

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
АЭРОКОСМИЧЕСКОГО ПРИБОРОСТРОЕНИЯ»

Факультет среднего профессионального образования



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Физическая культура»**

Для специальности среднего профессионального образования

**40.02.01 «Право и организация социального обеспечения»**

<u>Максимальная нагрузка по дисциплине, часов</u>	244
Аудиторные занятия, часов	122
в т.ч. лабораторно-практические занятия, часов	122
Самостоятельная работа, часов	122

Санкт-Петербург 2022



Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе  
Федерального государственного образовательного стандарта по  
специальности среднего профессионального образования

40.02.01

код

Право и организация социального обеспечения

наименование специальности(ей)

РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА

Цикловой комиссией

по специальности "Право и организация  
социального обеспечения"

Протокол № 11 от 09.06.2022 г.

Председатель: Манакова / Манакова С.Н./

РЕКОМЕНДОВАНА

Методическим

советом факультета СПО

Протокол № 8 от 15.06.2022 г.

Председатель: Шелешнева /Шелешнева С.М./

Разработчики:

Сидоренко В.С., преподаватель

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения».

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании.

## **1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:**

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл (ОГСЭ.04).

## **1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

Рабочая программа ориентирована на достижение следующих целей:

- Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;
- Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность;
- Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результата выполнения заданий;
- Соблюдать деловой этикет, культуру и психологические основы общения, нормы и правила поведения;

В результате освоения учебной дисциплины студент должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины студент должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

## **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки 244 часа, в том числе:



обязательной аудиторной учебной нагрузки 122 часа;  
самостоятельной работы 122 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>244</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>122</b>
в том числе:	
лабораторные работы	
практические занятия	<b>122</b>
контрольные работы	
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>122</b>
в том числе:	
Подготовка к контрольным работам, тестам, устному опросу	<b>10</b>
Тематика внеаудиторной самостоятельной работы	<b>86</b>
Подготовка докладов	<b>16</b>
Подготовка рефератов	<b>10</b>
<b>Итоговая аттестация в форме зачета в 3,4,5 семестрах и форме дифференцированного зачета в 6 семестре.</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 2.2.1 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ОСНОВНАЯ ГРУППА)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Введение</b>	Содержание дисциплины. Рабочая программа. Нормативы. Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой.	2	1
<b>Раздел 1.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>21</b>	<b>3</b>
Тема 1.1. Равномерный кросс	Выполнение кроссов с равномерной скоростью, прыжки и прыжковые упражнения.	6	3
Тема 1.2. Короткие дистанции	Выполнение скоростных упражнений, характеризующихся выполнением кратковременной работы максимальной мощности.	6	3
Тема 1.3. Переменный бег	Выполнение скоростных упражнений: -повторные ускорения с ходу на различных отрезках (60-150м) -бег с низкого старта на прямой и по повороту на 60-80м -бег с низкого старта с фиксацией времени на дистанциях 10,100,200,300,400м -специальные упражнения спринтеров. Контрольное занятие-сдача нормативов. Девушки – 500м., юноши 1000м.	4	3
Тема 1.4 Эстафетный бег	Выполнение приёмов и передачи эстафетной палочки.	5	3
<b>Раздел 2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>45</b>	<b>3</b>
Тема 2.1. ОРУ преимущественной направленности на развитие мышц ног, спины и пресса	Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие мышц ног, спины и пресса. Используется: гимнастические скамейки, ОРУ в парах и индивидуально, упражнения со скакалкой.	14	3
Тема 2.2. ОРУ преимущественной направленности на развитие мышц	Выполнение ОРУ с гантелями, упражнения силовой направленности (подтягивания, статические упражнения).	5	3

плечевого пояса			
Тема 2.3. Круговая тренировка	Выполнение ранее данных упражнений.	8	3
Тема 2.4. Упражнения с медицинболами в парах и индивидуально	Выполнение комплекса упражнений направленных на развитие всех групп мышц и особенно на “взрывную” силу, выносливость, быстроту, ловкость. Для занятий используются мячи от 2-6 кг.	8	3
Тема 2.5. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах	Выполнение специальных упражнений (активные и пассивные) с постоянной увеличивающейся амплитудой.	10	3
<b>Раздел 3.</b>	<b>Спортивные игры. Волейбол.</b>	<b>26</b>	<b>3</b>
Тема 3.1. Техника передач	Изучение техники выполнения передачи (положение ног, корпуса, рук.). Отработка техники выполнения передач в упрощённых условиях.	5	3
Тема 3.2. Техника подач	Изучение техники подач. Выполнение подачи в упрощенных условиях.	5	3
Тема 3.3. Нападающий удар	Овладение техникой выполнения удара и техническими приемами, для переигрывания соперника за счёт разнообразных технических действий. Выполнение нападающего удара в различных тренировочных условиях.	6	3
Тема 3.4 Игра на блоке	Освоение техники группового и одиночного блока, в движение и на месте. Подстраховка после блокирования.	5	3
Тема 3.5. Тактика нападения и защиты	Обучение принимать наиболее целесообразное место для последующих технических приёмов, варьировать технические действия в зависимости от ситуации на площадке. Отработка индивидуальных, групповых и командных действий. Контрольное занятие – сдача нормативов.	5	3
<b>Раздел 4.</b>	<b>Спортивные игры. Баскетбол</b>	<b>26</b>	<b>3</b>
Тема 4.1. Стойка и передвижения	Освоение устойчивого положения. Передвижение на площадке. Выполнение поворотов и остановки по отношению к защитнику.	2	3
Тема 4.2. Совершенствование техники передач,	Обучение структуре техники передач, ведения, броска. Выполнять технических приёмов без зрительного контроля. Выполнение упражнения в различных тренировочных и игровых условиях	8	3



ведения, броска			
Тема 4.3 Тактика нападения	Отработка индивидуальных, групповых и командных действий.	8	3
Тема 4.4 Тактика защиты	Отработка индивидуальных, групповых и командных действий. Контрольное занятие- сдача нормативов.	8	3
<b>Раздел 5.</b>	<b>Основы здорового образа жизни</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
Тема 5.1. Основы здорового образа жизни	Содержание: Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации. Физическое самовоспитание и самосовершенствование при здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.	2	3
	<b><u>Самостоятельная работа:</u></b> 1. Составление комплекса самостоятельных упражнений утренней гимнастики. 2. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. 3. Овладение приемами массажа и самомассажа. 4. Овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. 5. Освоение приемов корригирующей гимнастики для глаз. 6. Овладение приемами дыхательной гимнастики. 7. Ознакомление и занятия нетрадиционными видами спорта. 8. Изучить приемы самоконтроля при занятиях физической культурой. 9. Изучить правила игры и судейства в волейбол, футбол, баскетбол. 10. Уметь определять уровень здоровья. 11. Подготовка рефератов по физической культуре. 12. Правильное питание при занятиях физическими упражнениями. Гигиена физических упражнений.	<b>122</b>	
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>244</b>	

## 2.2.2 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (СПЕЦИАЛЬНАЯ ГРУППА)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>12</b>	<b>1</b>
<b>Тема 1.1</b> Ходьба.	Ознакомление с техникой ходьбы. Знать о применении норвежской ходьбы в лечебных целях (способности восстановления подвижности суставов), влияния на деятельность органов кровообращения, дыхания, обмена веществ. Проба Руфье-Диксона(оценка работоспособности сердца).	4	1
<b>Тема 1.2</b> Переменный бег.	Ознакомление с техникой бега. Дыхание при беге. Бег в спокойном темпе бег, чередуемый с ходьбой и с упражнениями. Проба «Апное»(на дыхание)	4	1
<b>Тема 1.3</b> Метание мяча.	Ознакомление с техникой метания. Метание мяча на точность попадания, бросание и ловля набивного мяча (медбола).Знать о восстановительных функциях метания.	4	1
<b>Раздел 2</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>40</b>	<b>2</b>
<b>Тема 2.1</b> Координация и равновесие.	Упражнения на координацию и равновесие. Передвижение по уменьшенной площадке опоры на высоте до 30 см. различными способами с движением рук: на всей ступне, на носках, лицом вперед, боком или спиной вперед, повороты на 90° и 180° на месте и в движении, опускание на калено, равновесие на одной ноге, расхождение (равновесие с предметами.). Проба Ромберга.	10	2
<b>Тема 2.2</b> Растяжка и гибкость.	Упражнения ЛФК разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболеваний. Пробы определяющие степень гибкости.	10	2
<b>Тема 2.3</b> Упражнения с набивными мячами.	Комплексы общеразвивающих упражнений с набивным мячом; перекатывание набивного мяча ногами стоя на месте (в парах, тройках, четверках); броски мяча снизу двумя руками в подвешенную мишень (гимнастический обруч); броски набивного мяча от правого и левого плеча в парах и тройках стоя на месте. Проба Мартине(оценка функционального состояния)	10	2
<b>Тема 2.4</b> Упражнения с фитболом.	Комплексы упражнений направленные на все группы мышц и улучшение координации. Составление индивидуального комплекса упражнений с учётом своего заболевания.	10	2
<b>Раздел 3</b>	<b>Спортивные игры. Волейбол.</b>	<b>8</b>	<b>1,2</b>
<b>Тема 3.1</b> Техника выполнения.	Знание техники выполнения-верхней передачи, нижней передачи, подачи	2	1
<b>Тема 3.2</b> Судейские практики.	Знание правил судейства, проведение судейской практики.	6	2
<b>Раздел 4</b>	<b>Спортивные игры. Баскетбол.</b>	<b>8</b>	<b>1,2</b>
<b>Тема 4.1</b> Техника выполнения.	Знание техники - ведения мяча, прием мяча (двумя руками на уровне груди, пояса) передвижение в стойке, остановки (внезапной, в два шага), повороты передачи одной и двумя руками (от груди, снизу, из-за головы, от плеча, от места, от шага), броска в корзину с близкого и среднего расстояния.	2	1

<b>Тема 4.2</b> Судейские практики.	Знание правил судейства, проведение судейской практики.	6	2
<b>Раздел 5</b>	<b>Спортивные игры. Бадминтон.</b>	<b>4</b>	
<b>Тема 5.1</b> Техника выполнения.	Знание техники-держания ракетки, подачи, удары, передвижения. Овладение основами бадминтона.	2	1
<b>Тема 5.2</b> Судейские практики.	Знание правил судейства, проведение судейской практики.	2	2
<b>Всего:</b>		<b>72</b>	



### 2.2.3 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов устанавливается особый порядок освоения дисциплины «Физическая культура» на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры: подвижные занятия адаптивной физической культурой в специально оборудованных спортивных, тренажерных залах и на открытом воздухе.

В процессе освоения учебной дисциплины преподаватели дисциплины «Физическая культура» контролируют выполнение обучающимися рекомендаций врачей ЛФК в соответствии с основным заболеванием обучающегося.

Для полноценного занятия физической культурой лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, установлены тренажеры общеукрепляющей направленности и фитнес-тренажеры в тренажерных залах. Всё спортивное оборудование отвечает требованиям доступности, надежности, прочности, удобства.

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Учебная дисциплина реализуется в спортивном зале, тренажёрном зале, на открытом стадионе широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование спортивного и тренажёрного зала в соответствии с Распоряжением декана факультета СПО № 61 от 18.12.2013г., с изменениями от 23.06.2015г.:

- щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон;
- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);
- оборудование для занятий аэробикой (степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы);
- гимнастическая перекладина;
- шведская стенка;
- гимнастические маты;
- гимнастическая стенка;
- гимнастические скамейки.

Спортивный инвентарь:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
- гантели;
- секундомеры;
- мячи для тенниса.
- медицинболы;
- скакалки;
- штанги;
- гири.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр;
- компьютер;
- экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

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

Основные источники:

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. – <https://znanium.com/catalog/product/1071372> – Режим доступа: по подписке.
2. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. <https://znanium.com/catalog/product/927378> – Режим доступа: по подписке.
3. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019. - 56 с. - ISBN 978-5-7638-4027-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1816527> – Режим доступа: по подписке.

Дополнительные источники:

1. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1020559> – Режим доступа: по подписке.



## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>личностные:</b></li><li>-готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</li><li>-сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</li><li>-потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</li><li>-приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</li><li>-формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>-регулярное наблюдение за правильностью и эффективностью выполнения физических упражнений;</li><li>-оценка использования методов самоконтроля за показателями здоровья (пульс, антропометрические показатели и т.д.);</li><li>-оценка индивидуальных возможностей при занятиях физической культуры;</li><li>-экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП;</li><li>-экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий;</li></ul>

<p>процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</li> <li>-способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</li> <li>-способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</li> <li>-формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</li> <li>-принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>-умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>-патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности</li> </ul>	<p>-экспертная оценка использования спортивных технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков</p>
---	--

перед Родиной;  
-готовность к служению Отечеству,  
его защите;  
**•метапредметные:**  
-способность использовать  
межпредметные понятия и  
универсальные учебные действия  
(регулятивные, познавательные,  
коммуникативные) в  
познавательной, спортивной,  
физкультурной, оздоровительной и  
социальной практике;  
-готовность учебного  
сотрудничества с преподавателями  
и сверстниками с использованием  
специальных средств и методов  
двигательной активности;  
-освоение знаний, полученных в  
процессе теоретических, учебно-  
методических и практических  
занятий, в области анатомии,  
физиологии, психологии  
(возрастной и спортивной),  
экологии, ОБЖ;  
-готовность и способность к  
самостоятельной информационно-  
познавательной деятельности,  
включая умение ориентироваться в  
различных источниках информации,  
критически оценивать и  
интерпретировать информацию по  
физической культуре, получаемую  
из различных источников;  
-формирование навыков участия в  
различных видах соревновательной  
деятельности, моделирующих  
профессиональную подготовку;  
-умение использовать средства  
информационных и  
коммуникационных технологий  
(далее — ИКТ) в решении  
когнитивных, коммуникативных и  
организационных задач с  
соблюдением требований  
эргономики, техники безопасности,



гигиены, норм информационной безопасности;

**•предметные:**

-умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

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

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

-владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

-владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Специальная группа:

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Умения:</b>	
определять уровень собственного здоровья по тестам; определять	-оценка использования методов самоконтроля за показателями здоровья (пульс, антропометрические показатели и т.д.);
использовать индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями.	-регулярное наблюдение за правильностью и эффективностью выполнения физических упражнений; -оценка индивидуальных возможностей при занятиях физической культурой.
<b>Знания:</b>	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	-экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий; -экспертная оценка использования спортивных технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков.
основы здорового образа жизни;	
индивидуальные медицинские показания, особенности своего физического развития и физической подготовленности;	
основные подходы к индивидуализации занятий оздоровительной физической культурой с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности;	
основные принципы, методы и факторы регуляции нагрузки.	