стенка гимнастическая – 5 шт.;
- штанга с блинами разного веса – 1 шт.;
- маты гимнастические – 7 шт.;
- обручи металлические – 12 шт.;
- скакалки – 13 шт.;
- теннисные ракетки – 2 комплекта.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1 Печатные издания

Основная учебная литература:

1. Лях В.И., Физическая культура 10—11 кл. М.- «Просвещение», 2014г.

Дополнительная учебная литература

1. Физическая культура: учебник / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев . - 15 изд., стер. - М.: Издательский центр "Академия", 2015. – 176с.

3.2.2 Электронные издания и интернет-ресурсы

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosport.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, контрольных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знания		
<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 профессии (специальности) - средства профилактики перенапряжения 	<ul style="list-style-type: none"> Перечисление физических упражнений, направленных на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков; Перечисление критериев здоровья человека; Характеристика неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда; Перечисление форм и методов совершенствования психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии; Представление о взаимосвязи физической культуры и получаемой профессии; 	Оценка результатов выполнения практической работы
Умения		
<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 профессии (специальности) 	<ul style="list-style-type: none"> Выполнение упражнений, способствующих развитию группы мышц участвующих в трудовой деятельности; Сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры; Поддержание уровня физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности 	Тестирование

