

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ИНГУШСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ**

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по УР и КО

\_\_\_\_\_ С.А. Льянова

« 30 » \_\_\_\_\_ июня 2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

ОГСЭ. 04 Физическая культура

---

*(индекс дисциплины по учебному плану, наименование модуля)*

**Специальность**

34.02.01. Сестринское дело

**Квалификация выпускника**

Медицинская сестра / Медицинский брат

**Форма обучения**

очная

Магас, 2023г.

Рабочая программа учебной дисциплины СГ. 04 Физическая культура составлена в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело, с учетом ПООП. Предназначена для изучения названной дисциплины в Медицинском колледже ФГБОУ ВО «Ингушский государственный университет» в пределах освоения программ подготовки специалистов среднего звена.

**Организация-разработчик: ФГБОУ ВО «Ингушский государственный университет» Медицинский колледж**

Программу составили:

1. \_СултыговА.М.\_\_\_\_\_ (Ф.И.О., должность, подпись)

2. \_Вельхив Т.И.\_\_\_\_\_ (Ф.И.О., должность, подпись)

## ***СОДЕРЖАНИЕ***

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

## 2.

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

Учебная дисциплина «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<br>ПК, ОК, ЛР   | Умения  | Знания  |
|---|---|---|
| ОК 04, ОК 06, ОК 08,<br>ПК 3.2., 4.6.<br><br>ЛР 1, ЛР 4,<br>ЛР 9, ЛР 11 | – использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;<br>– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;<br>– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;<br>– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой | - основ здорового образа жизни;<br>- роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни;<br>- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;<br>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | <p>работоспособности;</p> <p>- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>– 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).</p> |  |
|--|---|--|

## 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>152</b>              |
| в т. ч.:  |                         |
| теоретическое обучение                                    |                         |
| практические занятия                                      | <b>116</b>              |
| <i>Самостоятельная работа</i>                             | <b>36</b>               |
| Промежуточная аттестация (зачет)                          | <b>3,4,5,6, семестр</b> |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

### ОГСЭ.04 Физическая культура

| Наименование разделов и тем                                       | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся  | Объем в часах | Коды компетенций и личностных результатов <sup>1</sup> , формированию которых способствует элемент программы |
|---|---|---------------|--|
| <b>2 курс</b>   |   |               |  |
| <b>Раздел 1. Основы формирования физической культуры личности</b> |   |               |  |
| <b>Тема 1.1. Основы физической культуры</b>                       | 1.Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическая подготовка и подготовленность.<br>2.Сущность и ценности физической культуры.<br>3.Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха.<br>4.Социально-биологические основы физической культуры и спорта (характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий).<br>5.Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни. | 4             | ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.   |
|   | 1.Двигательная активность и здоровье.<br>2.Норма двигательной активности человека.<br>3.Оценка двигательной активности и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от  | 2             |  |

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
|   | <p>образа жизни человека.</p> <p>4.Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.</p>  |   |   |
|   | <p>1.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>2.Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.</p> <p>3.Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.</p> <p>4.Методика самоконтроля, его основные методы и показатели.</p> <p>5.Ведение дневника самоконтроля</p> | 2 |   |
|   | <p>1.Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Цели и задачи с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.</p> <p>2.Средства, методы и методики формирования значимых двигательных умений и навыков.</p> <p>3.Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических свойств и качеств.</p>    | 2 |   |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>  |   |   |   |
| <p><b>Тема 2.1.</b></p> <p><b>Легкая атлетика</b></p> <p><b>один из основных и наиболее массовых видов спорта</b></p> | <p>1.Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции</p> <p>2.Техника бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности.</p> <p>3.Эстафетный бег.</p> <p>4.Техника спортивной ходьбы.</p> <p>5.Прыжки в длину.</p> <p>6.Метание гранаты.</p>  | 2 | <p>ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.</p> |
|   | <p><b>Практические занятия</b></p> <p>Техника бега на короткие дистанции.</p> <p>Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий: принятие стартового положения</p>   | 4 |   |

|  |   |   |                                    |
|--|---|---|------------------------------------|
|  | низкого старта с последующим ускорением, бег на 30-40 м. Пробегание дистанции с максимальной скоростью, финиширование.  |   | ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. |
|  | <b>Практическое занятие</b><br>Старт, стартовый разгон с низкого и высокого старта.<br>Отрабатывать положение низкого старта, а также стартовое положение высокого старта с дальнейшим пробеганием дистанции 60 и 100 м. Установка колодок для низкого старта. Пробегание по дистанции.       | 2 |                                    |
|  | <b>Практические занятия</b><br>Техника бега на средние и длинные дистанции.<br>Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий.<br>Бег с высокого старта на отрезках 30-40 м, а также 60-100-150 и т.д.   | 4 |                                    |
|  | <b>Практические занятия</b><br>Техника бега по пересеченной местности.<br>Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий.<br>Бег по пересеченной местности.<br>Преодоление дистанции, начиная с 500 м, постепенно увеличивая дистанцию до 2 км и 3 км. | 4 |                                    |
|  | <b>Практическое занятие</b><br>Эстафетный бег. Обучение передачи эстафеты снизу и сверху, левой и правой рукой.   | 2 |                                    |
|  | <b>Практическое занятие</b><br>Техника спортивной ходьбы.<br>Медленная спортивная ходьба с постановкой прямой ноги в коленном суставе.<br>Спортивная ходьба на отрезках   | 2 |                                    |



|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  | 200-500 м.   |   | ОК 04, ОК 06,<br>ОК 08,<br>ПК 3.2., 4.6. |
|  | <b>Практические занятия</b><br>Техника выполнения прыжка с разбега и с места.<br>Выполнение прыжка «согнув ноги», разбег, отталкивание, полет, приземление.                                  | 4 |  |
|  | <b>Практическое занятие</b><br>Метание гранаты в цель и на дальность   | 2 |  |
|  | <b>Практические занятия</b><br>Общая физическая подготовка.<br>Подвижные игры с элементами легкой атлетики   | 4 |  |
| <b>Раздел 3. Атлетическая гимнастика</b>   |  |   |  |
| <b>Тема 3.1.</b><br><b>Роль атлетической гимнастики в развитии физических качеств человека</b> | 1.Упражнения для развития основных мышечных групп.<br>2.Развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.             | 2 | ОК 04, ОК 06,<br>ОК 08,<br>ПК 3.2., 4.6. |
|  | <b>Практическое занятие</b><br>Выполнение комплекса упражнений на основные мышечные группы. Упражнения на тренажерах.  | 4 |  |
|  | <b>Практическое занятие</b><br>Выполнение комплекса упражнения на развитие силовых способностей. Выполнения комплекса упражнений на развитие силовой выносливости. Упражнения на тренажерах. | 4 |  |
|  | <b>Практическое занятие</b><br>Выполнение комплекса упражнения на развитие быстроты.   | 4 |  |
|  | <b>Практическое занятие</b><br>Выполнение комплекса упражнения на развитие гибкости.   | 4 |  |

|                                      |   |   |                                    |
|--------------------------------------|---|---|------------------------------------|
|                                      | <b>Практическое занятие</b><br>Опорные прыжки через коня и козла. Специальные и подводящие упражнения. Страховка.   | 4 |                                    |
| <b>Раздел 4. Спортивные игры</b>     |   |   |                                    |
| <b>Тема 4.1.</b><br><b>Баскетбол</b> | 1.Перемещения по площадке.<br>2.Ведение мяча.<br>3.Передачи мяча различными способами<br>4.Ловля мяча<br>5.Броски мяча по кольцу с места и в движении.<br>6.Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом.<br>7.Командные действия игроков.           | 2 | ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. |
|                                      | <b>Практические занятия</b><br>Техника перемещений и владения мячом.<br>Овладение техникой ведения мяча, передачи и броска мяча в корзину с места.<br>Повторение и совершенствование техники ведения, передачи мяча.<br>Бросок мяча в корзину в движении. | 4 |                                    |
|                                      | <b>Практические занятия</b><br>Техника нападения.<br>Совершенствование техники передвижений, владения мячом.<br>Совершенствование техники бросков в корзину с близкой, средней и дальней дистанции.<br>Обучение технике штрафных бросков в корзину.       | 6 |                                    |
|                                      | <b>Практические занятия</b><br>Техника защиты. Обучение технике перехвата при передачах мяча, выбивание мяча при ведении.<br>Обучение технике перехвата мяча, накрывания мяча при броске в корзину.   | 4 |                                    |

|                                     |   |   |                                    |
|-------------------------------------|---|---|------------------------------------|
|                                     | <p><b>Практические занятия</b><br/>Техника нападения и защиты.<br/>Обучение тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях.<br/>Повторение и совершенствование тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях.<br/>Действия игрока без мяча и с мячом. Взаимодействие двух игроков.<br/>Двусторонняя игра. Прием зачетных нормативов по баскетболу.</p> | 8 | ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. |
| <b>Тема 4.2.</b><br><b>Волейбол</b> | <p>1.Стойки в волейболе.<br/>2.Перемещение по площадке.<br/>3.Подача мяча различными способами.<br/>4.Прием мяча, передача мяча<br/>5. Нападающие удары, блокирование ударов.<br/>6.Индивидуальные действия игроков без мяча и с мячом.<br/>7.Командные действия игроков.</p>   | 2 | ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. |
|                                     | <p><b>Практическое занятие</b><br/>Техника стоек и перемещений.<br/>Обучение технике стоек и перемещений в волейболе, владения мячом.</p>   | 2 |                                    |
|                                     | <p><b>Практические занятия</b><br/>Техника владения мячом.<br/>Обучение технике приема и передачи мяча.<br/>Повторение и совершенствование техники приема и передачи мяча в парах. Обучение технике подач мяча.</p>   | 6 |                                    |
|                                     | <p><b>Практические занятия</b><br/>Обучение технике нападающего удара и блокирования.</p>   | 4 |                                    |

|  |   |           |  |
|--|---|-----------|--|
|  | <b>Практические занятия</b><br>Техника нападения и защиты.<br>Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в защите и нападении.<br>Повторение и совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении и защите.                         | 6         | ОК 04, ОК 06,<br>ОК 08,<br>ПК 3.2., 4.6. |
| <b>Итоговое занятие</b>  | <b>зачет</b>  | <b>4</b>  |  |
| <b>Всего:</b>  |   | <b>82</b> |  |
| <b>3 курс</b>  |   |           |  |
| <b>Раздел 1 . Профессионально-прикладная физическая подготовка</b> |   |           |  |
| <b>Тема 1.<br/>Общая физическая подготовка</b>                     | <b>Практическое занятие № 10:</b><br>Выполнение акробатических упражнений: упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.<br>Выполнение акробатических комбинаций.   | 8         |  |
|  | <b>Практическое занятие № 11:</b><br>Выполнение гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Выполнение гимнастических комбинаций.   | 8         |  |
|  | <b>Практическое занятие № 12:</b><br>Выполнение гимнастических упражнений прикладного характера:<br>передвижение по гимнастической стенке; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке | 8         |  |
|  | <b>Практическое занятие № 13:</b><br>Выполнение беговых упражнений: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных  | 8         |  |

|                         |  |           |  |
|-------------------------|--|-----------|--|
|                         | положений;<br>челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.   |           |  |
|                         | <b>Практическое занятие № 14:</b><br>Выполнение прыжковых упражнений: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой. | 8         |  |
|                         | <b>Практическое занятие №15:</b><br>Выполнение упражнений на броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.   | 8         |  |
|                         | <b>Практическое занятие № 16:</b><br>Выполнение упражнений на метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность   | 8         |  |
| <b>Итоговое занятие</b> | <b>зачет</b>   | 2         |  |
| <b>Всего:</b>           |  | <b>70</b> |  |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины «Физическая культура» имеются в наличии спортивные залы, оборудованные раздевалки. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

баскетбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны; оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ПООП СПО могут быть использованы:

- тренажерный зал;

- плавательный бассейн;

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

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

Для реализации программы библиотечный фонд НБ ИнГГУ имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда НБ ИнГГУ выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список периодически дополняется новыми изданиями.

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

1. Агеева Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2

2. Агеева Г. Ф. Плавание : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, В. И. Величко, И. В. Тихонова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 64 с. — ISBN 978-5-8114-9471-2.

3. 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

4. Садовникова Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7

5. 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

6. Физическая культура: М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 3-е изд., стер. – Москва: КНОРУС, 2020. – 214 с. – (Среднее профессиональное образование) – ISBN: 978-5-406-07424-4

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

1. Агеева Г. Ф. Плавание : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, В. И. Величко, И. В. Тихонова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 64 с. — ISBN 978-5-8114-9471-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/195475> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Агеева Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174984> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей

3. Алёшин, В. В. Физическая подготовка студента : учебное пособие / В. В. Алёшин, С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — М. : Научный консультант, 2018. — 98 с. — ISBN 978-5-6040844-8-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/80802.html> 1. Российское образование. Федеральный портал. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.edu.ru>

4. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>

5. Безбородов А. А. Практические занятия по волейболу : учебное пособие для спо / А. А. Безбородов. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 92 с. — ISBN 978-5-8114-8344-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/193301> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения <sup>2</sup>   | Критерии оценки  | Методы оценки   |
|--|--|---|
| <b>знания:</b><br>- основ здорового образа жизни;<br>- роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни;<br>- способы контроля и оценки индивидуального физического | - свободное ориентирование в основных понятиях физических качеств и физической подготовки (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость);<br>- правильность выполнения физических упражнений, четкость, быстрота<br>- логичное обоснование роли физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики | Экспертное 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.<br>Тестирование |

|  |  |   |
|--|--|---|
| <p>развития и физической подготовленности;</p> <p>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>  | <p>профзаболеваний</p> <p>- применение правил оздоровительных систем физического воспитания для укрепления здоровья</p>  |   |
| <p><i>умения</i></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> </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>- <i>применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности;</i></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> |



|  |  |  |
|--|--|--|
| <p>– 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).</p> |  |  |
|--|--|--|