

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ МОРДОВИЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ МОРДОВИЯ
КОВЫЛКИНСКИЙ АГРАРНО-СТРОИТЕЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ

УТВЕРЖДАЮ

Зам. Директора по учебной работе

_____ В.В. Маркова

« ____ » _____ 202__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность **08.02.08 Монтаж и эксплуатация оборудования и систем
газоснабжения**
код, наименование специальности

Форма обучения очная

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и с учетом федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 08.02.08 Монтаж и эксплуатация оборудования и систем газоснабжения.

Организация-разработчик:
ГБПОУ РМ «Ковылкинский аграрно-строительный колледж»

Разработчик:

Преподаватель _____ А.Н. Акулина
Подпись

Программа рассмотрена на заседании предметной цикловой комиссии
общеобразовательного цикла

Протокол № _____ от « _____ » _____ 202__ г.

Председатель ПЦК _____ / _____ /
Подпись

СОДЕРЖАНИЕ

<u>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</u>	<u>4</u>
<u>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</u>	<u>5</u>
<u>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</u>	<u>9</u>
<u>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....</u>	<u>10</u>

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 08.02.08 Монтаж и эксплуатация оборудования и систем газоснабжения.

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 08.02.08 Монтаж и эксплуатация оборудования и систем газоснабжения. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих и профессиональных компетенций ОК 06, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 06, ОК 08 ЛР14, ЛР16	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	216
в том числе:	
теоретическое обучение	
практические занятия	166
самостоятельная работа	48
Промежуточная аттестация в конце каждого семестра зачет	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура (курс 2)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика		12	
Тема 1.1 Обучение техники бега на средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала	4	
	Практические занятия Совершенствование бега на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности – 3 км	4	ОК 06, ОК 08 ЛР14, ЛР16
Тема 1.2 Кросс (бег по пересеченной местности)	Содержание учебного материала	6	
	Практические занятия Совершенствование техники бега по виражу, прямой, финиширование. Переменный бег – 15 мин. Бег 2×200м, 3×30м, 2×60м. Специальные упражнения бегуна. Учебные соревнования: бег юн. – 1000м, дев . – 500м.	6	ОК 06, ОК 08 ЛР14, ЛР16
	Самостоятельная работа обучающихся: Правила поведения в спортзале, на спортивной площадке, в бассейне. Краткие сведения о легкой атлетике.	2	
Раздел 2 Волейбол		12	
Тема 2.1 Техника владения мячом	Содержание учебного материала	2	
	Практические занятия Совершенствование техники владения мячом: прием и передача мяча.	2	ОК 06, ОК 08 ЛР14, ЛР16
Тема 2.2 Защита	Содержание учебного материала	2	
	Практические занятия Совершенствование техники игры от сетки Обманные действия	2	ОК 06, ОК 08 ЛР14, ЛР16
Тема 2.3 Тактика нападения	Содержание учебного материала	2	
	Практические занятия Нападающий удар, блокирование Двухсторонняя игра.	2	ОК 06, ОК 08 ЛР14, ЛР16
Тема 2.4	Содержание учебного материала	4	

Поддачи	Практические занятия		
	Совершенствование нападающего удара, блокирования. Страховка. Прием контрольных норм и требований	4	ОК 06, ОК 08 ЛР14, ЛР16
	Самостоятельная работа обучающихся рефераты: Сведения о развитии волейбола, как спортивной игры	2	
Раздел 3 Гимнастика		8	
Тема 3.1 Акробатика	Содержание учебного материала	2	
	Практические занятия		
	Совершенствование техники стоек, кувырков Упражнения на плечевой пояс	2	ОК 06, ОК 08 ЛР14, ЛР16
Тема 3.2 Спортивная гимнастика	Содержание учебного материала	2	
	Практические занятия		
	Совершенствование упражнений на брусьях Упражнения на брюшной пресс	2	ОК 06, ОК 08 ЛР14, ЛР16
Тема 3.3 Опорные прыжки	Содержание учебного материала	2	
	Практические занятия		
	Совершенствование упражнений по акробатике. Сдача зачетов	2	ОК 06, ОК 08 ЛР14, ЛР16
	Самостоятельная работа обучающихся Краткие сведения о физической подготовке, нормы ГТО	2	
Раздел 4 Лыжная подготовка		14	
Тема 4.1 Техника передвижения на лыжах	Содержание учебного материала	2	
	Практические занятия		
	Совершенствование техники поперечного двухшажного хода. Прохождение дистанции.	2	ОК 06, ОК 08 ЛР14, ЛР16
Тема 4.2 Техника подъёмов	Содержание учебного материала	4	
	Практические занятия		
	Совершенствование одновременно бесшажного хода Прохождении дистанции. Темповая тренировка	4	ОК 06, ОК 08 ЛР14, ЛР16
	Самостоятельная работа обучающихся рефераты: История возникновения лыжного спорта	2	
Тема 4.3 Техника спусков	Содержание учебного материала	2	
	Практические занятия		

	Совершенствование техники спусков, подъемов, торможений. Прохождение дистанции.	2	ОК 06, ОК 08 ЛР14, ЛР16
Тема 4.4 Торможение и повороты	Содержание учебного материала	2	
	Практические занятия		
	Учебные соревнования: юн. – 5 км	2	ОК 06, ОК 08 ЛР14, ЛР16
	Самостоятельная работа обучающихся рефераты: История возникновения лыжного спорта	2	
Раздел 5 Баскетбол		14	
Тема 5.1 Владение мячом	Содержание учебного материала	4	
	Практические занятия		
	Совершенствование техники владения мячом, фигурное ведение. Совершенствование техники бросков в корзину. Игра в защите	4	ОК 06, ОК 08 ЛР14, ЛР16
	Самостоятельная работа обучающихся рефераты: Сведения о развитии игры баскетбол	2	
Тема 5.2 Техника защиты	Содержание учебного материала	2	
	Практические занятия		
	Совершенствование техники игры в защите, нападении. Специальные упражнения.	2	ОК 06, ОК 08 ЛР14, ЛР16
Тема 5.3 Техника нападения	Содержание учебного материала	4	
	Практические занятия		
	Двухсторонняя игра с заданием. Штрафной бросок (зачет). Двухсторонняя игра	4	ОК 06, ОК 08 ЛР14, ЛР16
	Самостоятельная работа обучающихся рефераты: Сведения о развитии игры баскетбол	2	
Раздел 1 Легкая атлетика		14	
Тема 1.3 Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	4	
	Практические занятия		
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Специальные упражнения бегуна Совершенствование техники прыжка в длину Бег отрезков	4	ОК 06, ОК 08 ЛР14, ЛР16
Тема 1.4 Прыжок в длину с разбега	Содержание учебного материала	4	

	Практические занятия		
	Совершенствование технике прыжка в длину с разбега. Бег 2×60м, 3×30м	4	ОК 06, ОК 08 ЛР14, ЛР16
	Самостоятельная работа обучающихся: Правила поведения в спортзале, на спортивной площадке, в бассейне. Краткие сведения о легкой атлетике.	1	
Тема 1.5 Метание гранаты	Содержание учебного материала	4	
	Практические занятия		
	Совершенствование техники метания гранаты, бега на короткие дистанции Сдача и прием нормативов и требований	4	ОК 06, ОК 08 ЛР14, ЛР16
	Самостоятельная работа обучающихся: Правила поведения в спортзале, на спортивной площадке, в бассейне. Краткие сведения о легкой атлетике.	1	
Раздел 6 Атлетическая гимнастика		4	
Тема 6.1 Работа на тренажёрах	Содержание учебного материала	4	
	Практические занятия		
	Занятия на тренажерах. Специальные силовые упражнения. Упражнения на ноги Упражнения на брусьях	4	ОК 06, ОК 08 ЛР14, ЛР16
	Итого:	78	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» (курс 3)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
Раздел 1 Легкая атлетика		12	
Тема 1.1 Обучение техники бега на средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала	4	
	Практические занятия Совершенствование бега на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности – 3 км	4	ОК 06, ОК 08 ЛР14, ЛР16
Тема 1.2 Кросс (бег по пересеченной местности)	Содержание учебного материала	6	
	Практические занятия Совершенствование техники бега по виражу, прямой, финиширование. Переменный бег – 15 мин. Бег 2×200м, 3×30м, 2×60м. Специальные упражнения бегуна. Учебные соревнования: бег юн. – 1000м, дев . – 500м.	6	ОК 06, ОК 08 ЛР14, ЛР16
	Самостоятельная работа обучающихся: Правила поведения в спортзале, на спортивной площадке, в бассейне. Краткие сведения о легкой атлетике.	2	
Раздел 2 Волейбол		12	
Тема 2.1 Техника владения мячом	Содержание учебного материала	2	
	Практические занятия Совершенствование техники владения мячом: прием и передача мяча	2	ОК 06, ОК 08 ЛР14, ЛР16
Тема 2.2 Защита	Содержание учебного материала	2	
	Практические занятия Совершенствование техники игры от сетки Обманные действия	2	ОК 06, ОК 08 ЛР14, ЛР16
Тема 2.3 Тактика нападения	Содержание учебного материала	2	
	Практические занятия Нападающий удар, блокирование Двухсторонняя игра.	2	ОК 06, ОК 08 ЛР14, ЛР16
Тема 2.4	Содержание учебного материала	4	

Поддачи	Практические занятия		
	Совершенствование нападающего удара, блокирования. Страховка. Прием контрольных норм и требований	4	ОК 06, ОК 08 ЛР14, ЛР16
	Самостоятельная работа обучающихся: Правила поведения игры в спортзале, на спортивной площадке.	2	
Раздел 3 Гимнастика		8	
Тема 3.1 Акробатика	Содержание учебного материала	2	
	Практические занятия		
	Совершенствование техники стоек, кувырков Упражнения на плечевой пояс	2	ОК 06, ОК 08 ЛР14, ЛР16
Тема 3.2 Спортивная гимнастика	Содержание учебного материала	2	
	Практические занятия		
	Совершенствование упражнений на брусьях Упражнения на брюшной пресс	2	ОК 06, ОК 08 ЛР14, ЛР16
Тема 3.3 Опорные прыжки	Содержание учебного материала	2	
	Практические занятия		
	Совершенствование упражнений по акробатике	2	ОК 06, ОК 08 ЛР14, ЛР16
	Самостоятельная работа обучающихся: Правила поведения в спортзале, на спортивной площадке. Краткие сведения о гимнастике.	2	
Раздел 4 Лыжная подготовка		14	
Тема 4.1 Техника передвижения на лыжах	Содержание учебного материала	2	
	Практические занятия		
	Совершенствование техники поперечного двухшажного хода. Прохождение дистанции.	2	ОК 06, ОК 08 ЛР14, ЛР16
Тема 4.2 Техника подъёмов	Содержание учебного материала	4	
	Практические занятия		
	Совершенствование одновременно бесшажного хода Прохождении дистанции. Темповая тренировка	4	ОК 06, ОК 08 ЛР14, ЛР16
Тема 4.3 Техника спусков	Содержание учебного материала	2	
	Практические занятия		

	Совершенствование техники спусков, подъемов, торможений. Прохождение дистанции.	2	ОК 06, ОК 08 ЛР14, ЛР16
Тема 4.4 Торможение и повороты	Содержание учебного материала	2	
	Практические занятия		
	Учебные соревнования: юн. – 5 км	2	ОК 06, ОК 08 ЛР14, ЛР16
	Самостоятельная работа обучающихся: Краткие сведения о лыжной подготовке.	4	
Раздел 5 Баскетбол		8	
Тема 5.1 Владение мячом	Содержание учебного материала	2	
	Практические занятия		
	Совершенствование техники владения мячом, фигурное ведение. Совершенствование техники бросков в корзину. Игра в защите.	2	ОК 06, ОК 08 ЛР14, ЛР16
Тема 5.2 Техника защиты	Содержание учебного материала	2	
	Практические занятия		
	Совершенствование техники игры в защите, нападении. Специальные упражнения.	2	ОК 06, ОК 08 ЛР14, ЛР16
Тема 5.3 Техника нападения	Содержание учебного материала	2	
	Практические занятия		
	Двухсторонняя игра с заданием. Штрафной бросок (зачет) Двухсторонняя игра	2	ОК 06, ОК 08 ЛР14, ЛР16
	Самостоятельная работа обучающихся: Правила игры в спортзале, на спортивной площадке. Краткие сведения о баскетболе.	4	
Раздел 1 Легкая атлетика		10	
Тема 1.3 Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	2	
	Практические занятия		
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Специальные упражнения бегуна Совершенствование техники прыжка в длину Бег отрезков	2	ОК 06, ОК 08 ЛР14, ЛР16

Тема 1.4 Прыжок в длину с разбега	Содержание учебного материала	2	
	Практические занятия		
	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Бег 2×60м, 3×30м	2	ОК 06, ОК 08 ЛР14, ЛР16
Тема 1.5 Метание гранаты	Содержание учебного материала	4	
	Практические занятия		
	Совершенствование техники метания гранаты, бега на короткие дистанции Сдача и прием нормативов и требований	4	ОК 06, ОК 08 ЛР14, ЛР16
	Самостоятельная работа обучающихся: Правила поведения в спортзале, на спортивной площадке, в бассейне. Краткие сведения о легкой атлетике.	2	
Раздел 6 Атлетическая гимнастика		4	
Тема 6.1 Работа на тренажёрах Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	Занятия на тренажерах Специальные силовые упражнения. Занятия на тренажерах. Упражнения на ноги Упражнения на брусьях	4	ОК 06, ОК 08 ЛР14, ЛР16
		70	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» (курс 4)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика		14	
Тема 1.1 Обучение техники бега на средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала	4	
	Практические занятия		
	Совершенствование бега на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности – 3 км	4	ОК 06, ОК 08 ЛР14, ЛР16
Тема 1.2 Кросс (бег по пересеченной местности)	Содержание учебного материала	6	
	Практические занятия		
	Совершенствование техники бега по виражу, прямой, финиширование. Переменный бег – 15 мин. Бег 2×200м, 3×30м, 2×60м. Специальные упражнения бегуна. Учебные соревнования: бег юн. – 1000м, дев . – 500м.	6	ОК 06, ОК 08 ЛР14, ЛР16
	Самостоятельная работа обучающихся: Правила поведения в спортзале, на спортивной площадке, в бассейне. Краткие сведения о легкой атлетике.	4	
Раздел 2. Волейбол		14	
Тема 2.1 Техника владения мячом	Содержание учебного материала	2	
	Практические занятия		
	Совершенствование техники владения мячом: прием и передача мяча	2	ОК 06, ОК 08 ЛР14, ЛР16
Тема 2.2 Защита	Содержание учебного материала	4	
	Практические занятия		
	Совершенствование техники игры от сетки Обманные действия	4	ОК 06, ОК 08 ЛР14, ЛР16
Тема 2.3 Тактика нападения	Содержание учебного материала	2	
	Практические занятия		
	Нападающий удар, блокирование.	2	ОК 06, ОК 08

	Двухсторонняя игра.		ЛР14, ЛР16
Тема 2.4 Подачи	Содержание учебного материала	2	
	Практические занятия		
	Совершенствование нападающего удара, блокирования. Страховка. Прием контрольных норм и требований	2	ОК 06, ОК 08 ЛР14, ЛР16
	Самостоятельная работа обучающихся: Правила игры в спортзале, на спортивной площадке. Краткие сведения о волейболе.	4	
Раздел 3 Гимнастика		12	
Тема 3.1 Акробатика	Содержание учебного материала	4	
	Практические занятия		
	Совершенствование техники стоек, кувырков Упражнения на плечевой пояс	4	ОК 06, ОК 08 ЛР14, ЛР16
Тема 3.2 Спортивная гимнастика	Содержание учебного материала	4	
	Практические занятия		
	Совершенствование упражнений на брусьях Упражнения на брюшной пресс Совершенствование упражнений по акробатике	4	ОК 06, ОК 08 ЛР14, ЛР16
	Самостоятельная работа обучающихся: Правила поведения в спортзале, на спортивной площадке, в бассейне. Краткие сведения о легкой атлетике.	4	
Раздел 4 Лыжная подготовка		10	
Тема 4.1 Техника передвижения на лыжах	Содержание учебного материала	2	
	Практические занятия		
	Совершенствование техники поперечного двухшажного хода. Прохождение дистанции.	2	ОК 06, ОК 08 ЛР14, ЛР16
Тема 4.2 Техника подъёмов	Содержание учебного материала	2	
	Практические занятия		
	Совершенствование одновременно бесшажного хода Прохождении дистанции. Темповая тренировка	2	ОК 06, ОК 08 ЛР14, ЛР16

Тема 4.3 Техника спусков	Содержание учебного материала	4	
	Практические занятия		
	Совершенствование техники спусков, подъемов, торможений. Прохождение дистанции. Учебные соревнования: юн. – 5 км	4	ОК 06, ОК 08 ЛР14, ЛР16
	Самостоятельная работа обучающихся: Краткие сведения о лыжной подготовке.	2	
Раздел 5 Баскетбол		12	
Тема 5.1 Владение мячом	Содержание учебного материала	2	
	Практические занятия		
	Совершенствование техники владения мячом, фигурное ведение. Совершенствование техники бросков в корзину. Игра в защите	2	ОК 06, ОК 08 ЛР14, ЛР16
Тема 5.2 Техника защиты	Содержание учебного материала	4	
	Практические занятия		
	Совершенствование техники игры в защите, нападении. Специальные упражнения.	4	ОК 06, ОК 08 ЛР14, ЛР16
Тема 5.3 Техника нападения	Содержание учебного материала	4	
	Практические занятия		
	Двухсторонняя игра с заданием. Штрафной бросок (зачет) Двухсторонняя игра	4	ОК 06, ОК 08 ЛР14, ЛР16
	Самостоятельная работа обучающихся: Краткие сведения о лыжной баскетболе.	2	
Раздел 6 Атлетическая гимнастика		6	
Тема 6.1 Работа на тренажёрах Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	Занятия на тренажерах Специальные силовые упражнения. Занятия на тренажерах. Упражнения на ноги Упражнения на брусьях	4	ОК 06, ОК 08 ЛР14, ЛР16
	Зачет	2	
		68	

		216	
--	--	------------	--

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал:

- игровой зал для занятий спортивными играми размером 30 м на 18 м;
- тренажерный зал размером 10 м на 7 м– с тренажерами;
- фойе– где размещены два теннисных стола;
- зал атлетической гимнастики;
- две раздевалки;
- душ;
- площадка для мини-футбола;
- волейбольная и баскетбольная площадки;
- гимнастическая площадка;
- спортивный инвентарь по игровым видам.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых ФУМО для использования в образовательном процессе. В качестве основной образовательная организация должна использовать, хотя бы одно из изданий, приведенных в разделе 3.2.1.

3.2.1. Печатные издания

1. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. – Ростов н/Д: Феникс 2019.
2. Ачкасов Е.Е., Машковский Е.В., Левушкин С.П. Инструктор здорового образа жизни и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Учеб. пособие. – М.: ИГ «ГЭОТАР-Медиа», 2019.
3. Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры–М.: ОИЦ «Академия», 2019.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины: 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	демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека; владеет информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной специальности и способах профилактики профзаболеваний	Наблюдение в процессе практических занятий
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх; владеет техниками выполнения двигательных действий; выполняет тактико-технические действия в игре; выполняет требуемые элементы	Наблюдение в процессе практических занятий

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 151888114763158279608975876681060942203612702736

Владелец Киржаева Галина Николаевна

Действителен с 06.02.2023 по 06.02.2024