**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«РЯЗАНСКИЙ СТРОИТЕЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ ИМЕНИ**

**В.А. БЕГЛОВА»**

**ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ РАБОЧИХ**

**ПО ПРОФЕССИЯМ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ 08.01.25 «МАСТЕР ОТДЕЛОЧНЫХ СТРОИТЕЛЬНЫХ И ДЕКОРАТИВНЫХ РАБОТ», 08.01.07 «МАСТЕР ОБЩЕСТРОИТЕЛЬНЫХ РАБОТ», 08.01.10 «МАСТЕР ЖИЛИЩНО-КОММУНАЛЬНОГО ХОЗЯЙСТВА»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**г. Рязань, 2019 год**

|  |  |
| --- | --- |
| Рабочая программа рассмотрена и одобрена методической комиссией физического воспитания ОГБПОУ РСК  Председатель методической комиссии физвоспитания  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.В. Назаренко  Протокол №  от «\_\_\_» 20\_\_\_г. | Рабочая программа учебной дисциплины разработана основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессиям: 08.01.25 «Мастер отделочных строительных и декоративных работ», 08.01.07 «Мастер общестроительных работ», 08.01.10 «Мастер жилищно-коммунального хозяйства», Министерства образования и науки РФ  УТВЕРЖДАЮ  Заместитель директора по УМРиКО  О.В. Кузнецова  «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г. |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» для профессий 08.01.25 «Мастер отделочных строительных и декоративных работ», 08.01.07 «Мастер общестроительных работ», 08.01.10 «Мастер жилищно-коммунального хозяйства».

Разработчик:

М.Н. Тинякова, преподаватель.

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | | **стр.** | |
| **1. ПАСПОРТ Рабочей ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | | **4** | |
| **2. СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | | **9** | |
| **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | | **14** | |
| **4.** **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  **1. паспорТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  **«Физическая культура»**  **1.1. Область применения рабочей программы**  Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по всем профессиям СПО.  Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке работников в области строительства и эксплуатации зданий и сооружений при наличии среднего (полного) общего образования.  **1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в общепрофессиональный цикл.  **1.3. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:**  Основной целью курса «Физическая культура» является формирование физической культуры будущего квалифицированного рабочего.  Основными задачами курса являются: – Сохранение и укрепление здоровья студентов. – Повышение уровней физической подготовленности и физического развития для улучшения умственной и физической работоспособности. – Воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, в физическом самосовершенствовании и здоровом образе жизни.  - Овладение методами оценки физического состояния и самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.  - Приобретение теоретических знаний, умений, навыков в области физической культуры.  - Обеспечение необходимой физической подготовленности в соответствии с требованиями избранной профессии.  - Совершенствование спортивного мастерства студентов-спортсменов.  В результате освоения программы учебной дисциплины у студента необходимо сформировать общие компетенции:  ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.  ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.  ОК. 3.Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.  ОК. 4.Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.  ОК. 5.Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.  ОК. 6.Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.  Обучающийся должен **уметь:**  **У.1** Использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);  **У.2** Совершенствовать отдельные системы организма с помощью различных физических упражнений  **У.3** Использовать нормативно-правовые документы в профессионально-прикладной физической подготовке, физкультурно-оздоровительной деятельности  **У.4** Осознано относиться к здоровью, использовать различные системы физических упражнений как условие формирования здорового образа жизни  **У.5** Осознано относиться к здоровью, использовать различные системы физических упражнений как условие формирования здорового образа жизни  **У.6** Применять методы и средства физической культуры для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств  **У.7** Владеть средствами освоения основных двигательных действий. Самостоятельно совершенствовать основные физические качества, формировать психические качества в процессе физического воспитания  **У.8** Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья  **У.9** Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности. Владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности  **Знать:**  **З.**1 Формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)  **З.2** Функциональные системы и возможности организма, воздействие природных, социально-экономических факторов и систем физических упражнений на организм человека  **З.3** Основы законодательства РФ в области физической культуры и спорта  **З.4** Составляющие здорового образа жизни, способы укрепления и сохранения здоровья  З.5 Влияние вредных привычек на здоровье человека  **З.6** Методы и средства физической культуры, способствующие повышению адаптационных резервов организма и укреплению здоровья, основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств  **З.7** Средства освоения основных двигательных действий, способы совершенствования основных физических качеств, а также психических качеств в процессе физического воспитания  **З.8** Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения  **З.9** Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности, технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности  **Результаты освоения учебной дисциплины.**   |  |  |  | | --- | --- | --- | | **Умения** | **Знания** | **Освоенные компетенции** | | **У.1**Использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); | **З.1** Формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) | **ОК.2, ОК 4** | | **У.2**Совершенствовать отдельные системы организма с помощью различных физических упражнений | **З.2** Функциональные системы и возможности организма, воздействие природных, социально-экономических факторов и систем физических упражнений на организм человека |  | | **У.3** Использовать нормативно-правовые документы в профессионально-прикладной физической подготовке, физкультурно-оздоровительной деятельности | **З.3** Основы законодательства РФ в области физической культуры и спорта | **ОК.03** | | **У.4** Осознано относиться к здоровью, использовать различные системы физических упражнений как условие формирования здорового образа жизни | **З.4** Составляющие здорового образа жизни, способы укрепления и сохранения здоровья | **ОК.08, ОК.03** | | **У.5** Осознано относиться к здоровью, использовать различные системы физических упражнений как условие формирования здорового образа жизни | **З.5** Влияние вредных привычек на организм и здоровье человека | **ОК.02, ОК.04** | | **У.6** Применять методы и средства физической культуры для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств | **З.6** Методы и средства физической культуры, способствующие повышению адаптационных резервов организма и укреплению здоровья, основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств | **ОК.02, ОК.03** | | **У**.**7** Владеть средствами освоения основных двигательных действий. Самостоятельно совершенствовать основные физические качества, формировать психические качества в процессе физического воспитания | **З.7** Средства освоения основных двигательных действий, способы совершенствования основных физических качеств, а также психических качеств в процессе физического воспитания | **ОК.06** | | **У.8** Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья | **З.8** Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения | **ОК.03** | | **У.9** Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности. Владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности | **З.9** Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности, технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности | **ОК.04** |   **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:**  Максимальная учебная нагрузка обучающихся (всего) 80 часов.  Обязательная аудиторная работа: 40 часов  Самостоятельная работа: 40 часов  **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы** | | **16** | |
| **Вид учебной работы** | **Количество**  **часов** | |
| Максимальная образовательная нагрузка обучающихся (всего) | 80 | |
| в том числе: |  | |
| Во взаимодействии с преподавателем: | 40 | |
| теоретическое обучение | 4 | |
| практические занятия | 36 | |
| курсовые работы (проекты) |  | |
| консультации | 2 | |
| промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета |  | |
| Самостоятельная учебная работа (всего) | 40 | |
| в том числе: |  | |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся** | **Объем часов** | **Уровень усвоения,**  **освоенные З, У, ОК** |
| **1.Тема: «Профессионально-прикладная физическая подготовка»** (ППФП) | *Теоретическое занятие*. Цели и задачи (ППФП). Средства и методы формирования профессионально двигательных навыков устойчивости к профессиональным заболеваниям. Приём контрольных нормативов по ППФП: отжимания от пола, подтягивания на перекладине, прыжок в длину с места, прыжки на скакалке. ( вводный мониторинг). | 4 | 1  ОК.02  У.1, З.1 |
| **Раздел 1. Легкая атлетика**  1.1 Совершенствование техники бега на средние дистанции  1.3 Совершенствование техники прыжков в длину  1.4 Контрольное занятие  1.5 Совершенствование техники бега на короткие дистанции  1.6 Совершенствование техники бега по пересечённой местности | Учебно-тренировочные занятия  Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике  Разминка, комплекс общеразвивающих упражнении (ОРУ),совершенствование техники низкого старта, финиширования , повторный бег 6 по 30м.  Разминка, комплекс общеразвивающих упражнении (ОРУ),подводящие и специальные прыжковые упражнения . Кросс на 2 км с ускорениями  Разминка, комплекс общеразвивающих упражнении (ОРУ), совершенствование техники элементов прыжка в длину с разбега, повторный бег 8 по 30м.  Разминка, комплекс общеразвивающих упражнении (ОРУ), приём контрольных нормативов по бегу на 100м. и прыжкам в длину.  Разминка, комплекс общеразвивающих упражнении (ОРУ),переменный бег  500м. через 500м. Приём контрольных нормативов по бегу на средние дистанции:500м-девушки; 1000м-юноши.  Разминка, комплекс общеразвивающих упражнении (ОРУ),кросс в ¾ силы девушки 3 км, юноши 5 км. | 2  2        1  2    2  2 | ОК. 02  ОК.04 ОК.03  У.2 - 9, З.2 - 9,  2      2  3    2  3 |
| **Раздел 2. Спортивные игры** **«Баскетбол»**  2.1 Совершенствование техники игры в нападении  2.2 Совершенствование техники игры в защите  2.3 Совершенствование тактики игры в защите и нападении. | Учебно-тренировочные занятия  Разминка, комплекс общеразвивающих упражнении (ОРУ),работа с мячом в парах, перемещения, бег обычным и приставным шагом, владение мячом ( передача и ловля мяча на месте и в движении; броски в корзину) Двусторонняя игра и практическое судейство.  Разминка, комплекс общеразвивающих упражнении (ОРУ),работа с мячом в парах. Перемещение в защитной стойке, техника владения мячом и противодействия: овладение мячом при отскоке от щита, перехваты, вырывание , выбивания мяча. Двусторонняя игра.  Разминка, комплекс общеразвивающих упражнении (ОРУ),работа с мячом в парах. Индивидуальные тактические действия игроков с мячом и без него.  Взаимодействие 2-х и 3-х игроков. Варианты тактических схем при игре зоной и персональной опеке. Двусторонняя игра.  Разминка, комплекс общеразвивающих упражнении (ОРУ),работа с мячом в парах. Взаимодействие 2-х и 3-х игроков в защите. Варианты тактических схем при игре зоной и персональной защите. Двусторонняя игра. | 2  2      2      2 | ОК. 02  ОК.04 ОК.03  У.2 - 9, З.2 - 9,  2  2    2 |
| **Раздел 3. « Лыжная подготовка»**  3.1 Совершенствование техники попеременного хода классическим стилем. | **Учебно-тренировочные занятия**  Вводный инструктаж по Т.Б. Совершенствование техники выполнения попеременного хода. Разминка: прохождение дистанции различными способами передвижения классическим стилем в равномерном темпе .Работа над техникой попеременного хода: прохождение тренировочных участков без палок, с палками, на скорости., на дальность проката на одной лыже.) | 2 | ОК. 02  ОК.04 ОК.03  У.2 - 9, З.2 - 9,  2 |
| 3.2 Совершенствование техники попеременных и одновременных ходов.  3.3. Совершенствование техники лыжных ходов при преодолении подъёмов и спусков.  3.4. Контрольное занятие | Учебно-тренировочные занятия  Разминка (ОРУ на лыжах). Совершенствование техники попеременного и одновременных ходов. Спокойное катание без палок и с палками. Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Прохождение повторное по 1км. 3-4 раза  Совершенствование техники попеременного и одновременных ходов. Спокойное катание без палок и с палками. ). Обучение и совершенствование техники одновременного одношажного и двушажного ходов  Разминка на лыжах. Совершенствование техники лыжных ходов и выбор способов прохождении подъёмов различной крутизны ( ёлочкой, полуёлочкой, классическими способами ); прохождение спусков в различных стойках лыжника( основная, низкая, высокая ,аэродинамическая).  Приём контрольных нормативов на дистанции (3 км.- дев.; 5 км. – юн.) | 2  2  2  1 | ОК. 02  ОК.04 ОК.03  У.2 - 9, З.2 - 9,  2  2  2  3 |
| **Раздел 4. Спортивные игры** **«Волейбол»**  4.1 Совершенствование техники приема мча снизу и сверху двумя руками  4.2 Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху двумя руками, обучение техники подачи мяча  4.3 Совершенствование техники игры в защите и нападении игры в волейбол.  4.4 Контрольное занятие | Учебно-тренировочные занятия  Техника безопасности на занятиях по спорт.играм.  Разминка, комплекс общеразвивающих упражнении (ОРУ),работа с мячом в парах, двусторонняя игра.  Разминка, комплекс общеразвивающих упражнении (ОРУ), работа с мячом в парах, обучение техники подачи мяча прямая верхняя, нижняя и боковая ,двусторонняя игра.  Разминка, комплекс общеразвивающих упражнении (ОРУ),работа с мячом в парах, обучение техники нападающего удара и одиночного блока , двусторонняя игра  Разминка, комплекс общеразвивающих упражнении (ОРУ), работа с мячом в парах, подачи мяча, обучение и совершенствование техники нападающего удара и одиночного блока. Зачёт по теме волейбол: приём мяча в парах ( снизу и сверху двумя руками) и над собой ; подача мяча изученными способами | 2  2  2 | ОК. 02  ОК.04 ОК.03  У.2 - 9, З.2 - 9,  2  2 |
| **Дифференцированный зачет** |  | 2 |  |
| **Самостоятельная работа** |  | **40** |  |
| **Итого за год** |  | **80** |  |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);

3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

**3. условия реализации УЧЕБНОЙ дисциплины**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, раздевалок, душевых комнат и спортивных площадок.

Оборудование учебного кабинета физкультуры:

- спортивный зал с раздевалками -1шт (12 на 24м.) с общей пропускной способностью 60 чел/час;

- комплекты спортивного инвентаря и оборудования для учебного процесса и спортивно массовой работы.

- учебно-методический комплекс.

-спорт.городок (яма для прыжков в длину; перекладина;).

Технические средства обучения:

**3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы по дисциплине «Физическая культура»**

***Основные источники:***

1.Лях В.И. Физическая культура (базовый уровень) 10-11 класс М.: Просвещение, 2015. 148 с.

2. Матвеев А.П. Физическая культура(базовый уровень), 10-11. Просвещение.

3. Матвеев А.П., Палехова Е.С. Физическая культура (базовый уровень), 10-11. ВЕНТАНА –ГРАФ.

4. Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В./ под ред. Виленского М.Я. Физическая культура(базовый уровень), 10-11. Русское слово – учебник.

***Дополнительные источники:***

1. Добрынин И.М. Лыжная подготовка студентов, учебное пособие . СПб.: Каро, 2015. 144 с.

2.Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь.. М.: Ладком, 2015. 120 с.

***Интернет-ресурсы***

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
2. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России). www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).
3. **Контроль и оценка результатов освоения УЧЕБНОЙ Дисциплины «физическая культура»**

**Контроль** **и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также сдачи обучающимися дифференцированных контрольных нормативов.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Результаты обучения*** | ***Критерии оценки*** | ***Методы оценки*** |
| **Умения:** |  |  |
| У.1Использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);  У.2Совершенствовать отдельные системы организма с помощью различных физических упражнений  У.3 Использовать нормативно-правовые документы в профессионально-прикладной физической подготовке, физкультурно-оздоровительной деятельности  У.4 Осознано относиться к здоровью, использовать различные системы физических упражнений как условие формирования здорового образа жизни  У.5 Осознано относиться к здоровью, использовать различные системы физических упражнений как условие формирования здорового образа жизни  У.6 Применять методы и средства физической культуры для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств  У.7 Владеть средствами освоения основных двигательных действий. Самостоятельно совершенствовать основные физические качества, формировать психические качества в процессе физического воспитания  У.8 Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья  У.9 Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности. Владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности | 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 | Оценка результатов выполнения практической работы |
| **Знания** |  |  |
| З.1 Формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)  З.2 Функциональные системы и возможности организма, воздействие природных, социально-экономических факторов и систем физических упражнений на организм человека  З.3 Основы законодательства РФ в области физической культуры и спорта  З.4 Составляющие здорового образа жизни, способы укрепления и сохранения здоровья  З.5 Влияние вредных привычек на организм и здоровье человека  З.6 Методы и средства физической культуры, способствующие повышению адаптационных резервов организма и укреплению здоровья, основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств  З.7 Средства освоения основных двигательных действий, способы совершенствования основных физических качеств, а также психических качеств в процессе физического воспитания  З.8 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения  З.9 Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности, технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности | 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;  представление о профессиональных заболеваниях;  представление о медико-гигиенических средствах восстановления организма | Тестирование  Защита реферата |