

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Таскаев Сергей Валерьевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 14.07.2025 20:20:28

Уникальный программный ключ:

04c19ed8bfb98f3b6cb77a486b9a8788b8322323

Минобрнауки России

Федеральное государственное бюджетное

образовательное учреждение высшего образования

«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)

Колледж ЧелГУ

Рабочая программа учебной дисциплины

ОГСЭ.04 Физическая культура

Специальности 35.02.01 Лесное и лесопарковое хозяйство

Версия документа - 1

стр. 1

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

А.А. Саламатов

« 14 » 07 2025 г.

Рабочая программа дисциплины

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 35.02.01 Лесное и лесопарковое хозяйство

Присваиваемая квалификация

Специалист лесного и лесопаркового хозяйства

Форма обучения

Очная (год набора 2023)

Челябинск, 2025

	Минобрнауки России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Колледж ЧелГУ		
	Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура Специальности 35.02.01 Лесное и лесопарковое хозяйство		
Версия документа - 1	стр. 2	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на Педагогическом совете Колледжа ЧелГУ и рекомендована к утверждению (протокол заседания № 5 от 24 апреля 2025 года).

Председатель Педагогического совета  /М.В. Найн/

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, утвержденного Министерством образования и науки Российской Федерации «07» мая 2014 г. № 450, по специальности 35.02.01 Лесное и лесопарковое хозяйство

	Минобрнауки России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Колледж ЧелГУ		
	Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура Специальности 35.02.01 Лесное и лесопарковое хозяйство		
Версия документа - 1	стр. 3	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

Содержание

Рабочая программа дисциплины.....	1
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
1.1. Область применения программы	4
1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена	4
1.3. Цели и задачи освоения дисциплины	4
1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	6
2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	11
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.....	11
3.2. Информационное обеспечение обучения	11
3.3. Условия реализации рабочей программы для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.....	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	15

	Минобрнауки России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)		
	Колледж ЧелГУ		
Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура Специальности 35.02.01 Лесное и лесопарковое хозяйство			
Версия документа - 1	стр. 4	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 35.02.01 Лесное и лесопарковое хозяйство.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» является частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

1.3. Цели и задачи освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

Дисциплина способствует формированию общих компетенций:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

	Минобрнауки России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Колледж ЧелГУ		
	Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура Специальности 35.02.01 Лесное и лесопарковое хозяйство		
Версия документа - 1	стр. 4	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач

профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

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

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося – 340 часа, в том числе:



Минобрнауки России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Колледж ЧелГУ

Рабочая программа дисциплины
ОГСЭ.04 Физическая культура
Специальности 35.02.01 Лесное и лесопарковое хозяйство

Версия документа - 1

стр. 4

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – 170 часа,
самостоятельная работа обучающегося – 170 часа.

	Минобрнауки России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)		
	Колледж ЧелГУ Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура Специальности 35.02.01 Лесное и лесопарковое хозяйство		
Версия документа - 1	стр. 4	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	340
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	170
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	170
Промежуточный контроль	Зачет (4,6,8, семестры)

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1	Легкая атлетика		
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала	-	
	Практические занятия	22	
	Отработка техники бегового шага на короткие дистанции.		2
	Выполнение специальных беговых упражнений.		2
	Отработка техники низкого старта.		2
	Бег 100 м.		2
	Исполнение стартового разгона и эстафетного бега.		2
	Бег с ходу. Финиширование. Бег на 300 и 500 м.		2
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка техники бегового шага и техники дыхания. Занятия в спортивных секциях.	22	
Тема 1.2. Бег на средние и длинные дистанции.	Содержание учебного материала	-	
	Практические занятия	22	
	Техника бега на средние дистанции. Бег 1000 м.		2
	Тактика бега на длинные дистанции.		2
	Выполнение упражнений на выносливость. Бег 2000 м и 3000 м.		2
	Отработка финишного рывка.		2
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях.	22	



Минобрнауки России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Колледж ЧелГУ

Рабочая программа дисциплины
ОГСЭ.04 Физическая культура
Специальности 35.02.01 Лесное и лесопарковое хозяйство

Версия документа - 1

стр. 4

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

	Написание реферата.		
Тема 1.3. Бег по пересеченной местности.	Содержание учебного материала	-	
	Практические занятия	8	2
	Усвоение тактики бега по пересеченной местности. Бег 1000 м.		2
	Выполнение упражнений на технику дыхания.		
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка техники бега, техники дыхания. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях.	8	
Тема 1.4. Прыжок в длину	Содержание учебного материала	-	
	Практические занятия	4	2
	Выполнение спец. упражнений для исполнения прыжка в длину с места.		2
	Выполнение тройного прыжка с места.		2
	Отработка техники разбега, отталкивания, полета и приземления. Выполнение тройного прыжка с разбега. Выполнение нормативов по легкой атлетике.		
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление исполнения техники прыжковых упражнений. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях.	4	
Тема 1.5. Техника метания гранаты	Содержание учебного материала	-	
	Практические занятия	4	2
	Отработка техники метания гранаты.		2
	Метание гранаты с места, с трех шагов, с разбега		2
	Выполнение специальных упражнений. Выполнение контрольных нормативов.		
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка техники скрестных шагов. Выполнение упражнений по общей физической подготовке.	4	
Раздел 2	Лыжная подготовка		
Тема 2.1. Техника способов передвижения на лыжах	Содержание учебного материала	-	
	Практические занятия	14	2
	Отработка техники попеременного двухшажного хода, одновременного одношажного хода, одновременного бесшажного хода.		



Минобрнауки России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Колледж ЧелГУ

Рабочая программа дисциплины
ОГСЭ.04 Физическая культура
Специальности 35.02.01 Лесное и лесопарковое хозяйство

Версия документа - 1

стр. 4

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

	Отработка техники катания скользящим шагом.		2
	Переход с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности.		2
	Прохождение дистанции классическим стилем: девушки -3 км, юноши- 5 км.		2
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка техники передвижения на лыжах различным ходом. Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях. Написание реферата. Формирование навыков по релаксации и восстановлению организма после физических нагрузок.	14	
Тема 2.2. Совершенствование техники подъемов, спусков, поворотов, торможения.	Содержание учебного материала	-	
	Практические занятия	6	
	Отработка техники подъема и спуска на лыжах.		2
	Отработка техники торможения на спусках.		2
	Прохождение поворотов. Отработка техники катания при прохождении поворотов.		2
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка техники катания на спусках, в подъем, при поворотах и при торможении.	6	
Раздел 3	Спортивные игры		
Тема 3.1. Баскетбол	Содержание учебного материала	-	
	Практические занятия	36	
	Ведение мяча. Отработка техники передвижения и остановок.		2
	Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Передача мяча от груди.		2
	Бросок по кольцу двумя руками сверху. Ведение и бросок на время.		2
	Техника ведения и броска мяча в два шага.		2
	Отработка стойки защитника, выбивания и вырывания мяча. Двусторонняя игра.		2
	Совершенствование тактики игры.		2
	Освоение игровых навыков.		2



Минобрнауки России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Колледж ЧелГУ

Рабочая программа дисциплины
ОГСЭ.04 Физическая культура
Специальности 35.02.01 Лесное и лесопарковое хозяйство

Версия документа - 1

стр. 4

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях. Написание реферата. Выполнение упражнений по общей физической подготовке.	36	
Тема 3.2. Волейбол	Содержание учебного материала	-	
	Практические занятия	38	
	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.		2
	Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу.		2
	Отработка вариантов нападающего удара через сетку.		2
	Прием мяча сверху после подачи.		2
	Прием мяча снизу после подачи.		2
	Смешанный прием. Передача вперед.		2
	Совершенствование техники защитных действий.		2
	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.		2
	Освоение игровых навыков.		2
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях. Написание реферата. Выполнение упражнений по общей физической подготовке.	38	
	Раздел 4	Гимнастика	
Тема 4.1. Строевые упражнения	Содержание учебного материала	-	
	Практические занятия	4	
	Перестроение из одной шеренги в две, три и обратно		2
	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно		2
	Движение в обход, остановка группы в движении.		2
	Движение по диагонали, змейкой, по кругу, противоходом.		2
Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений по общей физической подготовке.	4		
Тема 4.2. Общеразвивающие упражнения	Содержание учебного материала	-	
	Практические занятия	10	
	Техника выполнения		2



Минобрнауки России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Колледж ЧелГУ

Рабочая программа дисциплины
ОГСЭ.04 Физическая культура
Специальности 35.02.01 Лесное и лесопарковое хозяйство

Версия документа - 1

стр. 4

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

	общеразвивающих упражнений.		
	Раздельный способ проведения ОРУ.		2
	Основные стойки ногами.		2
	Наклоны, выпады, приседы.		2
	Упражнения сидя и лежа.		2
	Поточный способ проведения ОРУ.		2
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений по общей физической подготовке.	10	
Тема 4.3. Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала	-	
	Практические занятия	2	
	Техника акробатических упражнений, Ознакомление с техникой акробатических упражнений. Изучение техники.		2
	Выполнение комплекса акробатических упражнений. Совершенствование.		2
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение акробатических упражнений.	2	
Всего		340	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

	Минобрнауки России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Колледж ЧелГУ		
	Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура Специальности 35.02.01 Лесное и лесопарковое хозяйство		
Версия документа - 1	стр. 4	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Спортивный зал.

Оборудование: спортивное оборудование и инвентарь.

Демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия: плакаты, схемы, таблицы.

Стрелковый тир – учебная аудитория № 004.

Оборудование: учебная мебель, доска ученическая настенная, рабочие места для 30 обучающихся, рабочее место преподавателя, лазерный автомат, пневматический пистолет, манекен, телевизионная камера.

Демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия: комплект настенных плакатов «Пистолет Макарова», «Назначение и устройство основных частей механизмов пистолета», «Требование безопасности при обращении с оружием», «Приемы стрельбы» и т.п.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: с футбольным полем, беговой дорожкой, с тротуаром от трибуны до угла стадиона, с возможностью установки элементов полосы препятствий.

3.2. Информационное обеспечение обучения

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

Основная литература:

1. Бишаева, А. А., Физическая культура : учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. — Москва : КноРус, 2023. — 379 с. — ISBN 978-5-406-11725-5. — URL: <https://book.ru/book/949532> (дата обращения: 13.09.2023). — Текст : электронный.

	Минобрнауки России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)		
	Колледж ЧелГУ Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура Специальности 35.02.01 Лесное и лесопарковое хозяйство		
Версия документа - 1	стр. 4	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

2. Федонов, Р. А., Физическая культура : учебник / Р. А. Федонов. — Москва : Русайнс, 2023. — 256 с. — ISBN 978-5-466-03006-8. — URL: <https://book.ru/book/949385> (дата обращения: 13.09.2023). — Текст : электронный.
3. Виленский, М. Я., Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — URL: <https://book.ru/book/943895> (дата обращения: 13.09.2023). — Текст : электронный.

Дополнительная литература:

1. Чеснова, Е. Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е. Л. Чеснова. - Москва: Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945> (28.07.2016).
2. Чеснова, Е. Л. Практикум по физической культуре [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Е. Л. Чеснова, В.В. Варинов. - Москва: Директ-Медиа, 2013. - 68 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210956> (28.07.2016).
3. Шулятьев, В. М. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие / В. М. Шулятьев, В. С. Побыванец. - Москва:

	Минобрнауки России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Колледж ЧелГУ		
	Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура Специальности 35.02.01 Лесное и лесопарковое хозяйство		
Версия документа - 1	стр. 4	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

Российский университет дружбы народов, 2012. - 287 с. -
 URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226786> (28.07.2016).

Интернет-ресурсы

1. eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]: электронная библиотека / Науч. электрон. б-ка. — Москва, 1999- . — Доступ к полным текстам после регистрации из сети ЧелГУ. — URL: <http://elibrary.ru/defaultx.asp> (дата обращения: 22.09.2015). — Яз. рус., англ.

2. ИНФОРМИО [Электронный ресурс]: электронный справочник [обеспечение всех типов образовательных учреждений нормативными, методическими, научно-практическими материалами]. — Москва, 2010 — Доступ из сети университета : <http://www.informio.ru/> (дата обращения: 22.01.2015)

3. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (ЦОР) [Электронный ресурс]: федеральный портал. — URL: <http://school-collection.edu.ru/> , свободный (05.08.2016).

4. Зачетка.ру [Электронный ресурс]: студенческий портал. - URL: <http://www.zachetka.ru/> , свободный (04.08.2016).

3.3. Условия реализации рабочей программы для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья организовано совместно с другими обучающимися.

Для освоения дисциплины в фонде библиотеки и электронно-библиотечных системах имеется основная и дополнительная учебная литература в виде электронных документов.

	Минобрнауки России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)		
	Колледж ЧелГУ Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура Специальности 35.02.01 Лесное и лесопарковое хозяйство		
Версия документа - 1	стр. 4	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

В лекционных аудиториях оборудованы специальные места с возможностью размещения студентов на кресле-коляске и подключения к электрической сети технических средств обучения.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. Данные технические средства могут быть представлены Региональным учебно-научным центром инклюзивного образования ЧелГУ.

3.4. В случае реализации дисциплины с использованием электронного обучения, дистанционных образовательных технологий общение обучающихся и преподавателя осуществляется в режиме реального времени онлайн-лекции (вебинары), чаты, видео-конференции или отложенного времени (Moodle, форумы, электронная почта, социальные сети, мессенджеры).

Большую часть времени обучающиеся самостоятельно работают с учебно-методическими материалами. Студенты имеют возможность консультироваться с преподавателем по всем вопросам, возникающим в ходе самостоятельной работы посредством Moodle, форумов, электронной почты, социальных сетей, мессенджеров.

Доступ обучающихся к учебным ресурсам в режиме отложенного времени, самостоятельной работы осуществляется через сеть интернет в удобном для него месте, времени и темпе.

 Минобрнауки России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Колледж ЧелГУ			
Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура Специальности 35.02.01 Лесное и лесопарковое хозяйство			
Версия документа - 1	стр. 4	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

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

Результаты (освоенные умения и знания)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
Умения: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	демонстрация индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики. демонстрация простейших приемов массажа и самомассажа. проведение самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.	работа в группах, подгруппах и индивидуально (практические занятия)
Знания: - о роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Знание и понимание: - влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	контроль в форме устного опроса по теоретическому разделу физического воспитания

При необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете.