

Санкт-Петербургское государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение «Фельдшерский колледж»

УТВЕРЖДАЮ

Директор СПб ГБПОУ «Фельдшерский  
колледж»

\_\_\_\_\_ Г.Н. Котова

«02» июня 2023г.

М.П.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

34.02.01. Сестринское дело  
срок обучения 2 года 10 месяцев

**2023г.**

Рабочая программа учебного предмета СГ.04. «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 34.02.01. Сестринское дело приказом Минпросвещения России № 527 от 04.07.2022 года и примерной образовательной программы по специальности среднего профессионального образования 34.02.01. Сестринское дело, утвержденной протоколом Федерального учебно-методического объединения по УГПС 34.00.00 Сестринское дело от 19.08.2022 №5, зарегистрированной в государственном реестре примерных основных образовательных программ приказом ФГБОУ ДПО ИРПО №П-40 от 08.02.2023

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического совета

№ 9 от 25.05. 2023г.

РАССМОТРЕНО

на заседании методического совета

№ 7 от 19.04. 2023г.

Председатель МС

Т.Г. Копылова

РАССМОТРЕНО

на заседании ЦМК

№ 8 от 16.03. 2023г.

Председатель ЦМК

Н.Б. Кузнецова

Разработчик программы- Шмакова Елена Сергеевна-преподаватель первой  
квалификационной категории

## ***СОДЕРЖАНИЕ***

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>23</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>24</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Учебная дисциплина «СГ. 04 Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии 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, ЛР	Умения	Знания
ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11	<ul style="list-style-type: none"> <li>– использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li> <li>– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- проводить самоконтроль при занятиях физическими</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- основ здорового образа жизни;</li> <li>- роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни;</li> <li>- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li> <li>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</li> </ul>

	упражнениями; – 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).	
--	--	--

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>110</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	8
<i>Самостоятельная работа</i>	-
Промежуточная аттестация ( <i>зачеты, дифференцированный зачет</i> )	<b>4</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Уровень освоения	Коды компетенций и личностных результатов, предметных метапредметных, формирование которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
<b>Раздел 1. Основы формирования физической культуры личности</b>		<b>2</b>		
<b>Тема 1.1. Основы физической культуры</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическая подготовка и подготовленность.</p> <p>2. Сущность и ценности физической культуры.</p> <p>3. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха.</p> <p>4. Социально-биологические основы физической культуры и спорта (характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий).</p> <p>5. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни</p>	<b>2</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>10</b>		
<b>Тема 2.1 Развитие скоростной выносливости.</b>	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. Практическое обучение технике бега (старт, разбег, финиширование)</p>	<b>2</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2.,

	2. Техника медленного, продолжительного бега и по слабо пересеченной местности			ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
<b>Тема 2.2</b> <b>Низкий старт и стартовый разбег.</b>	<b>Практические занятия</b> Кроссовая подготовка на развитие выносливости, продолжительный бег по пересеченной местности. Бег с низкого старта на результат. Бег с низкого старта (10х10м). Повышение уровня общей физической подготовки.	<b>2</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
<b>Тема 2.3</b> <b>Повторно переменный бег.</b>	<b>Практические занятия</b> Разминочный бег. Комплекс общих развивающих упражнений, специальные беговые упражнения. Обучение низкому старту, стартовый разбег, финиширование. Длина – 60 метров (3х30м – разбег в прыжках). Прыжки в длину с короткого разбега.	<b>2</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
<b>Тема 2.4</b> <b>Комплексы общефизической подготовки обучающихся.</b>	<b>Практические занятия</b> Специальные беговые, прыжковые упражнения. Бег по пересеченной местности в равномерном темпе в течение 15 минут. Повторно переменный бег 4х250м. Овладение техникой прыжка в длину с разбега, «согнув ноги». Разбор ошибок при приземлении.	<b>2</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
<b>Тема 2.5</b> <b>Зачетные нормативы в эстафетах</b>	<b>Практические занятия</b> Беговая разминка. Специальные имитационные упражнения в комплексах обучающихся при общей физической подготовке. Зачетный норматив: юноши 1000 метров, девушки – 500 метров. Старт и финиш в эстафетах 4х100 м, 4х200 м. Зачетный норматив: юноши, девушки 4х100 м, 4х200 м.	<b>2</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>19</b>		
<b>Тема 3.1</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 06, ОК 08,

<b>История зарождения баскетбола. Элементы игры.</b>	Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол. История зарождения игры баскетбол. Элементы игры в эстафетном беге и подвижных играх Разновидности передач двумя, одной рукой без отскока, с отскоком мяча от площадки. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты с применением передач и ведение мяча. ОФП.			ПК 3.2., ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
<b>Тема 3.2 Техника передвижения без мяча. Передачи в парах.</b>	<b>Практические занятия</b> Общие развивающие упражнения, специальные упражнения, передвижение: ходьба. Бег приставными шагами, прыжки, остановки. Обучение техники передвижения без мяча: остановки, повороты, прыжки на координацию. Обучение передачам и ловле на месте, ведению одной рукой, броскам. Передачи в парах, тройках на месте, в движении. Совершенствование бросков одной. Двумя руками с места. Развитие и укрепление мышц плечевого пояса.	<b>2</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
<b>Тема 3.3 Техника передвижения с мячом. Броски после ведения и двух шагов.</b>	<b>Практические занятия</b> Специальные и подготовительные упражнения. Обучение техники передвижения с мячом: остановки, повороты, прыжки на координацию. Совершенствование бросков с линии штрафного броска одной, двумя руками сериями 5-10 в каждой. Броски после ведения и двух шагов: с одного шага, с двух шагов, ведение шагом и двух шагов. Приседание на одной ноге у стены (7-10 раз).	<b>2</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
<b>Тема 3.4 Техника передвижения. Повторные броски.</b>	<b>Практические занятия</b> Обучение технике передвижения спиной вперед, боком приставным шагом, перехват мяча, выбивание. Повторные броски. Техника защищающегося игрока: стойки, передвижение вперед, назад. Выполнение защитных действий 1х1, 1х2, игра 1х1, 2х2. Правила игры: персональные, командные. Учебная игра с личной защитой	<b>2</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
<b>Тема 3.5 Совершенствование техники передачи. Штрафные броски.</b>	<b>Практические занятия</b> Совершенствование техники передачи, ведение мяча, бросков с места и в прыжке. Штрафные броски. Техника выполнения бросков с места. Техника выполнения бросков одной рукой сверху в движении: с одного шага, с двух шагов, ведение под	<b>2</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ЛР 1, ЛР 4,



	каждый шаг. Передачи в парах с бросками в корзину после двух шагов: шагом, бегом.			ЛР 9, ЛР 11
<b>Тема 3.6</b> <b>Бросок одной рукой после ведения и двух шагов.</b>	<b>Практические занятия</b> Тренировка в передачах на месте на различное расстояние и ловли мяча. Обучение броску одной рукой после ведения и 2-х шагов, совершенствование передач. ОРУ. Специальные и подготовительные упражнения. Броски в корзину из-под щита, с 3-4 метров, с места, в прыжке. Броски в корзину со встречной передачи. Игра 1x1 с броском в корзину. Тренировка прыгучести: прыжки через скамейку толчком двумя, одной ногой. Тренировка зачетных нормативов	<b>2</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
<b>Тема 3.7</b> <b>Бросок в движении после передачи в парах.</b>	<b>Практические занятия</b> Обучение броску в движении после передачи в парах. Совершенствование передач в парах: на месте, в движении, шагом, бегом. Совершенствование передач в тройках на месте, в движении через корзину после двух шагов. Учебная игра. Разбор ошибок. ОФП. Зачетный норматив №1 (бросок после ведения и 2-х прыжковых шагов в движении по кругу, оцениваются ведение, шаги, попадание в кольцо из 6-ти попыток)	<b>2</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
<b>Тема 3.8</b> <b>Техника контрольных упражнений игры в защите.</b>	<b>Практические занятия</b> Обучение технике контрольных упражнений игре в защите. Персональные замечания. Контрольный норматив №2 по технике игры. ОРУ, специальные упражнения. Правила игры: введение мяча в игру после технических нарушений после персональных замечаний. Применение полученных знаний в учебной игре с разбором ошибок. Тренировка контрольных нормативов №2. Зачет (передача в дальность от штрафной линии, оценивается передачи «крюком» из 5-ти попыток).	<b>2</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
<b>Тема 3.9</b> <b>Общая физическая подготовка. Специальные упражнения.</b>	<b>Практические занятия</b> Тренировка в зачетных упражнениях. ОФП. Подготовительные и специальные упражнения. Подвижные игры с мячом. Обучение обманным действиям в нападении: показ на бросок – проход, показ влево – проход вправо, с пассивным защитником, с активным защитником. Броски с места и в движении с	<b>2</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11

	сопротивлением защитника. Зачетный норматив № 3 («штрафные» броски из 10-ти попыток). Зачетный норматив № 4 (передачи в тройках в движении с броском среднего игрока после ведения и 2-х шагов, оценивается передача, ловля и бросок из 6-ти попыток). Применение изученных элементов техники в учебной игре с разбором ошибок игры. ОФП. Зачетный норматив №5 (броски в прыжке из-под кольца – добивание после бросков со штрафной линии из 6 попыток).			
<b>Тема 3.10 Общая физическая подготовка. Специальные упражнения.</b>	<b>Практические занятия</b> Тренировка в зачетных упражнениях. ОФП. Подготовительные и специальные упражнения. Подвижные игры с мячом. Обучение обманным действиям в нападении: показ на бросок – проход, показ влево – проход вправо, с пассивным защитником, с активным защитником. Броски с места и в движении с сопротивлением защитника. Зачетный норматив № 3 («штрафные» броски из 10-ти попыток). Зачетный норматив № 4 (передачи в тройках в движении с броском среднего игрока после ведения и 2-х шагов, оценивается передача, ловля и бросок из 6-ти попыток).. Применение изученных элементов техники в учебной игре с разбором ошибок игры. ОФП. Зачетный норматив №5 (броски в прыжке из-под кольца – добивание после бросков со штрафной линии из 6 попыток).	1	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
<b>Зачет</b>		<b>1</b>		
<b>Раздел 4 Основы формирования физической культуры личности</b>	<b>Содержание</b> 1. Двигательная активность и здоровье. 2. Норма двигательной активности человека. 3. Оценка двигательной активности и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. 4. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.	<b>2</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11

<b>Раздел 5 Волейбол</b>		<b>14</b>		
<b>Тема 5.1</b> <b>Действия игроков в зонах игровой площадки.</b>	<b>Практические занятия</b> Инструктаж по технике безопасности во время занятий волейболом. Специальные и подготовительные упражнения. Разметка волейбольной площадки. Расположение игроков по зонам, переход. Игроки зоны нападения и зоны защиты.	<b>2</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
<b>Тема 5.2</b> <b>Передвижения без мяча и с мячом.</b>	<b>Практические занятия</b> Основная стойка волейболиста. Обучение передвижениям без мяча и с мячом, верхняя передача мяча, откидка. Овладение верхней передачей, откидкой. Развитие физических качеств.	<b>2</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
<b>Тема 5.3</b> <b>Приемы снизу и передвижения.</b>	<b>Практические занятия</b> Обучение защитным действиям при приеме и подачи мяча, нападающий удар. Подготовительные и специальные упражнения волейболиста, техника перемещений. Совершенствование техники подачи мяча: нижняя боковая, верхняя прямая. Совершенствование перемещений при приеме подачи. Имитационные упражнения для нападающего удара. Нападающий удар со 2-го номера через связующего (3-ий номер).	<b>2</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
<b>Тема 5.4</b> <b>Защитные действия при приеме и подаче мяча. Нападающий удар.</b>	<b>Практические занятия</b> Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. Прием и передача мяча из различных положений. Тактические упражнения для обучения индивидуальных действий игроков на площадке. Защитные действия при приеме и подаче мяча. Нападающий удар. Текущий контрольный норматив (передачи в парах через сетку)	<b>2</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11

<b>Тема 5.5</b> <b>Составные части</b> <b>нападающего удара.</b>	<b>Практические занятия</b> Совершенствование техники различных передач и приема. Волейбол: зоны нападения и защиты. Индивидуальная подача. Нападающий удар. Совершенствование индивидуальной техники подачи мяча. Разбор типичных ошибок при подаче и приеме мяча. Варианты нападающих ударов через сетку. Зачетные нормативы №1 (передачи в 3-х через сетку с 6 игрока на 3 и на 2 игрока). Зачет № 2 (нападающий удар через сетку в парах из 5 попыток оценивается пас и бросок).	<b>2</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
<b>Тема 5.6</b> <b>Специально</b> <b>подготовительные</b> <b>прыжковые упражнения</b> <b>волейболиста.</b>	<b>Практические занятия</b> Тактика подачи и ее страховка. Ошибки при приеме подачи. Подготовительные и специальные прыжковые упражнения волейболиста. Совершенствование подач (укороченные, силовые). Совершенствование приема подачи. Разбор ошибок. Зачет №3 (подача мяча из 8 попыток)	<b>2</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
<b>Тема 5.7</b> <b>Совершенствование</b> <b>техники различных</b> <b>передач и приемов.</b>	<b>Практические занятия</b> Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. Совершенствование нападающего удара из 2-ой и 4-ой зоны. Учебная игра с разбором ошибок игры. Судейство. Зачет №4 (прием подачи из 8 попыток). ОФП.	<b>2</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
<b>Раздел 6 Гимнастика, ОФП</b>		<b>6</b>		
<b>Тема 6.1</b> <b>Силовая подготовка.</b> <b>Упражнения у</b> <b>гимнастической стенки.</b>	<b>Практические занятия</b> Техника безопасности на занятиях гимнастики. Выполнение ОРУ на гибкость и силу. Формирование правильной осанки. Выполнение комплекса упражнений с гантелями, на тренажерах, на развитие силы. Упражнения у гимнастической стенки.	<b>2</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
<b>Тема 6.2</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 06, ОК 08,

<b>Зачетный норматив по комплексу вольных упражнений.</b>	Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. ОРУ на развитие силы на гимнастической скамейке, с набивными мячами. Гимнастика: виды упражнений в официальных соревнованиях. Совершенствование акробатических элементов. Зачет по комплексу вольных упражнений.			ПК 3.2., 4.6, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
<b>Тема 6.3 Зачетный норматив по комплексу акробатических упражнений.</b>	<b>Практические занятия</b> Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Упражнения на развитие осанки и развитие гибкости. Коллективная разминка. Зачет по акробатическому комплексу: кувырок, перекаты, стойки на лопатках, мост, равновесие. Индивидуальные комплексы гимнастических упражнений.	<b>2</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
<b>Раздел 7. Легкая атлетика</b>		<b>5</b>		
<b>Тема 7.1 Кроссовая подготовка.</b>	<b>Практические занятия</b> Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой в спортзале и на стадионе. ОРУ и специальные беговые, прыжковые упражнения. Совершенствование техники низкого старта, бега по дистанции, финишировании. Пробегание отрезков 5x20 м. Продолжительный бег на развитие выносливости по пересеченной местности – 20 минут.	<b>2</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
<b>Тема 7.2 Норматив беговых упражнений. Комплекс норм ГТО.</b>	<b>Практические занятия</b> Медленный продолжительный бег по пересеченной местности в равномерном темпе 15 минут. Правила соревнований на дистанции 200 метров. Старт и финиш, ускорения на вираже. Зачет: №1, №2. Освоение техники высокого старта. Общеразвивающие и специальные беговые упражнения. Зачет норматива без учета времени. Девушки – 1,5 км, юноши – 2,5 км.	<b>2</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11

<b>Тема 7.3</b> <b>Нормативы беговых и прыжковых упражнений.</b> <b>Комплекс норм ГТО.</b>	<b>Практические занятия</b> Разминочный бег. Комплекс ОРУ, специальные, беговые упражнения. Правила соревнований на кроссовых дистанциях. Групповая разминка –индивидуальные комплексы общих развивающих упражнений (О.Р.У.) Зачет: №3, №4, №5 Низкий старт, стартовый разбег, финиширование 3х30 м. Бег на 100 м на результат. Прыжки в длину с короткого разбега. Зачет по прыжкам в длину «согнув ноги». Зачетный норматив: юноши – 2 км, д.- 1 км. Без учета времени.	<b>1</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
<b>Зачет</b>		<b>1</b>		
<b>Раздел 8 Основы формирования физической культуры личности</b>	<b>Содержание</b> 1.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. 2.Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. 3.Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. 4.Методика самоконтроля, его основные методы и показатели. 5.Ведение дневника самоконтроля	<b>2</b>	<b>1</b>	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
<b>Раздел 9. Легкая атлетика</b>		<b>6</b>		
<b>Тема 9.1.</b> <b>Развитие беговой выносливости</b>	<b>Практические занятия</b> Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой в спортзале и на стадионе. Медленный продолжительный бег по пересеченной местности в равномерном темпе 15-20 минут, преодоление препятствий на пересеченной местности. Освоение техники высокого старта. Общеразвивающие и специальные беговые упражнения. Развитие выносливости, гибкости, силы. Подвижные игры с мячом.	<b>2</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11

<p><b>Тема 9.2.</b> <b>Развитие скоростной выносливости.</b></p>	<p><b>Практические занятия</b> Разминочный бег (5 мин). ОРУ Развитие скоростной выносливости. Техника бега. Специальные беговые упражнения. Варианты низкого старта (обычный, растянутый, сближенный). Выполнение старта по команде, в сочетании низкого старта со стартовым разбегом – 3x10 м. Бег 2x60м с преодолением финишной линии с максимальной скоростью. Техника бега и толчка при многоскоках (прыжки с ноги на ногу). Подготовительные упражнения прыгуна в длину. Многоскоки. Прыжки в длину с отталкиванием с шага; прыжок в шаге с приземлением на маховую ногу; прыжок с 7 шагов, с полного разбега. Развитие быстроты, прыгучести, силы.</p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>2</b></p>	<p>ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11</p>
<p><b>Тема 9.3.</b> <b>Эстафетный бег.</b> <b>Комплекс норм ГТО</b></p>	<p><b>Практические занятия.</b> Равномерный медленный бег 500 м. Комплекс ОРУ. Специальные упражнения беговой разминки спринтера. Закрепление знаний по правилам соревнований в беге на спринтерские дистанции: в эстафетном беге (бег по виражу). Овладение техникой прыжка в длину с полного разбега. Зачет в эстафетном беге 4*200м на результат. Совершенствование техники старта, бега по дистанции, финиширования.</p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>2</b></p>	<p>ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11</p>
<p><b>Раздел 10. Баскетбол</b></p>		<p><b>13</b></p>		
<p><b>Тема 10.1.</b> <b>Передача и ловля мяча на различные расстояния.</b></p>	<p><b>Практические занятия</b> Техника безопасности при занятиях баскетболом. Обучение передачи и ловли мяча на различные расстояния. Разновидности передач мяча одной и двумя руками без отскока и с отскоком мяча от площадки на различные расстояния. Ведение мяча с изменением направления, скорости, эстафеты. Броски в прыжке с места с различных точек площадки. Двусторонняя игра. Специальные</p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>2</b></p>	<p>ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11</p>

	упражнения для развития силы мышц пояса верхних конечностей и брюшного пресса.			
<b>Тема 10.2. Техника взаимодействия игроков в парах.</b>	<b>Практические занятия</b> Обучение технике выполнения бросков мяча в парах на месте и в движении. Броски после многоударного ведения мяча на месте. Бросок с шагом и прыжком вверх, бросок с двух шагов с прыжком. Броски в корзину со встречной подачи. Передачи мяча при взаимодействии в парах в движении к кольцу и бросок после ловли от партнера и 2-х шагов. Броски в корзину со средних дистанций с места. Штрафные броски. Игра 1x1 с броском в корзину. Упражнения с набивными мячами. Развитие силы.	<b>2</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
<b>Тема 10.3. Разновидности броска в движении в парах.</b>	<b>Практические занятия</b> Разновидности броска в движении в парах. Бросок: с прыжком (в прыжке на один счет); в прыжке (в прыжке на счета); в прыжке с зависанием (в прыжке на три счета). Броски в прыжке на точность и быстроту, в движении одной рукой от плеча. После ведения в прыжке со среднего расстояния из-под щита. Обучение броску в прыжке из – под кольца после передачи от партнера. Двусторонняя игра. Развитие ловкости и быстроты движений, координации, выносливости.	<b>2</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
<b>Тема 10.4. Личная и зонная защита.</b>	<b>Практические занятия</b> Личная и зонная защита. Индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Действия против игрока без мяча. Действия против игрока с мячом (вырывание выбивание, перехват накрывание.) Учебная игра по упрощенным правилам, используя следующие знания: защита личная под своим кольцом; зонная система защиты. Развитие скоростной выносливости. Упражнения на развитие силы мышц.	<b>2</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11



<p><b>Тема 10.5.</b> <b>Взаимодействие игроков в тройках.</b></p>	<p><b>Практические задания</b> Взаимодействие в тройках игроков в нападении. Индивидуальные броски в движении Упражнения, развивающие координационные возможности. Позиционное нападение взаимодействие «треугольник» без смены мест. Передача мяча на различные расстояния. Передача на дальность «крюком». Броски из разных точек площадки с места и в движении. Учебная игра с разбором индивидуальных ошибок. ОРУ.</p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>2</b></p>	<p>ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11</p>
<p><b>Тема 10.6</b> <b>Техника выполнения бросков, разбор ошибок.</b></p>	<p><b>Практические занятия</b> Совершенствование изученных элементов взаимодействий в нападении и защите. Броски в корзину из-под щита с места. Зачетные норматив № 1 (бросок после передачи, ловли, обыгрывание, ведение двух слитных шагов, оценивается техника элементов и попадание из 5-ти попыток). Бросок с шагом и прыжком вверх, бросок с двух шагов с прыжком. Броски в корзину со встречной подачи. Броски в корзину со средних дистанций с места. Зачетные норматив № 2 (штрафные броски из 8-ми попыток). Игра 1x1 с броском в корзину. Совершенствование техники владения мячом, в элементах групповых тактических действий в нападении и в защите. Двусторонняя игра. Тестирование по ОФП (зачетные нормативы). Разбор ошибок.</p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>2</b></p>	<p>ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11</p>
<p><b>Тема 10.7.</b> <b>Техника владения мячом. Учебная игра</b></p>	<p><b>Практические занятия</b> Совершенствование изученных элементов взаимодействий в нападении и защите. Броски в корзину со штрафной линии. Зачетные нормативы: бросок после передачи из-за лицевой линии, ловли мяча, бросок по кольцу (оценивается техника элементов и попадание из 6-ти попыток). Совершенствование техники владения мячом, в элементах групповых тактических действий в нападении и в защите. Двусторонняя игра. Учебная игра, судейство игры</p>	<p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p>	<p>ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11</p>

	обучающимися с разбором ошибок и обсуждением в конце занятия.			
<b>Зачет</b>		<b>1</b>		
<b>Раздел 11 Основы формирования физической культуры личности</b>	<b>Содержание</b> 1.Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Цели и задачи с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. 2.Средства, методы и методики формирования значимых двигательных умений и навыков. 3.Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических свойств и качеств.	<b>2</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
<b>Раздел 12 Волейбол</b>		<b>14</b>		
<b>Тема 12.1. Разновидность передач и приема мяча в волейболе.</b>	<b>Практические занятия</b> Теоретические сведения о волейболе. Техника безопасности во время занятий волейболом. Правила игры. Подготовительные и имитационные упражнения. Совершенствование техники передач и приемов мяча: на месте индивидуально и в парах, после перемещения, прыжке, прием мяча после подачи, групповые упражнения с подач через сетку, игра от сетки, отбивание кулаком, индивидуально – верхняя и нижняя передачи у стенки. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости).	<b>2</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
<b>Тема 12.2. Разновидности подачи мяча.</b>	<b>Практические занятия</b> Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. Техника перемещений. Прием и передача мяча в движении, из различных положений, в малых группах. Разновидности подачи мяча: на силу, точность, укороченные. Совершенствование техники подачи мяча. Варианты подач. Имитация подачи и подача в стенку с 6-7 м., подача на партнера на расстоянии 8-9м., подача через сетку с укороченного расстояния, подачи из-за лицевой	<b>2</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11

	линии, подачи по зонам площадки. Упражнения с набивными мячами. Двусторонняя игра.			
<b>Тема 12.3. Нападающий удар со второй линии.</b>	<b>Практические занятия</b> Специальные упражнения волейболиста. Бросковые упражнения для обучения техники нападающего удара. Имитационные упражнения для обучения техники работы ног. Нападающий удар в парах. Выполнение нападающего удара из 2 –й зоны (со 2-го номера) через связующего (3-й номер). Обучение нападающему удару со второй линии. Упражнения на развитие силы и быстроты движений. Двусторонняя игра. ОФП.	<b>2</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
<b>Тема 12.4. Нацеленная подача. Взаимодействие в парах.</b>	<b>Практические занятия</b> Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. Варианты нападающих ударов через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1.2.3 шага. Удары в прыжке с места по мячу, брошенному партнером (без сетки и через сетку). Удары по мячу с собственного набрасывания. Атакующие удары по ходу. Нацеленная подача в зону 6. Выполнение КН: (подача мяча). Учебная игра.	<b>2</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
<b>Тема 12.5. Взаимодействие в тройках: подача, прием, передача на удар.</b>	<b>Практические занятия</b> Совершенствование техники владения волейбольным мячом. Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача и прием мяча. Передачи мяча через сетку в парах, во встречных колоннах. Обучение взаимодействию в тройках (подача – прием – нападающий удар) . Выполнение контрольного норматива (передача над собой в кругу).	<b>2</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
<b>Тема 12.6.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК

<b>Обманные удары, блокирование.</b>	Совершенствование техники владения волейбольным мячом. Комбинации из передвижений и остановок. Прием мяча двумя руками снизу. Обучение технике блокирования (одиночное и вдвоем, групповое). Блокирование нападающих ударов в разных зонах (обманные удары). Верхняя прямая подача и прием мяча. Передачи мяча через сетку в парах, во встречных колоннах. Обучение взаимодействию игроков (подача – прием – нападающий удар – блокирование). Выполнение контрольного норматива (нападающий удар в парах из 5-ти попыток). Двусторонняя игра.			06, ОК 08, ПК 3.2., ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
<b>Тема 12.7. Выполнение контрольных нормативов (нацеленная подача. Учебная игра</b>	<b>Практические занятия</b> Совершенствование техники владения волейбольным мячом. Комбинации из передвижений и остановок. Овладение техникой блокирования (одиночное и вдвоем, групповое). Блокирование нападающих ударов в разных зонах (обманные удары). Верхняя прямая подача и прием мяча. Передачи мяча через сетку в парах, во встречных колоннах. Обучение взаимодействию игроков (подача – прием – нападающий удар – блокирование). Учебная игра. Выполнение контрольных нормативов (нацеленная подача из 10 попыток, прием мяча снизу о стенку). Двусторонняя игра.	<b>2</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
<b>Раздел 13 Гимнастика</b>		<b>11</b>		
<b>Тема 13.1. Виды гимнастики, гимнастических снарядов, акробатические элементы.</b>	<b>Практические занятия</b> Техника безопасности на занятиях гимнастикой, страховка и самостраховка. Гимнастические снаряды в спортивной гимнастике. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Изучение элементов акробатического комплекса. Развитие гибкости. Обучение элементам акробатического упражнения: перекаты, кувырки, стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине. Обучение	<b>2</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11

	вольному упражнению с элементами художественной гимнастики и хореографии.			
<b>Тема 13.2. Общеразвивающие упражнения на матах.</b>	<b>Практические занятия</b> Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. ОРУ на гимнастических матах в положении сидя и лежа. Изучение элементов акробатического комплекса. Развитие гибкости. Обучение элементам акробатического упражнения: перекаты, кувырки, стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине. Обучение вольному упражнению с элементами художественной гимнастики и хореографии.	<b>2</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
<b>Тема 13 3. Вольные упражнения.</b>	<b>Практические занятия</b> ОРУ из индивидуальных комплексов учащихся у гимнастической стенки. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Изучение элементов акробатического комплекса. Развитие гибкости. Владение элементами акробатического упражнения: перекаты, кувырки, стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине и выполнение зачетного упражнения на оценку. Совершенствование вольного упражнению с элементами художественной гимнастики и хореографии в зачете на оценку. Зачет № 1, № 2.	<b>2</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
<b>Тема 13 4. Общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки.</b>	<b>Практические занятия</b> ОРУ из индивидуальных комплексов учащихся у гимнастической стенки. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Изучение элементов акробатического комплекса. Развитие гибкости. Владение элементами акробатического упражнения: перекаты, кувырки, стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине и выполнение зачетного упражнения на оценку. Совершенствование вольного	<b>2</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11

	упражнению с элементами художественной гимнастики и хореографии в зачете на оценку. ОРУ у гимнастической стенки. ОФП.			
<b>Тема 13.5. Контрольный норматив по акробатическому упражнению.</b>	<b>Практические занятия</b> Проверка теоретических знаний. Теоретическое и практическое тестирование. ОРУ из индивидуальных комплексов обучающихся у гимнастической стенки. Развитие силовой выносливости. К.Н: зачет по акробатическому упражнению. Развитие гибкости. Владение элементами акробатического упражнения: перекаты, кувырки, стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине и выполнение зачетного упражнения на оценку. Совершенствование вольного упражнения с элементами художественной гимнастики и хореографии в зачете на оценку.	<b>2</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
<b>Тема 13.6 Физическая культура в профессии медицинской сестры.</b>	<b>Практические занятия</b> Дифференцированный зачет. Подведение итогов за период обучения по дисциплине «Физическая культура», устный опрос, тестирование, выполнение практического задания, заполнение итоговых ведомостей, зачетных книжек, журналов	<b>1</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>1</b>		
<b>Всего</b>		<b>110</b>		

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

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

- спортивный зал;
- гимнастический и тренажерный зал;
- раздевалки с душевыми кабинами;

#### **Спортивное оборудование:**

баскетбольные, волейбольные мячи, щиты, корзины, сетки, стойки, антенны, теннисные столы, сетки, ракетки и мячи для настольного тенниса; оборудование для занятий гимнастикой: шведская стенка, гимнастические коврики, маты, гимнастические скамейки, скакалки, секундомеры, рулетки, набивные мячи; оборудование для силовых упражнений: гантели, штанга с комплектом различных отягощений.

#### **Технические средства обучения:**

- компьютер;
- электронные носители с записями комплексов упражнений, видеофильмы, ЭОР.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

##### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева.- [7-изд.,стер.]- Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Текст: непосредственный

2. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с.- ISBN 978-5-4468-7250-3 - Текст: непосредственный

##### **3.2.2. Основные электронные издания**

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681> (дата об

2. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

#### **3.3 Требования к педагогическим работникам**

Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по направлению подготовки "Образование и педагогика" или в области, соответствующей преподаваемому предмету, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению деятельности в образовательном учреждении без предъявления требований к стажу работы.

Дополнительное профессиональное образование по профилю педагогической деятельности не реже чем один раз в три года.

### 3.4 Особенности реализации программы для лиц с ОВЗ и инвалидностью.

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и обучающихся-инвалидов реализация программы осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья на основе рекомендаций ПМПК.

### 3.5. Применение дистанционных образовательных технологий (ДОТ) и элементов электронного обучения

Реализация программы может осуществляться с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) и электронного обучения (ЭО). Основными элементами системы ЭО и ДОТ являются: образовательные онлайн платформы, цифровые образовательные ресурсы, видеоконференции, вебинары, e-mail, электронные пособия и т.д. Основными видами занятий с использованием электронного обучения и ДОТ являются:

- урок (off-line и on-line)
- лекция (off-line и on-line)
- практическое занятие (on-line)
- консультация индивидуальная или групповая (on-line)

Дистанционные технологии и электронное обучение может применяться для организации самостоятельной работы обучающихся, а также контроля и оценки результатов освоения дисциплины.

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Показатели оценки	Методы оценки
знания: - основ здорового образа жизни; - роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	- свободное ориентирование в основных понятиях физических качеств и физической подготовки (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость); - правильность выполнения физических упражнений, четкость, быстрота - логичное обоснование роли физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний - применение правил оздоровительных систем физического воспитания для укрепления здоровья	наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; индивидуальной Физкультурно-спортивной деятельности студента. Тестирование



<p>умения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li> <li>– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</li> <li>– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</li> <li>- демонстрация приверженности к здоровому образу жизни;</li> <li>- применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> </ul>	<p>Оценка уровня физической подготовленности обучающихся, используя соответствующую задачам контроля систему нормативов и методик контроля;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</li> <li>- выполнение нормативов общей физической подготовки</li> </ul>
--	---	---

деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		
--	--	--

