

КИРОВСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КИРОВСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

программа подготовки специалистов среднего звена  
по специальности

44.02.07 Преподавание в основном общем образовании (по профилям)

**ОДОБРЕНА:**

на заседании предметно-цикловой комиссии  
преподавателей специальности 44.02.02

Преподавание в начальных классах

протокол № 9 от 06.04.2026

Председатель ПЦК

\_\_\_\_\_ Д.С. Федякова

**УТВЕРЖДЕНА:**

на заседании организационно-методического  
совета

протокол № 9 от 13.04.2026

Председатель ОМС

\_\_\_\_\_ Т.Л. Закизянова

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.07 Преподавание в основном общем образовании (по профилям), утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 5 от 10 января 2025 г.

с учетом примерной образовательной программы по специальности 44.02.07 Преподавание в основном общем образовании (по профилям)

**Составитель:** А. Г. Калинин

преподаватель Кировского педагогического колледжа

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является обязательной частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОССПО по специальности 44.02.07 Преподавание в основном общем образовании (по профилям).

### 1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена и принадлежит социально-гуманитарному циклу.

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

В ходе изучения дисциплины у обучающегося формируются компетенции:

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

В ходе изучения дисциплины у обучающихся формируются целевые ориентиры:

**Ф1** Понимающий и выражающий в практической деятельности понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей.

**Ф6** Демонстрирующий и развивающий свою физическую подготовку, необходимую для избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

### 1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Общее количество часов учебной нагрузки обучающегося - 216 часа (из них: вариативной – 72 ч).

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины, в т.ч.</b>	216
обязательная аудиторная нагрузка, в т.ч	206
в форме практической подготовки	0
лабораторные и практические	204
самостоятельная работа обучающегося	10
промежуточная аттестация, в т.ч.	
экзамены	-
консультации (в рамках ПА)	-
самостоятельная работа (в рамках ПА)	-
Итоговая аттестация – комплексный диффзачет в 6 семестре	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов, в т.ч.				Коды компетенций, целевые ориентиры, формированию которых способствует элемент программы
		Лекции	Лаб. и практ. занятия	Практическая подготовка	Вариативная часть программы	
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>		<b>2</b>	<b>64</b>		<b>24</b>	OK8 Ф1 Ф6
<b>Тема 1. Средства физической культуры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	
	1. Средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности.					
	2. Зоны риска физического здоровья воспитателя.					
	3. Средства профилактики перенапряжения, стресса					
<b>Тема 2. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики</b>	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		<b>4</b>		<b>4</b>	
	Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики. Бег по пересечённой местности. Совершенствование техники специально беговых упражнений.					
<b>Тема 3. Бег на короткие дистанции</b>	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		<b>8</b>		<b>4</b>	
	Бег на короткие дистанции. Старт из разных И. п. Совершенствование техники выполнения специально беговых упражнений. Развитие скоростных качеств. Бег 100 метров. Совершенствование техники бега на короткие дистанции 100 – 200 м. Низкий старт, старт из разных И. П. Старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиш. Отработка всех этапов бега. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой бега на короткие дистанции. Бег с низкого старта по прямой. Бег по повороту, бег с низкого старта по повороту, ускорение в конце поворота с переходом к бегу по прямой. Финиширование.					
<b>Тема 4. Прыжки в длину с разбега</b>	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		<b>4</b>			
	Отработка техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение подводящих упражнений					
<b>Тема 5. Метание мяча</b>	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		<b>4</b>		<b>4</b>	
	Совершенствование техники метания малого мяча. Метание небольших предметов до 80-100 гр. на дальность. Метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Метание мяча с места в цель и с разбега на дальность.					

Тема 6. Спортивная ходьба	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		<b>4</b>		
	Упражнения, способствующие овладению техникой спортивной ходьбы. Прохождение дистанции 400 м.				
Тема 7. Эстафетный бег	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		<b>4</b>		<b>4</b>
	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафета 4x100 м. Бег в командах Совершенствование техники эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки на месте и в движении.				
Тема 8. Бег на средние и длинные дистанции	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		<b>6</b>		
	Упражнения, способствующие овладению техникой бега на средние дистанции. Совершенствование техники высокого старта. Бег с высокого старта и финиширование. Бег 1000 метров на время.				
Тема 9. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		<b>4</b>		
	Подвижные игры с элементами бега, прыжками и эстафеты. Организация и проведение подвижных игр.				
Тема 10. Кроссовая подготовка	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		<b>4</b>		
	Выполнение спец. беговых упражнений, совершенствование техники бега на выносливость, развитие общей выносливости. Кросс по пересеченной местности 2000м.				
Тема 11. Прыжки в длину.	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		<b>4</b>		
	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой прыжка в длину с разбега.				
Тема 12. Подвижные игры и эстафеты	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		<b>4</b>		<b>4</b>
	Игры преимущественно с бегом: «К своим флажкам», «Гуси-лебеди», «Два Мороза», «Команда быстроногих», «Вызов номеров». Игры преимущественно с прыжками: «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде», «Волк во рву», эстафета. Бег 100 метров				
Тема 13. Бег на длинные дистанции	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		<b>6</b>		
	Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой бега на длинные дистанции. Бег со средней скоростью с сохранением правильности осанки и работы рук. Бег по повороту с выбеганием на прямую, вбегание с прямой в круг, бег по виражу 3-4 раза. Бег с высокого старта.				
Тема 14. Челночный бег	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		<b>4</b>		
	Совершенствование техники челночного бега. Проведение подвижных игр и эстафет на занятиях легкой атлетикой. Игры с бегом: «Рывок за мячом», «Сумей догнать», «Наступления», «Гонка с выбыванием». Игры с прыжками: «Челнок», «Кто выше?».				

	«Перемена мест». Игры с метанием: «Пушкари», «От щита в поле», «Мяч через сетку». Проведение подвижной игры с элементами л/а					
<b>Раздел 2. Спортивные игры (Баскетбол)</b>			<b>36</b>		<b>12</b>	OK8 Ф1 Ф6
<b>Тема 15. Передвижение, остановки, повороты</b>	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b> Перемещение в стойке, остановка, повороты, ускорение. Овладение комбинациями передвижений. Передвижение в нападении и в защите.		<b>7</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 16. Передачи мяча</b>	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b> Освоение передачи мяча отскоком от площадки, от груди, из – за головы, от плеча на месте и в движении. Овладение передачей мяча правой, левой рукой снизу.		<b>7</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 17. Ведения мяча</b>	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b> Совершенствование техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойках левой, правой рукой с изменением направления движения и скорости с сопротивлением и без сопротивления защитника, с изменением высоты отскока.		<b>8</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 18. Бросок в корзину</b>	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b> Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении после ловли и ведения. Освоение техники штрафного броска. Действия защитников при штрафных бросках и разыгрывании спорных мячей.		<b>7</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 19. Индивидуальные, групповые и командные действия</b>	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b> Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите. Овладение личной защиты на своей половине площадки и по всей площадке. Двухсторонняя игра.		<b>7</b>		<b>2</b>	
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>			<b>36</b>		<b>12</b>	OK8 Ф1 Ф6
<b>Тема 20. Строевые упражнения с лыжами</b>	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b> Строевые упражнения с лыжами. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Поворот переступанием вокруг носков лыж. Поворот махом на два счета, прыжком.		<b>4</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 21. Классические хода</b>	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b> Освоение техники классических ходов: скользящего шага, попеременного двухшажного хода; одновременных ходов: одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного хода.		<b>4</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 22. Переходы с хода на ход в классических ходах</b>	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b> Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы. Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы: одновременно -одношажный, одновременно двухшажный, бесшажный ход.		<b>4</b>			
<b>Тема 23.</b>	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		<b>4</b>		<b>4</b>	

Преодоление препятствий и подъемов в гору. Торможение.	Совершенствование техники передвижения на лыжах, преодоления препятствий. Подъем в гору: скользящим ходом, ступающим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой». Совершенствование техники торможения					
Тема 24. Проведение соревнований по лыжным гонкам	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b> Проведения соревнований по лыжным гонкам в группе на дистанцию 2-5км. Прохождение дистанции 2 км. на лыжах без учета времени		<b>4</b>			
Тема 25.	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b> <b>Практическое занятие.</b> Совершенствование техники строевых упражнений с лыжами. Повороты на месте: махом правой наружу, махом левой наружу, поворот прыжком. Совершенствование техники скользящего шага, попеременного двухшажного хода. Работа рук на месте и в движении.		<b>4</b>			
Тема 26. Одновременные ходы	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b> Передвижение на лыжах. Одновременные ходы: бесшажный, одновременно - одношажный, одновременно - двухшажный ход. Имитация на месте и в движении одновременного бесшажного хода, одновременно - одношажного, одновременно – двухшажного хода.		<b>4</b>			
Тема 27. Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b> Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный ход и переход с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы: одновременно одношажный, одновременно двухшажный, бесшажный ход.		<b>4</b>			
Тема 28. Подвижные игры и эстафеты на лыжах.	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b> Передвижение на лыжах классическими и коньковыми ходами по пересечённой местности 2-5 км. Проведение подвижных игр с элементами лыжной подготовки. Подвижные игры: «Нарисуй солнышко», Накаты», «Сороконожки», «Команда быстроногих».		<b>4</b>			
<b>Раздел 4. Спортивные игры (Волейбол)</b>			<b>36</b>		<b>12</b>	OK8 Ф1 Ф6
Тема 29. Техника передвижения волейболиста.	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b> Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений. Выполнение перемещений с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Упражнения в парах, в тройке.		<b>6</b>			
Тема 30. Прием и передача мяча.	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b> Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: верхняя и нижняя передача мяча и прием. Подготовительные упражнения. Подводящие упражнения. Специальные упражнения. Передачи в парах на месте. Упражнения во встречных колоннах.		<b>6</b>		<b>4</b>	
Тема 31. Подача	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		<b>6</b>			

мяча	Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).					
Тема 32. Техника игры в волейбол	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		<b>6</b>		<b>4</b>	
	Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).					
Тема 33. Двухсторонняя игра.	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		<b>6</b>			
	Двухсторонняя игра: правила судейства, судейские жесты.					
Тема 34. Подвижные игры с элементами волейбола.	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		<b>6</b>		<b>4</b>	
	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игры, способствующие совершенствованию навыков передачи мяча: «Эстафеты у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч среднему». Оценка техники элементов игры в волейбол. Выполнение передач и подач.					
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>			<b>26</b>		<b>12</b>	OK8 Ф1 Ф6
Тема 35. Физические упражнения	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		<b>4</b>		<b>2</b>	
	ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой с предметами и без предметов. Составление комплексов упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. Выполнение комплексов гимнастических упражнений на различные группы мышц. Освоение комплексов танцевальной аэробики, освоение комплексов атлетической гимнастики с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.					
Тема 36. Акробатика	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		<b>4</b>		<b>2</b>	
	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок вперед, стойка на лопатках, «мостик» из положения стоя с помощью и самостоятельно. Выполнение комбинации из нескольких элементов. Оценка техники выполнения акробатической комбинации из 6-8 элементов					
Тема 37. Стрейтчинг	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		<b>3</b>		<b>2</b>	
	Выполнение общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой с предметами и без предметов. Комплекса упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. Выполнение упражнений для развития гибкости. Комплекс гимнастических упражнений на укрепление мышц живота и спины.					
Тема 38. Комплекс	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		<b>3</b>		<b>2</b>	

упражнений на развитие координации движений	Выполнение комплекса упражнений для развития координации движений. Подбор упражнений для развития координации движений детей дошкольного возраста.				
Тема 39. Комплекс упражнений с использованием тренажеров	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		<b>3</b>		
	Освоение комплексов с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.				
Тема 40. Общеразвивающие упражнения с предметами.	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		<b>3</b>		<b>1</b>
	Выполнение ОРУ с обручами, со скакалкой, с гимнастической палкой. Выполнение упражнений для профилактики нарушений осанки.				
Тема 41. Оздоровительная гимнастика	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		<b>3</b>		<b>2</b>
	Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы упражнений осанки и плоскостопия				
Тема 42. Базовая аэробика	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		<b>3</b>		<b>1</b>
	Освоение комплексов базовой аэробики, основных шагов, дыхательной гимнастики.				
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачёт 2, 3, 4 курс)</b>			<b>6</b>		
<b>Всего:</b>			<b>204</b>		<b>72</b>

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета:

Спортивный комплекс: спортивный зал, лыжная база.

Оборудование учебного кабинета:

- гантели;
- тренажеры;
- гири;
- лыжный инвентарь;
- баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

##### Основные источники:

1. 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.
2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный
3. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/497734> (дата обращения: 20.06.2022).

##### Дополнительные источники:

1. Болманенкова, Т.А. Основы физического воспитания : учебное пособие / Т.А. Болманенкова. — Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. — 236 с. : табл. — Режим доступа: по подписке. — ISBN 978-5-4499-0197-2. — Текст : электронный.
2. Обучение классическим лыжным ходам : учебно-методическое пособие / Н.Н. Мелентьева, Н.В. Румянцева. - М.: Спорт, 2016. - 216 с. — Текст : электронный.
3. Физическая культура : учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. - Красноярск : СФУ, 2017. - 612 с. : ил. — Текст : электронный.
4. Чеснова Е.Л. Практикум по физической культуре: учебно-методическое пособие / Чеснова Е. Л., Варинов В. В. - Директ-Медиа, 2013. - 68 с
5. Решетников, Н. В. Физическая культура : учебное пособие для студентов учреждений среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. — 3-е изд., испр. — М.: Академия, 2002. — 149 с

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания, сформированные ОК)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Знания: 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.	Тестирование дифференцированный зачет.
Умения: использовать физкультурно-оздоровительную	оценка результатов выполнения

<p>деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности.</p>	<p>комплексов упражнений; тестирования физических качеств. оценка заданий при проведении текущего контроля; промежуточной аттестации;  дифференцированный зачет.</p>
<p><b>В результате освоения учебной дисциплины у обучающихся проверяется уровень сформированности следующих ОК:</b></p>	
<p><b>ок 08</b> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>Компетентностное задание по решению профессиональных задач (4 курс 8 семестр) Строевые упражнения с лыжами. Освоение техники классических ходов.</p>