

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Демченко Альберт Михайлович  
Должность: И.О.У.  
Дата подписания: 17.06.2026 08:26:18  
Уникальный программный ключ:  
735ac335104bb4cd044a23562564d177d3d81162

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»  
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)

Колледж Физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной работе  
к.п.н., доцент Фендель Т.В.

«28» 05 2026 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**  
**Профессионально-спортивное совершенствование (ОПЦ.14)**

<b>Специальность</b>	<i>49.02.01 Физическая культура (на базе основного общего образования)</i>
<b>Направленность программы</b>	<i>«Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам»</i>
<b>Квалификация выпускника</b>	<i>Педагог по физической культуре и спорту</i>
<b>Год начала подготовки (по учебному плану)</b>	<i>2026</i>
<b>Форма обучения, семестр</b>	<i>очная: 3,4,5,6,7 семестр</i>
<b>Трудоёмкость по рабочему учебному плану</b>	<i>часов: 262</i>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<i>Зачет, зачет с оценкой</i>

Разработчик рабочей  
программы:

Выскребенцева Е.С.,  
преподаватель

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина СПЦ.04 Физическая культура является обязательной частью общепрофессионального цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Дисциплина участвует в формировании следующих общих и профессиональных компетенций:

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

ПК 2.2 Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности специалистов в области физической культуры и спорта.

## 1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код компетенции	Умения	Знания
ОК 03. ПК 2.2	<ul style="list-style-type: none"><li>- Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта;</li><li>- Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием;</li><li>- Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность;</li><li>- Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки</li><li>- Умеет подбирать и использовать средства и методы обучения и совершенствования техники выполнения упражнений</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Основы профессионального физкультурно-спортивного совершенствования;</li><li>- Особенности технической, физической, тактической, интегральной и других видов подготовки в избранном виде спорта;</li><li>- Методику построения индивидуальных тренировочных программ в избранном виде спорта;</li><li>- Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта;</li><li>- Знает правила эксплуатации спортивного инвентаря и оборудования.</li><li>- Знает технику выполнения специальных упражнений, а также методику обучения;</li><li>- Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства;</li></ul>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

№	Виды учебной деятельности	Объем учебных занятий					
		3 сем.	4 сем.	5 сем.	6 сем.	7 сем.	всего
1	Учебные занятия	34	62	64	30	20	210
1.1	Лекции	4	4	4	2	2	16
1.2	Практические занятия, лабораторное занятие, семинары / в т.ч. в форме практической подготовки	30/18	58/30	60/34	28/18	18/12	194/106
2	Самостоятельная работа / в том числе выполнение курсового проекта (работы), подготовка к промежуточной аттестации	2	1	34	6	9	52
3	Промежуточная аттестация – - зачет - зачет с оценкой		+		+	+	+
4	Всего академических часов	36	63	98	36	29	262

### 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

#### 2.2.1. Тематический план

№ раздела и темы	Наименование разделов и тем дисциплины	Виды учебной деятельности в часах				Самостоятельная работа	Всего академических часов
		Учебные занятия		Самостоятельная работа			
		Лекции	Практические занятия, лабораторные занятия, семинары				
<b>3 семестр</b>							
1	ПСС в системе образования	2	2			4	
2	Физические качества	2	18	10		20	
3	Нагрузка		10	8	2	12	
<b>Всего академических часов за 3 семестр</b>		<b>4</b>	<b>30</b>		<b>2</b>	<b>36</b>	
<b>4 семестр</b>							
4	Структура тренировочного процесса	2	18	10		20	
5	Средства и методы спортивной тренировки	2	16	8		18	
6	Утомление		4	2	1	5	
7	Микроциклы		20	10		20	
<b>Промежуточная аттестация – Зачет</b>							

<b>Всего академических часов за 4 семестр</b>		<b>4</b>	<b>58</b>		<b>1</b>	<b>63</b>
<b>5 семестр</b>						
8	Разделы спортивной подготовки, технологии обучения двигательным действиям	4				4
9	Методы и средства развития силы, построение и проведение тренировочного занятия		16	10	9	25
10	Методы и средства развития выносливости, построение и проведение тренировочного занятия		12	6	9	21
11	Методы и средства развития быстроты, построение и проведение тренировочного занятия		16	10	8	24
12	Методы и средства развития координации, построение и проведение тренировочного занятия		16	8	8	24
<b>Всего академических часов за 5 семестр</b>		<b>4</b>	<b>60</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>98</b>
<b>6 семестр</b>						
13	Характеристика спортивной подготовки спортсмена	2			2	4
14	Методы и средства развития гибкости, построение и проведение тренировочного занятия		16	9	2	18
15	Методы и средства развития ловкости, построение и проведение тренировочного занятия		12	9	2	14
<b>Промежуточная аттестация – Зачет</b>						
<b>Всего академических часов за 6 семестр</b>		<b>2</b>	<b>28</b>		<b>6</b>	<b>36</b>
<b>7 семестр</b>						
16	Средства восстановления, профилактики и реабилитации в спорте	2	18	12	9	29
<b>Всего академических часов за 7 семестр</b>		<b>2</b>	<b>18</b>		<b>9</b>	<b>29</b>
<b>Всего академических часов</b>		<b>16</b>	<b>194</b>		<b>52</b>	<b>262</b>

### 2.2.2. Содержание дисциплины

№ темы	Содержание учебного материала
<b>3 семестр</b>	
1	<p><i>Лекция 1.</i> Профессионально-спортивное совершенствование в системе профессионального образования. Цели, задачи ПСС.</p> <p><i>Практическое занятие 1.</i> Техника безопасности, практическая работа.</p>
2	<p><i>Лекция 2.</i> Общая характеристика физических качеств.</p> <p><i>Практическое занятие 2.</i> Цели, задачи ПСС. Развитие физических качеств. Общее понятие. Методы развития силы.</p> <p><i>Практическое занятие 3.</i> Развитие физических качеств. Метод динамических усилий развития силы.</p> <p><i>Практическое занятие 4.</i> Развитие физических качеств. Ударный метод развития силы.</p> <p><i>Практическое занятие 5.</i> Развитие физических качеств. Общее понятие. Методы развития быстроты.</p> <p><i>Практическое занятие 6.</i> Развитие физических качеств. Методы развития быстроты. Повторный метод.</p> <p><i>Практическое занятие 7.</i> Развитие физических качеств. Методы развития быстроты. Сопряженный метод.</p> <p><i>Практическое занятие 8.</i> Развитие физических качеств. Общее понятие выносливости. Методы развития выносливости.</p> <p><i>Практическое занятие 9.</i> Развитие физических качеств. Методы развития выносливости. Интервальный метод.</p> <p><i>Практическое занятие 10.</i> Развитие физических качеств. Методы развития</p>

	выносливости. Метод круговой тренировки.
3	<i>Практическое занятие 11.</i> Нагрузка. Виды нагрузок.
	<i>Практическое занятие 12.</i> Характеристика нагрузок.
	<i>Практическое занятие 13.</i> Построение тренировочного занятия.
	<i>Практическое занятие 14.</i> Проведение тренировочного занятия.
	<i>Практическое занятие 15.</i> Проведение тренировочного занятия.
	<i>Самостоятельная работа. ОФП, Изучение литературы по теме.</i>
<i>4 семестр</i>	
4	<i>Лекция 3.</i> Структура тренировочного процесса.
	<i>Практическое занятие 16.</i> Построение тренировочного процесса.
	<i>Практическое занятие 17.</i> Построение тренировочного процесса.
	<i>Практическое занятие 18.</i> Правила построения тренировки.
	<i>Практическое занятие 19.</i> Планирование тренировочного процесса.
	<i>Практическое занятие 20.</i> Планирование тренировочного процесса.
	<i>Практическое занятие 21.</i> Структура тренировочного процесса.
<i>Практическое занятие 22.</i> Структура тренировочного процесса.	
5	<i>Лекция 4.</i> Цели и задачи спортивной тренировки. Средства спортивной тренировки.
	<i>Практическое занятие 23.</i> Развитие физических качеств. Общее понятие координации. Методы развития координации.
	<i>Практическое занятие 24.</i> Развитие физических качеств. Методы развития координации.
	<i>Практическое занятие 25.</i> Развитие физических качеств. Методы развития координации.
	<i>Практическое занятие 26.</i> Развитие физических качеств. Общее понятие гибкости. Методы развития гибкости.
	<i>Практическое занятие 27.</i> Развитие физических качеств. Активные методы развития гибкости.
	<i>Практическое занятие 28.</i> Развитие физических качеств. Статические методы развития гибкости.
	<i>Практическое занятие 29.</i> Основы дозирования физических нагрузок.
	<i>Практическое занятие 30.</i> Основы дозирования физических нагрузок.
	<i>Практическое занятие 31.</i> Утомление.
6	<i>Практическое занятие 32.</i> Тренировочный процесс
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение литературы по теме.
7	<i>Практическое занятие 33.</i> Структура микроцикла.
	<i>Практическое занятие 34.</i> Построение микроцикла.
	<i>Практическое занятие 35.</i> Втягивающий микроцикл.
	<i>Практическое занятие 36.</i> Ударный микроцикл.
	<i>Практическое занятие 37.</i> Соревновательный микроцикл.
	<i>Практическое занятие 38.</i> Восстановительный микроцикл.
	<i>Практическое занятие 39.</i> Методы спортивной тренировки.
	<i>Практическое занятие 40.</i> Методы спортивной тренировки.
	<i>Практическое занятие 41.</i> Принципы спортивной тренировки.
	<i>Практическое занятие 42.</i> Принципы спортивной тренировки.
	<i>Практическое занятие 43.</i> Организация физкультурно-спортивной работы для лиц разного возраста.
	<i>Практическое занятие 44.</i> Организация физкультурно-спортивной работы для лиц разного возраста.
<i>5 семестр</i>	
8	<i>Лекция 5.</i> Основные разделы спортивной подготовки. Техническая, тактическая, физическая, интегральная подготовки: цели, задачи, средства и методы.
	<i>Лекция 6.</i> Освоение технологии обучения двигательным действиям и развития

	физических качеств.
9	<i>Практическое занятие 45-46.</i> Развитие физических качеств. Метод повторных усилий развития силы («до отказа»).
	<i>Практическое занятие 46.</i> Развитие физических качеств. Изометрический (статический) метод развития силы.
	<i>Практическое занятие 47.</i> Упражнения с внешним сопротивлением.
	<i>Практическое занятие 48.</i> Упражнения с преодолением веса собственного тела.
	<i>Практическое занятие 49.</i> Упражнения с сопротивлением упругих предметов.
	<i>Практическое занятие 50.</i> Правила построение тренировки.
	<i>Практическое занятие 51.</i> Построение тренировочного занятия.
	<i>Практическое занятие 52.</i> Проведение тренировочного занятия.
10	<i>Самостоятельная работа. ОФП, Построить тренировочное занятие на развитие физических качеств, используя различные средства и методы.</i>
	<i>Практическое занятие 53.</i> Динамические упражнения для развития выносливости. Кардионагрузка.
	<i>Практическое занятие 54.</i> Статические упражнения для развития выносливости.
	<i>Практическое занятие 55.</i> Упражнения для развития специальной выносливости.
	<i>Практическое занятие 56.</i> Построение тренировочного занятия.
	<i>Практическое занятие 57.</i> Проведение тренировочного занятия.
11	<i>Практическое занятие 58.</i> Проведение тренировочного занятия.
	<i>Самостоятельная работа. Построить тренировочное занятие на развитие физических качеств, используя различные средства и методы.</i>
	<i>Практическое занятие 59.</i> Развитие физических качеств. Повторный метод развития быстроты.
	<i>Практическое занятие 60.</i> Развитие физических качеств. Переменный метод развития быстроты.
	<i>Практическое занятие 61.</i> Развитие физических качеств. Игровой метод развития быстроты.
	<i>Практическое занятие 62.</i> Проведение тренировочного занятия.
	<i>Практическое занятие 63.</i> Проведение тренировочного занятия.
	<i>Практическое занятие 64.</i> Проведение тренировочного занятия.
12	<i>Практическое занятие 65.</i> Средства развития быстроты. Упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты быстроты: быстроту двигательной реакции, быстроту выполнения отдельных движений, развитие частоты движений.
	<i>Практическое занятие 66.</i> Средства развития быстроты. Упражнения сопряжённого воздействия: на сочетание быстроты с другими физическими качествами (скоростные и силовые, скоростные и координационные, скоростные и выносливость).
	<i>Самостоятельная работа. Построить тренировочное занятие на развитие физических качеств, используя различные средства и методы.</i>
	<i>Практическое занятие 67.</i> Развитие физических качеств. Стандартно-повторный метод развития координации. Применяется при разучивании новых сложных двигательных действий. Овладеть такими движениями можно только после большого количества повторений в относительно стандартных условиях.
12	<i>Практическое занятие 68.</i> Метод направленного сопряжения. Предполагает сопряжённое совершенствование координационных и физических способностей, фаз техники и технико-тактических действий.
	<i>Практическое занятие 69.</i> Вариативный метод развития координации. Подразделяется на два подметода: со строгой и нестрогой регламентацией вариативности действий и условий выполнения.
	<i>Практическое занятие 70.</i> Средства развития координации. Упражнения с направленностью на отдельные психофизиологические функции, обеспечивающие управление и регуляцию двигательных действий. Это упражнения по выработке чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий.

	<i>Практическое занятие 71. Построение тренировочного занятия.</i>
	<i>Практическое занятие 72. Построение тренировочного занятия.</i>
	<i>Практическое занятие 73. Проведение тренировочного занятия.</i>
	<i>Практическое занятие 74. Проведение тренировочного занятия.</i>
	<i>Самостоятельная работа. ОФП, Построить тренировочное занятие на развитие физических качеств, используя различные средства и методы.</i>
	<i>6 семестр</i>
13	<i>Лекция 7. Характеристика спортивной подготовки спортсмена</i> <i>Самостоятельная работа. Изучение литературы по теме. Подготовка конспекта.</i>
	<i>Практическое занятие 75. Средства развития гибкости. Пассивные упражнения. Плавно выполняемые двигательные действия с постепенным увеличением их рабочей амплитуды.</i>
	<i>Практическое занятие 76. Средства развития гибкости. Активные упражнения. Выполняются с полной амплитудой (махи руками и ногами, наклоны, рывки, вращательные упражнения).</i>
	<i>Практическое занятие 77. Средства развития гибкости. Статические упражнения. Выполняются с предельной амплитудой, сохраняя неподвижное положение, в течение определённого времени (6–9 секунд).</i>
14	<i>Практическое занятие 78. Повторный метод развития гибкости. Построение тренировочного занятия.</i>
	<i>Практическое занятие 79. Игровой метод развития гибкости. Построение тренировочного занятия.</i>
	<i>Практическое занятие 80. Соревновательный метод развития гибкости. Построение тренировочного занятия.</i>
	<i>Практическое занятие 81. Проведение тренировочного занятия.</i>
	<i>Практическое занятие 82. Проведение тренировочного занятия.</i>
	<i>Самостоятельная работа. ОФП, Упражнения с предметами и без предметов, Построить тренировочное занятие на развитие физических качеств, используя различные средства и методы.</i>
	<i>Практическое занятие 83. Развитие ловкости, путем выполнения различных физических упражнений.</i>
	<i>Практическое занятие 84. Координационная тренировка, как один из методов развития ловкости.</i>
15	<i>Практическое занятие 85. Построение тренировочного занятия.</i>
	<i>Практическое занятие 86. Проведение тренировочного занятия.</i>
	<i>Практическое занятие 87. Проведение тренировочного занятия.</i>
	<i>Практическое занятие 88. Проведение тренировочного занятия.</i>
	<i>Самостоятельная работа. ОФП, Упражнения с предметами и без предметов, Построить тренировочное занятие на развитие физических качеств, используя различные средства и методы.</i>
	<i>7 семестр</i>
	<i>Лекция 8. Средства восстановления, профилактики и реабилитации в спорте</i>
	<i>Самостоятельная работа. Изучение литературы по теме. Подготовка конспекта. Изучить вид интервальной тренировки- табата.</i>
	<i>Практическое занятие 89. Легкие кардионагрузки. Упражнения на кардиотренажерах.</i>
	<i>Практическое занятие 90. Stretching, как одно из средств восстановления.</i>
16	<i>Практическое занятие 91. Йога. Дыхательная гимнастика.</i>
	<i>Практическое занятие 92. Пилатес, как комплексная система физических упражнений, направленная на укрепление мышц, повышение гибкости и улучшение осанки.</i>
	<i>Практическое занятие 93. Растяжка, упражнения на гибкость.</i>
	<i>Практическое занятие 94. Построение тренировочного занятия.</i>

<i>Практическое занятие 95. Построение и проведение тренировочного занятия.</i>
<i>Практическое занятие 96. Построение и проведение тренировочного занятия.</i>
<i>Практическое занятие 97. Построение и проведение тренировочного занятия.</i>
<i>Самостоятельная работа. Построить тренировочное занятие на развитие физических качеств, используя различные средства и методы.</i>

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Реализация программы дисциплины проводится в следующих специальных помещениях:

<i>Специальные помещения для проведения занятий всех видов и помещения для организации самостоятельной работы</i>	<i>Оборудование и технические средства обучения</i>
Тренажерный зал №17 г. Чайковский, ул. Кабалевского, 27/1	Специализированная мебель (стол преподавателя, стул преподавателя); спортивный инвентарь и оборудование (коврики туристические, велотренажеры, тренажеры эллиптические, степперы, велоэргометр, ролики для пресса двойные, гантели, скамьи гимнастические, палки гимнастические, стойки, дорожки беговые, тренажеры для пресса, бодибары)
аудитория № 207 Помещение для самостоятельной работы обучающихся г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии
Аудитория №138 г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	Специализированная мебель (стол преподавателя, стул преподавателя); технические средства обучения (магнитофон); спортивный инвентарь и оборудование (коврики туристические, велотренажер магнитный, тренажеры эллиптические, степперы, велоэргометр, ролики для пресса двойные, бодибары, медицинболы, степ-платформы, скакалки, мячи, гантели, скамьи гимнастические, палки гимнастические стойки, дорожки беговые)

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

##### 3.2.1. Обязательные печатные издания

1. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын.. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018.
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.

##### 3.2.2. Электронные издания

1. Теория и методика избранного вида спорта : учебник для среднего профессионального образования / под редакцией С. Е. Шивринской. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 207 с. - элект. ресурс ОП «Юрайт»

2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебник для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фаина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 129 с. - элект. ресурс ОП «Юрайт»

### 3.3 Перечень лицензионного программного обеспечения

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование программного продукта</i>
<i>Лицензионное программное обеспечение</i>	
1.	Операционная система Windows 10 Pro
2.	Операционная система Windows 7 Professional
3.	Операционная система Windows 8.1 Pro
4.	Операционная система Windows Server 2008 R2 Standard
5.	Операционная система Windows Server 2012 R2
6.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2010 Standard
7.	1С Университет ПРОФ
8.	ABBYY FineReader 11 Corporate Edition
9.	Kaspersky Endpoint Security 14
10.	Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4)
11.	VideoStudio Pro X4 License (1 – 10)
12.	Astra Linux Special Edition
13.	Adobe Design Premium CS5.5
14.	Stat+ Professional 5.8 (Академическая версия)
<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>	
15.	Яндекс Браузер
16.	Kinovea
17.	PDF24 11.23
18.	Telegram

### 3.4 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

<i>Электронно-библиотечные системы</i>		<i>Ссылка на ресурс</i>
1.	Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГАФКиС)	<a href="http://bibleo.chifk.ru/marcweb2/Default.asp">http://bibleo.chifk.ru/marcweb2/Default.asp</a>
2.	Образовательная платформа «Юрайт» [электронный ресурс]	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i>		
– Умеет подбирать и использовать средства и методы обучения и совершенствования техники выполнения упражнений	– использует содержание физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления	– оценка решения тестовых заданий; – оценка результатов

<ul style="list-style-type: none"> <li>– Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности</li> <li>– Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием;</li> <li>– Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность;</li> <li>– Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки</li> </ul>	<p>здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применяет их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>– применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>– владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности, использует их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</li> </ul>	<p>устного опроса на учебных занятиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– оценка результатов выполнения практических работ на учебных занятиях;</li> <li>– зачет</li> <li>– зачет с оценкой</li> </ul>
<p><i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i></p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Основы профессионального физкультурно-спортивного совершенствования;</li> <li>– Знает технику выполнения специальных упражнений, а также методику обучения;</li> <li>– Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности;</li> <li>– Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства;</li> <li>– Знает правила эксплуатации спортивного инвентаря и оборудования;</li> <li>– Знает методику построения индивидуальных тренировочных программ в избранном виде спорта;</li> <li>– Особенности технической, физической, тактической, интегральной и других видов подготовки в избранном виде спорта</li> </ul>		