

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ЧЕРЕМХОВСКИЙ ГОРНОТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ  
ИМ. М.И. ШАДОВА»**

Утверждаю:  
Директор ГБПОУ  
«ЧГТК им. М.И. Шадова»  
\_\_\_\_\_ Сычев С.Н.  
«02» февраля 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
***СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА***  
***социально-гуманитарного цикла***  
**программы подготовки специалистов среднего звена**  
**по специальности**  
***21.02.15. Открытые горные работы***

**Черемхово, 2024**

**РАССМОТРЕНА**

Рассмотрено на  
заседании ЦК  
«Общеобразовательных,  
экономических и  
транспортных дисциплин»  
Протокол №5  
«09» января 2024 г.  
Председатель: Кузьмина А.К.

**ОДОБРЕНА**

Методическим советом  
колледжа  
Протокол № 3  
от «10» января 2024 года  
Председатель МС: Е.А. Литвинцева

Рабочая программа учебной дисциплины **«Физическая культура»**  
разработана в соответствии с ФГОС СПО с учетом примерной программы  
учебной дисциплины **21.02.15. Открытые горные работы**

**Разработчик (и):** Кузьмина А.К. – преподаватель ГБПОУ СПО ИО «ЧГТК  
им. М.И. Щадова».

## СОДЕРЖАНИЕ

	<b>СТР.</b>
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	14
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ	17

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ Физическая культура**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности **21.02.15. Открытые горные работы**, входящей в укрупненную группу специальностей **21. 00. 00. Прикладная геология, горное дело, нефтегазовое дело и геодезия**.

## **1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена**

Учебная дисциплина **физическая культура** входит в **социально-гуманитарный цикл** учебного плана.

## **1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины**

### **Базовая часть**

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

- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;
- основы проектной деятельности;
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- средства профилактики перенапряжения.

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

- организовывать работу коллектива и команды;
- взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности 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.

### **Вариативная часть** – не предусмотрена

Содержание дисциплины ориентировано на подготовку студентов к освоению профессиональных модулей по специальности **21.02.18 Обогащение полезных ископаемых** и овладению профессиональными компетенциями (ПК):

ПК 3.3. Обеспечивать мотивацию и стимулирование трудовой деятельности персонала.

В процессе освоения дисциплины студент должен овладевать общими компетенциями (ОК):

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.

#### **1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины**

Объем образовательной программы **178 часов**, в том числе:

- учебных занятий **6 часов**, в том числе на практические (лабораторные) занятия **162 часов**, курсовые работы (проекты) \_\_\_\_ часов;
- самостоятельные работы \_\_\_\_ часов;
- консультация \_\_\_\_ часов;
- промежуточную аттестацию **10 часов**.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы (ВСЕГО)</b>	<b>178</b>
<b>Всего учебных занятий,</b>	<b>168</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	
лабораторные занятия	
практические занятия	168
контрольные работы	
курсовая работа (проект)	
<b>Самостоятельные работы</b>	
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	
другие виды самостоятельной работы:	
-	
<b>Промежуточная аттестация</b> : зачет, зачет, зачет, зачет, дифференцированный зачет.	<b>10</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Номер учебного занятия	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Коды компетенций формированию которых способствует элемент программы
2 КУРС					
Семестр №3			32		
<b>Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ</b>			<b>4</b>		
Тема 1.1. Здоровый образ жизни		Содержание учебного материала	<b>4</b>		ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
	1	<b>Практическое занятие № 1.</b> Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб.	2	2	
	2	<b>Практическое занятие № 2.</b> Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры	2	2	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>			<b>36</b>		
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы		Содержание учебного материала	<b>6</b>		ОК 04 ОК 08
	3	<b>Практическое занятие № 3.</b> Биомеханические основы техники бега	2	2	
	4	<b>Практическое занятие № 4.</b> Биомеханические основы техники низкого старта и стартового ускорения	2	2	
	5	<b>Практическое занятие № 5.</b> Бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	2	2	
Тема 2.2. Совершенствование		Содержание учебного материала	<b>6</b>		ОК 04 ОК 08
	6	<b>Практическое занятие № 6.</b> Совершенствование	2	2	

техники длительного бега		техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут			
	7	<b>Практическое занятие № 7.</b> Совершенствование техники бега на средние дистанции	2	2	
	8	<b>Практическое занятие № 8.</b> Совершенствование техники бега на длинные дистанции	2	2	
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега		Содержание учебного материала	<b>6</b>		ОК 04 ОК 08
	9	<b>Практическое занятие № 9.</b> Специальные упражнения прыгуна, ОФП	2	2	
	10	<b>Практическое занятие № 10.</b> Общая физическая подготовка	2	2	
	11	<b>Практическое занятие № 11.</b> Общая физическая подготовка	2	2	
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег		Содержание учебного материала	<b>4</b>		ОК 04 ОК 08
	12	<b>Практическое занятие № 12.</b> Выполнение эстафетного бега 4x100	2	2	
	13	<b>Практическое занятие № 13.</b> Выполнение челночного бега	2	2	
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках		Содержание учебного материала	<b>14</b>		ОК 04 ОК 08
	14	<b>Практическое занятие № 14.</b> Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м.	2	2	
	15	<b>Практическое занятие № 15.</b> Выполнение контрольных нормативов в беге 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю)	2	2	
	16	<b>Зачетное занятие</b>	2		
<b>Семестр №4</b>			<b>34</b>		
	17	<b>Практическое занятие № 16.</b> Выполнение контрольных нормативов в беге 2000 м (д), 3000 м (ю)	2	2	
	18	<b>Практическое занятие № 17.</b> Выполнение контрольных нормативов прыжков в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»	2	2	
	19	<b>Практическое занятие № 18.</b> Выполнение контрольных нормативов прыжков в длину с места, с разбега способом	2	2	

		«согнув ноги»			
	20	<b>Практическое занятие № 19.</b> Выполнение контрольных нормативов бег на выносливость	2	2	
<b>Раздел 3. Волейбол</b>			<b>32</b>		
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)		Содержание учебного материала	<b>4</b>		ОК 04 ОК 08
	21	<b>Практическое занятие № 20.</b> Выполнение перемещения по зонам площадки	2	2	
	22	<b>Практическое занятие № 21.</b> Выполнение тестов по ОФП	2	2	
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП		Содержание учебного материала	<b>2</b>		ОК 04 ОК 08
	23	<b>Практическое занятие № 22.</b> Выполнение комплекса упражнений по ОФП	2	2	
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП		Содержание учебного материала	<b>8</b>		ОК 04 ОК 08
	24	<b>Практическое занятие № 23.</b> Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей	2	2	
	25	<b>Практическое занятие № 24.</b> Выполнение упражнений на укрепление мышц плечевого пояса	2	2	
	26	<b>Практическое занятие № 25.</b> Выполнение упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, мышц ног	2	2	
	27	<b>Практическое занятие № 26.</b> Выполнение упражнений на укрепление мышц ног	2	2	
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП		Содержание учебного материала	<b>2</b>		ОК 04 ОК 08
	28	<b>Практическое занятие № 27.</b> Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2	2	
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении		Содержание учебного материала	<b>4</b>		ОК 04 ОК 08
	29	<b>Практическое занятие № 28.</b> Отработка тактики игры	2	2	
	30	<b>Практическое занятие № 29.</b> Отработка выполнения приёмов передачи мяча	2	2	
Тема 3.6. Основы		Содержание учебного материала	<b>2</b>		ОК 04



методики судейства	31	<b>Практическое занятие №30.</b> Отработка навыков судейства в волейболе	2	2	ОК 08
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу		Содержание учебного материала	<b>10</b>		ОК 04
	32	<b>Практическое занятие № 31.</b> Выполнение передачи мяча в парах	2	2	ОК 08
	33	<b>Зачетное занятие</b>	2		
<b>3 КУРС</b>					
<b>Семестр №5</b>			<b>32</b>		
	34	<b>Практическое занятие № 32.</b> Игра по упрощённым правилам волейбола	2	2	
	35	<b>Практическое занятие № 33.</b> Игра по правилам	2	2	
	36	<b>Практическое занятие № 34.</b> Игра по правилам	2	2	
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>			<b>46</b>		
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП		Содержание учебного материала	<b>4</b>		
	37	<b>Практическое занятие № 35.</b> Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса	2	2	ОК 04
	38	<b>Практическое занятие № 36.</b> Выполнение упражнений для укрепления ног	2	2	ОК 08
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП		Содержание учебного материала	<b>6</b>		ОК 04
	39	<b>Практическое занятие № 37.</b> Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых способностей	2	2	ОК 08
	40	<b>Практическое занятие № 38.</b> Выполнение упражнений для развития координационных способностей	2	2	
	41	<b>Практическое занятие № 39.</b> Выполнение упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	2	2	
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП		Содержание учебного материала	<b>6</b>		ОК 04
	42	<b>Практическое занятие № 40.</b> Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей	2	2	ОК 08
	43	<b>Практическое занятие № 41.</b> Выполнение упражнений на укрепление мышц плечевого пояса	2	2	

	44	<b>Практическое занятие № 42.</b> Выполнение упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, мышц ног	2	2	
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП		Содержание учебного материала	<b>6</b>		ОК 04 ОК 08
	45	<b>Практическое занятие № 43.</b> Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей	2	2	
	46	<b>Практическое занятие № 44.</b> Выполнение упражнений на укрепление мышц плечевого пояса	2	2	
	47	<b>Практическое занятие № 45.</b> Выполнение упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, мышц ног	2	2	
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам		Содержание учебного материала	<b>10</b>		ОК 04 ОК 08
	48	<b>Практическое занятие № 46.</b> Игра по упрощенным правилам баскетбола	2	2	
	49	<b>Зачетное занятие</b>	2	2	
<b>Семестр №6</b>			<b>42</b>		
	50	<b>Практическое занятие № 47.</b> Игра по упрощенным правилам баскетбола	2	2	
	51	<b>Практическое занятие № 48.</b> Игра по правилам			
	52	<b>Практическое занятие № 49.</b> Игра по правилам	2	2	
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе		Содержание учебного материала	<b>14</b>		ОК 04 ОК 08
	53	<b>Практическое занятие № 50.</b> Практика в судействе соревнований по баскетболу	2	2	
	54	<b>Практическое занятие № 51.</b> Практика в судействе соревнований по баскетболу	2	2	
	55	<b>Практическое занятие № 52.</b> Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо	2	2	
	56	<b>Практическое занятие № 53.</b> Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо	2	2	

	57	<b>Практическое занятие № 54.</b> Выполнение контрольных упражнений: штрафной бросок	2	2	
	58	<b>Практическое занятие № 55.</b> Выполнение контрольных упражнений: штрафной бросок	2	2	
	59	<b>Практическое занятие № 56.</b> Выполнение контрольных упражнений: броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	2	2	
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>			<b>16</b>		
Тема.5.1. Способы передвижений на лыжах		Содержание учебного материала	<b>16</b>		ОК 04 ОК 08
	60	<b>Практическое занятие № 57.</b> Совершенствование техники одновременно бесшажного хода»	2	2	
	61	<b>Практическое занятие № 58.</b> «Совершенствование техники одновременно одношажного хода»	2	2	
	62	<b>Практическое занятие № 59.</b> «Совершенствование техники попеременно двухшажного хода»	2	2	
	63	<b>Практическое занятие № 60.</b> «Совершенствование техники подъема в гору способом «елочка»»	2	2	
	64	<b>Практическое занятие № 61.</b> «Совершенствование техники спуска с горы в низкой стойке»	2	2	
	65	<b>Практическое занятие № 62.</b> «Совершенствование техники торможения способом «упором»»	2	2	
	66	<b>Практическое занятие № 63.</b> «Совершенствование техники торможения способом «плугом»»	2	2	
	67	<b>Практическое занятие № 64.</b> «Выполнение контрольного норматива 3000-5000м»	2	2	
<b>Раздел 6. Гимнастика</b>			<b>30</b>		
Тема 6.1. Строевые приемы		Содержание учебного материала	<b>6</b>		
	68	<b>Практическое занятие № 65.</b> Отработка строевых приёмов	2	2	
	69	<b>Практическое занятие № 66.</b> Отработка строевых приёмов	2	2	
	70	<b>Зачетное занятие</b>	2		

<b>4 КУРС</b>					
<b>Семестр №7</b>			<b>38</b>		
		Содержание учебного материала	<b>4</b>		ОК 04 ОК 08
Тема 6.2. Техника акробатических упражнений	71	<b>Практическое занятие №67.</b> Отработка техники акробатических упражнений	2	2	
	72	<b>Практическое занятие № 68.</b> Отработка техники акробатических упражнений	2	2	
Тема 6.3. Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт		Содержание учебного материала	<b>4</b>		ОК 04 ОК 08
	73	<b>Практическое занятие № 69.</b> Разучивание и выполнение упражнений с гирями	2	2	
	74	<b>Практическое занятие № 70.</b> Разучивание и выполнение упражнений с гирями	2	2	
Тема 6.3. Упражнения на бревне (девушки). ППФП		Содержание учебного материала	<b>2</b>		ОК 04 ОК 08
	75	<b>Практическое занятие № 71.</b> Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)	2	2	
Тема 6.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися		Содержание учебного материала	<b>14</b>		ОК 04 ОК 08
	76	<b>Практическое занятие № 72.</b> Выполнение комплекса ОРУ	2	2	
	77	<b>Практическое занятие № 73.</b> Выполнение комплекса ОРУ	2	2	
	78	<b>Практическое занятие № 74.</b> Контроль комбинации по акробатике	2	2	
	79	<b>Практическое занятие № 75.</b> Контроль комбинации на бревне, брусьях	2	2	
	80	<b>Практическое занятие № 76.</b> Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту	2	2	
	81	<b>Практическое занятие №77.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	2	2	
	82	<b>Практическое занятие №78.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	2	2	
<b>Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>			<b>12</b>		

Тема.7.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов		Содержание учебного материала	<b>12</b>		ОК 04 ОК 08
	83	<b>Практическое занятие № 79.</b> Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП	2	2	
	84	<b>Практическое занятие № 80.</b> Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	2	2	
	85	<b>Практическое занятие № 81.</b> Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	2	2	
	86	<b>Практическое занятие № 82.</b> Формирование профессионально значимых физических качеств	2	2	
	87	<b>Практическое занятие № 83.</b> Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	2	2	
	88	<b>Практическое занятие № 84.</b> Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов	2	2	
	89	<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>		
	<b>Всего</b>		<b>178</b>		

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально – техническому обеспечению**

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия Спортивного зала, оснащенный:

- оборудованными раздевалками;
- спортивным оборудованием:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно.); маты гимнастические; канат для перетягивания; беговая дорожка;

скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные); гири 16, 24, 32 кг; секундомеры;

весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, мячи волейбольные;

оборудование и инвентарь открытого стадиона широкого профиля: ракетки для бадминтона, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, тумбы «Старт–Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры;

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер.

### **4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ**

#### **4.1 Основные электронные издания:**

О-1. Собянин, Ф. И. Физическая культура : учебник / Ф. И. Собянин. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2022. — 215 с. — ISBN 978-5-222-35159-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/318725> (дата обращения: 31.01.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

#### **4.2 Дополнительные источники:**

Д-1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – Изд. 2-е, перераб. М.: Альфа- М: ИНФРА-М, 2009. – 336 с.

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Критерии оценки	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>Знать:</b>                      психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;                      основы проектной деятельности;                      роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;                      основы здорового образа жизни;                      условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;                      правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;                      средства профилактики перенапряжения</p> <p><b>Уметь:</b>                      организовывать работу коллектива и команды;                      взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности                      использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;                      применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p>	<p><b>«Отлично»</b> - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p><b>«Хорошо»</b> - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p><b>«Удовлетворительно»</b> - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p><b>«Неудовлетворительно»</b> - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	<p>Устный опрос.                      Тестирование.                      Результаты выполнения контрольных нормативов.</p> <p>Выполнение комплекса упражнений.                      Регулирование физической нагрузки.                      Владение навыками контроля и оценки.                      Подбор средств и методов занятий.</p>

пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.		
---	--	--



**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ  
ПРОГРАММУ**

<b>№ изменения, дата внесения, № страницы с изменением</b>	
<b>Было</b>	<b>Стало</b>
<b>Основание:</b>	
<b>Подпись лица, внесшего изменения _____</b>	