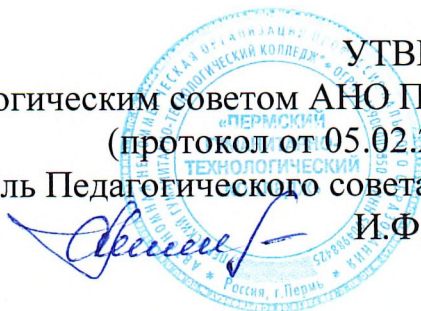


**Автономная некоммерческая организация  
профессионального образования  
«ПЕРМСКИЙ ГУМАНИТАРНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»  
(АНО ПО «ПГТК»)**

**УТВЕРЖДЕНА**  
Педагогическим советом АНО ПО «ПГТК»  
(протокол от 05.02.2026 № 01)  
Председатель Педагогического совета, директор  
И.Ф. Никитина



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
БП.10 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

для специальности  
**40.02.04 Юриспруденция**  
(код и наименование специальности)

Квалификация выпускника  
**Юрист**

Форма обучения  
**Очная**

**Пермь, 2026 г.**

Рабочая программа учебного предмета БП.10 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» составлена на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, ФГОС СПО и положений федеральной основной общеобразовательной программы среднего общего образования с учетом получаемой специальности, с учетом примерной программы общеобразовательной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА», разработанной ФГБОУ ДПО «Институтом развития профессионального образования» протокол от 30 ноября 2022 г. N 14.

Программа предназначена для студентов и преподавателей АНО ПО «ПГТК».

Автор-составитель: Савин Д.А., ст. преподаватель.

Рабочая программа учебного предмета рассмотрена и одобрена на заседании кафедры общеобразовательных, гуманитарных и социально-экономических дисциплин, протокол № 2 от 17.02.2025.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРЕДМЕТА.....	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	20

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **1.1. Место учебного предмета в структуре программы подготовки специалистов среднего звена**

Программа учебного предмета БП.10 «Физическая культура» (базовый уровень) является обязательной частью общеобразовательного цикла программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.04 Юриспруденция.

## **1.2. Цели и задачи учебного предмета – планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Цель:** формирование физической культуры личности обучающегося и систематического физического совершенствования, для поддержания здорового образа жизни и подготовки к будущей профессиональной деятельности.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов:**

### **• личностных:**

#### **гражданского воспитания:**

- ЛР1 сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
- ЛР2 готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

#### **патриотического воспитания:**

- ЛР3 сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

#### **духовно-нравственного воспитания:**

- ЛР4 способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

#### **эстетического воспитания:**

- ЛР5 эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;

#### **физического воспитания:**

- ЛР6 сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

- ЛР7 потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- ЛР8 активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

#### **трудового воспитания:**

- ЛР9 готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;
- ЛР10 готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

#### **экологического воспитания:**

- ЛР11 активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

#### **ценности научного познания:**

- ЛР12 сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

### **Метапредметные результаты**

**овладение универсальными учебными познавательными действиями:**

#### **а) базовые логические действия:**

- МР1 определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
- МР2 развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;

#### **б) базовые исследовательские действия:**

- МР3 владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;
- МР4 уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
- МР5 уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

#### **в) работа с информацией:**

- МР6 владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

**овладение универсальными коммуникативными действиями:**

#### **а) общение:**

- МР7 осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

- МР8 распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

#### **б) совместная деятельность:**

- МР9 понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

#### **Овладение универсальными регулятивными действиями:**

##### **а) самоорганизация:**

- МР10 самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- МР11 оценивать приобретенный опыт;

##### **б) самоконтроль:**

- МР12 уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

##### **в) эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность:**

- МР13 самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе;
- МР14 саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;

##### **г) принятие себя и других людей:**

- МР15 принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
- МР16 признавать свое право и право других людей на ошибки;
- ***предметных:***

ПР1) умение 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);

ПР2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ПР3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

ПР4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной

деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

ПР5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

ПР6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

Требования к предметным результатам освоения обучающимися с ограниченными возможностями здоровья базового курса "Адаптированная физическая культура" определяются с учетом особенностей их психофизического развития, состояния здоровья, особых образовательных потребностей.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	72
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	70
в том числе:	
лекционные занятия	-
практические занятия	68
<i>Промежуточная аттестация: зачет (1, 2 семестр)</i>	4



## **2.2. Содержание учебной дисциплины**

### **Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов**

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Физическая культура личности. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

### **Раздел 2. Легкая атлетика**

Краткие сведения о развитии легкой атлетики в стране. Оздоровительное, прикладное и оборонное значение легкой атлетики. Основы организации человека, как единицы саморазвивающейся и саморегулирующейся системы. Роль и значение легкой атлетики в ППФП студентов применительно к профилю направления. Предупреждение травм и техники безопасности при занятиях легкой атлетики. Требования программы и нормативы (тесты) по легкой атлетике. Физиологические характеристики некоторых состояний, возникающих в процессе двигательной деятельности (предстартовое состояние, разминка, «мертвая точка», «вработывание», «второе дыхание», «утомление»).

### **Раздел 3. Лыжная подготовка**

Оздоровительное, профессионально-прикладное и оборонное значение лыжных гонок. Подготовка лыж к занятиям и соревнованиям: просмолка лыж, подбор лыжных мазей и смазок. Правила поведения студента на занятиях лыжным спортом. Учет метеорологических условий и режим занятий. Особенности лыжной гигиены. Взаимосвязь физических качеств и

двигательных навыков. Предупреждение переохлаждения, обмороживания, травм и оказание первой медицинской помощи. Правила, организация и проведение соревнований. Физиологические и биологические изменения, происходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности.

#### **Раздел 4. Спортивные игры**

Спортивные игры как средство совершенствования общей и ППФП, повышение эмоциональности, учебно-тренировочных занятий, активного отдыха. Физическая подготовка как часть физического совершенствования, общая и специальная физическая подготовка. Профилактика спортивного травматизма. Восстановительные средства после тренировочных нагрузок (простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их коррекции). Организация и проведение соревнований.

### 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

#### Тематический план дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Формируемы результаты
Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов			
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Содержание учебного материала	2	ЛР1- ЛР12 МР1-МР16 ПР1-ПР6
	Практические занятия Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Основные понятия физической культуры и спорта. Физическая культура в структуре профессионального образования. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Основные понятия физической культуры и спорта. Физическая культура в структуре профессионального образования: ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре.		
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала	3	ЛР1- ЛР12 МР1-МР16 ПР1-ПР6
	Практические занятия Понятие здоровья, здорового образа жизни, факторы, влияющие на здоровье и составляющие здорового образа жизни. Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Здоровый образ жизни и его составляющие. Критерии эффективности здорового образа жизни и его взаимосвязь с общей культурой человека. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни студента.		
Тема 1.3. Основы физического и спортивного самосовершенствования	Содержание учебного материала	3	ЛР1- ЛР12 МР1-МР16 ПР1-ПР6
	Практические занятия Спорт в физическом воспитании студентов. История Олимпийских игр. Средства и методы развития физических качеств. Спорт в физическом воспитании студентов. Международное спортивное движение. История Олимпийских игр. Роль и место российских спортсменов в Олимпийском движении. Средства и методы развития силы, быстроты, ловкости, гибкости и выносливости. Комплексное развитие физических качеств.		
Раздел 2. Легкая атлетика			
Тема 2.1. Бег на 2000 м и на 3000 м	Практические занятия	9	ЛР1- ЛР12 МР1-МР16 ПР1-ПР6
	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правило поведения в парке, на стадионе и на уроках физической культуры. Техника бега на короткие и средние дистанции. Совершенствование техники высокого,		

	низкого старта, финиширования.		
Тема 2.2. Бег на 100 м	Практические занятия	6	ЛР1- ЛР12 МР1-МР16 ПР1-ПР6
	Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.		
Тема 2.3. Челночный бег (3x10 м)	Практические занятия	9	ЛР1- ЛР12 МР1-МР16 ПР1-ПР6
	Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений.		
Тема 2.4. Эстафетный бег (4x100м)	Практические занятия	9	ЛР1- ЛР12 МР1-МР16 ПР1-ПР6
	Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.		
Тема 2.5. Прыжок в длину	Практические занятия	9	ЛР1- ЛР12 МР1-МР16 ПР1-ПР6
	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение ОРУ с отягощениями.		
Раздел 3. Лыжная подготовка			
Тема 3.1. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом	Практические занятия	1	ЛР1- ЛР12 МР1-МР16 ПР1-ПР6
	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.		
Тема 3.2. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий	Практические занятия	8	ЛР1- ЛР12 МР1-МР16 ПР1-ПР6
	Лыжные ходы: одновременные и попеременные. Техника перехода с одновременных ходов на попеременные. Техника преодоления подъемов и препятствий.		
Тема 3.3. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).	Практические занятия	6	ЛР1- ЛР12 МР1-МР16 ПР1-ПР6
	Техника прохождения дистанций 3 км и 5 км (девушки и юноши соответственно).		
Тема 3.4. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.	Практические занятия	6	ЛР1- ЛР12 МР1-МР16 ПР1-ПР6
	Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила проведения соревнований по лыжным гонкам.		

Раздел 4. Спортивные игры			
Тема 4.1. Волейбол	Практические занятия	9	ЛР1- ЛР12 МР1-МР16 ПР1-ПР6
	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди - животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.		
Тема 4.2. Баскетбол	Практические занятия	12	ЛР1- ЛР12 МР1-МР16 ПР1-ПР6
	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры.		
Тема 4.3. Ручной мяч	Практические занятия	9	ЛР1- ЛР12 МР1-МР16 ПР1-ПР6
	Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.		
Тема 4.4. Футбол	Практические занятия	11	ЛР1- ЛР12 МР1-МР16 ПР1-ПР6
	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по правилам.		
Промежуточная аттестация в виде зачета 1 семестр		2	
Промежуточная аттестация в виде зачета 2 семестр		2	

## ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов
<b>РАЗДЕЛ 1.</b> Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).
<b>РАЗДЕЛ 2.</b> Легкая атлетика	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов.
<b>РАЗДЕЛ 3.</b> Лыжная подготовка	Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача на оценку техники лыжных ходов. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях.

<p><b>РАЗДЕЛ 4.</b> Спортивные игры</p>	<p>Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>
---	---

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

##### **Оборудование и инвентарь спортивного зала:**

- стенка гимнастическая;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков);
- тренажеры для занятий атлетической гимнастикой;
- маты гимнастические;
- шест для лазания;
- 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;
- секундомеры;
- кольца баскетбольные;
- щиты баскетбольные;
- рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные;



- мячи баскетбольные;
- стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек;
- сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами;
- волейбольные мячи;
- ворота для мини-футбола;
- сетки для ворот мини-футбольных;
- гасители для ворот мини-футбольных;
- мячи для мини-футбола.

### **3.2. Рекомендуемая литература**

#### **Основные источники:**

Лях В.И. Физическая культура. 10—11 классы: учеб, для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 9-е изд., перераб. И доп. — М. : Просвещение, 2021. — 271 с. : ил.

#### **Дополнительные источники:**

1. Зайцева, И. П. Физическая культура и спорт : учебник для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 427 с. — ISBN 978-5-4488-1631-4, 978-5-4497-2129-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/129198.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/129198>

2. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106205.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Физическая культура и спорт в современных профессиях : учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небратенко. —

Саратов : Вузовское образование, 2022. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7. —  
Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт].  
— URL: <https://www.iprbookshop.ru/116615.html>. — Режим доступа: для  
авторизир. пользователей

**Интернет-ресурсы:**

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных заданий.

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
ПР1) умение 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);	Экспертная оценка в ходе наблюдения за выполнением заданий, упражнений. Выполнение нормативов по установленной группе. Промежуточная аттестация- зачет
ПР2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	
ПР3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;	
ПР4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	
ПР5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;	
ПР6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).	

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п.п.	Содержание изменения	Дата, номер протокола заседания кафедры, подпись зав.кафедрой
1	2	3
1		
2		
3		
4		