

Министерство образования Свердловской области  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Свердловской области  
«Камышловский гуманитарно-технологический техникум»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГАПОУ СО  
«Камышловский гуманитарно-  
технологический техникум»

 Е.Е. Бочкарева



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности СПО  
*23.02.05 Эксплуатация транспортного электрооборудования  
и автоматики (автомобильного транспорта)*  
Форма обучения – очная  
Срок обучения – 2 года 10 мес.

Камышлов, 2026

Рабочая программа учебной дисциплины **СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 23.02.05 *Эксплуатация транспортного электрооборудования и автоматики (по видам транспорта, за исключением водного)*, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 марта 2024 № 169) и примерной программы по дисциплине СГ «Физическая культура», рекомендованной ФГУ «Федеральный институт развития образования» в качестве примерной программы для использования образовательными учреждениями при разработке программы учебной дисциплины «Физическая культура»


Разработчик: Худяков Р.Ю. преподаватель ГАПОУ СО «КГТТ»

Рассмотрена на заседании предметной (цикловой) комиссии педагогических работников профессиональных дисциплин ГАПОУ СО «КГТТ»

Председатель  \_\_\_\_\_ Е.В. Чудинова

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УПР

 \_\_\_\_\_ Н.А. Польшяева

СОГЛАСОВАНО:

Методист

 \_\_\_\_\_ Н.Н. Чингина

## СОДЕРЖАНИЕ

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

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГСЭ.04 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 *23.02.05 Эксплуатация транспортного электрооборудования и автоматики (по видам транспорта, за исключением водного)*.

## 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина **СГ 04. Физическая культура** является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности *23.02.05 Эксплуатация транспортного электрооборудования и автоматики (по видам транспорта, за исключением водного)*.

## 1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	<u>Уметь:</u> 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	<u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

### Общие компетенции:

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.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	158
в т.ч. в форме практической подготовки	
теоретические занятия	20
практические занятия	134
Промежуточная аттестация/ дифференцированный зачет	4

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч	Коды компетенций, формируемых в ходе освоения программы
<i>I</i>	<i>2</i>	3	4
<b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	46	
<b>Тема 1.1.</b>	<b>Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»</b>	4	
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	ОК 04 ОК 08
<b>Тема 1.2.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	8	
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адапционные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля	8	ОК 04 ОК 08
	<b>Содержание учебного материала</b>	16	
	Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях физической культурой и спортом	4	
	<b>В том числе практических занятий</b>	6	

<p><b>Тема 1.3.</b> Основа физической подготовки</p>	<p>Разучивание приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений. Разучивание приемов самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.</p>	2	<p>ОК 04 ОК 08</p>	
	<p>Измерение параметров физического развития студентов: роста, массы тела, окружности грудной клетки (в покое, на выдохе, на выдохе), силы правой и левой кистей, жизненной емкости легких.</p>	2		
	<p>Определение параметров функционального состояния организма студентов: артериального давления; задержки дыхания (на выдохе, на вдохе), частоты сердечных сокращений (в покое сидя, в покое стоя, после нагрузки, после восстановления).</p>	2		
	<p><b>В том числе практических занятий</b></p>			14
	<p>Методика составления индивидуальных программ с оздоровительной направленностью.</p>	2		
	<p>Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики.</p>			
	<p>Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств.</p>	2		
	<p>Методика составления индивидуальных программ с тренировочной направленностью. Разучивание и совершенствование техники и темпа оздоровительных ходьбы и бега.</p>	2		
	<p>Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профиограммы будущего специалиста. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков.</p>	4		
	<p>Методика составления расписания дня с учетом рекомендуемой нормы недельного объема двигательной активности студента (не менее десяти часов). Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня (физкультурные минуты, физкультурные паузы, подвижные перемены и т.п.)</p>	2		
<p>Выполнение физических упражнений с использованием методов строго регламентированного упражнения и методов частично регламентированного упражнения.</p>	2			

Тема 1.4. Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками	<b>Практические занятия</b>		10	ОК 04 ОК 08
	<p><i>Ходьба:</i> обычным шагом, строевым шагом, на носках, на пятках, на внутренней и наружной сторонах стоп, с опорой руками о колени, приставным и переменным шагом, в полуприседе и приседе, выпадами, с высоким подниманием бедра, пригнувшись, скрестным шагом вперед и в сторону, по заданной линии. Ходьба по пересеченной местности с палками. Ходьба на беговой дорожке. Ходьба спортивная.</p> <p><i>Бег:</i> обычный, семенящий, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, бег скрестным шагом вперед и в сторону, с подниманием прямых ног вперед, с поворотами и остановками, бег с прыжками через препятствия. Бег на беговой дорожке. Специальные беговые упражнения. Бег на короткие и средние дистанции. Челночный бег 10 x 10 м. Эстафетный бег. Изучение различных программ бега.</p> <p><i>Кросс:</i> особенности, техника. Отработка техники группового старта и бега для девушек – 1 км, для юношей – 3 км. Отработка техники бега по пересеченной местности. Отработка техники бега в гору и бега при спуске. Отработка техники бега с преодолением естественных препятствий. Отработка техники переноса пострадавшего. Отработка техники переноса пострадавшего с преодолением препятствий.</p>	2		
Тема 2.2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	<b>Содержание учебного материала</b>		4	ОК 04 ОК 08
	<p><i>В том числе практических занятий</i></p> <p>Практическое занятие. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения</p>	4		
Тема 2.3. Совершенствование техники длительного бега	<b>Содержание учебного материала</b>		4	ОК 04 ОК 08
	<p><i>В том числе практических занятий</i></p> <p>Практическое занятие. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции</p>	4		
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	<b>Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика</b>		20	
	<p><i>В том числе практических занятий</i></p> <p>Практическое занятие. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения</p>	4		
Тема 2.3. Совершенствование техники длительного бега	<b>Содержание учебного материала:</b>		4	ОК 04 ОК 08
	<p><i>В том числе практических занятий</i></p> <p>Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна, ОФП</p>	4		

Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега				
<b>Тема 2.4.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	4		ОК 04 ОК 08
Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	<b>В том числе практических занятий</b> Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	4		
<b>Тема 2.5.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	4		ОК 04 ОК 08
Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	<b>В том числе практических занятий</b> Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	4		
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		22		
<b>Тема 3.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	4		ОК 04 ОК 08
Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	<b>В том числе практических занятий</b> Практическое занятие. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	4		
<b>Тема 3.2.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	4		ОК 04 ОК 08
Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	<b>В том числе практических занятий</b> Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	4		
<b>Тема 3.3.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2		ОК 04 ОК 08
Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	<b>В том числе практических занятий</b> Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2		
<b>Тема 3.4.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2		ОК 04 ОК 08
Верхняя прямая подача. ОФП	<b>В том числе практических занятий</b> Практическое занятие. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару	2		
<b>Тема 3.5.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2		ОК 04 ОК 08
Тактика игры в защите и нападении	<b>В том числе практических занятий</b> Практическое занятие. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча	2		

<b>Тема 3.6.</b> Основа методики судейства	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>В том числе практических занятий</b> Практическое занятие. Отработка навыков судейства в волейболе	2	2	ОК 04 ОК 08
<b>Тема 3.7.</b> Контроль выполнения тестов по волейболу	<b>Содержание учебного материала</b>		6	
	<b>В том числе практических занятий</b>		6	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие. Выполнение передачи мяча в парах		2	
	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам волейбола		2	
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>				
<b>Тема 4.1.</b> Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>		22	
	<b>В том числе практических занятий</b> Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	4	4	ОК 04 ОК 08
<b>Тема 4.2.</b> Передачи мяча. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>		2	
	<b>В том числе практических занятий</b> Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса	2	2	ОК 04 ОК 08
<b>Тема 4.3.</b> Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>		2	
	<b>В том числе практических занятий</b> Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2	2	ОК 04 ОК 08
<b>Тема 4.4.</b> Техника штрафных бросков. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>		2	
	<b>В том числе практических занятий</b> Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	2	2	ОК 04 ОК 08
<b>Тема 4.5.</b> Тактика игры в защите и нападении. Игра по	<b>Содержание учебного материала</b>		8	
	<b>В том числе практических занятий</b>		8	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам баскетбола		2	
	Практическое занятие. Игра по правилам		6	

упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам			
<b>Тема 4.6.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	4	
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
Практика судейства в баскетболе	Практическое занятие. Практика в судействе соревнований по баскетболу	2	OK 04 OK 08
	Практическое занятие. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	2	
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 5.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	OK 04 OK 08
Строевые приемы	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие. Отработка строевых приемов		
<b>Тема 5.2.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	4	
Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ	2	OK 04 OK 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие. Выполнение комплекса ОРУ	1	
	Практическое занятие. Контроль выполнения комплексов ОРУ.	-	
	Практическое занятие. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки.	1	
<b>Раздел 6. Бадминтон</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 6.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	OK 04 OK 08
Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса		
<b>Тема 6.2.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	OK 04 OK 08
Подачи	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие. Отработка подач		
<b>Тема 6.3.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	

Нападающий удар	<b>В том числе практических занятий</b>	2	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»		
<b>Тема 6.4.</b> Судейство соревнований по бадминтону	<b>Содержание учебного материала</b>	6	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	6	
	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	2	
	Практическое занятие. Контроль техники подачи, ударов справа, слева	1	
	Практическое занятие. Контроль техники игры: одиночные, парные игры	1	
	Практическое занятие. Игра по правилам	2	
<b>Раздел 7. Настольный теннис</b>		<b>2</b>	ОК 04 ОК 08
<b>Тема 7.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
Настольный теннис	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра		
<b>Раздел 8. Лыжная подготовка<sup>1</sup></b>		<b>12</b>	ОК 04 ОК 08
<b>Тема 8.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	12	
Лыжная подготовка (для южных районов кроссовая подготовка)	<b>В том числе практических занятий</b>	12	
	Практическое занятие. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	4	
	Практическое занятие. Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков	6	
	Практическое занятие. Первая помощь при травмах и обморожениях	2	
<b>Раздел 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>12</b>	ОК 04 ОК 08
<b>Тема.9.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	12	
Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиональной направленностью для 1-4 групп труда.	2	
	Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.		

<sup>1</sup> При отсутствии должных условий (малоснежные регионы и др.) допускается перераспределение часов между иными разделами программы

	Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.	
	Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности.	
	Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ПШФП.	10
	<b>В том числе практических занятий</b>	
	Практическое занятие. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.	2
	Практическое занятие. Формирование профессионально значимых физических качеств	2
	Практическое занятие. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	2
	Практическое занятие. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов	2
Практическое занятие. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	2	
<b>Промежуточная аттестация дифференцированный зачет (4 и 6 семестр)</b>		<b>4</b>
<b>Всего:</b>		<b>158</b>

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

*Оборудование спортивного зала:*

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита на волейбольные стойки, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.
- рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

*Технические средства обучения:*

- тренажеры,
- волейбольная сетка,
- мячи, скакалки,
- маты,
- гимнастические коврики.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

##### Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

##### 3.2.1. Основные источники:

1. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — М.: КноРус, 2024 (электронная библ-ка)
2. Борисова М.М. Физическая культура. Практикум / М.М. Борисова. — М.: Академия, 2024
3. Борисова М.М. Физическая культура / М.М. Борисова. — М.: Академия, 2024
4. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО. — М.: Академия, 2023

##### 3.2.2. Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования Смирнов, В.М. Физиология физического воспитания и спорта: уч. пособие СПО - М., Академия, 2015

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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<p><u>Знать:</u>            роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;            основы здорового образа жизни;            условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;            правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;            ведёт здоровый образ жизни;            понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии;            проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Устный опрос.            Тестирование.            Результаты выполнения контрольных нормативов            Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта</p>
<b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<p><u>Уметь:</u>            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.</p>	<p>использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;            применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;            пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.</p>	<p>Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.</p>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 483482145804926787460742969939487588108943585768

Владелец Бочкарева Елена Еварестовна

Действителен с 26.02.2026 по 26.02.2027