

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шутов Олег Леонтьевич

Должность: Директор

Дата подписания: 28.12.2024 14:45:38

Уникальный программный ключ:

2ee6ded937fc2877009a3b03e0f0a7f33d8083d5

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«КУБАНСКИЙ ИНСТИТУТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»
(АНПОО «КУБАНСКИЙ ИПО»)**

ОТДЕЛЕНИЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности

34.02.01 СЕСТРИНСКОЕ ДЕЛО

Краснодар, 2024

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по КОД и МР

_____/ Т.В. Першакова
31.05.2024 г.**УТВЕРЖДАЮ**

Директор АНПОО «Кубанский ИПО»

_____/ О.Л. Шутов
Приказ №65-О от 31.05.2024 г.**ОДОБРЕНО**Педагогическим советом
Протокол №6 от 31.05.2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура предназначена для реализации основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена. Разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 34.02.01 Сестринское дело (приказ Минпросвещения России от 04.07.2022 г. №527, зарегистрированного Министерством Юстиции России от 29.07.2022 г. №69452), с учетом примерной основной образовательной программы, разработанной Федеральным учебно-методическим объединением в системе среднего профессионального образования по укрупненным группам профессий, специальностей 34.00.00 Сестринское дело.

Организация-разработчик: АНПОО «Кубанский ИПО»**Разработчик:**Королева А.Г., преподаватель
АНПОО «Кубанский ИПО»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ..	15

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 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 по специальности 31.02.03 Сестринское дело.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих и профессиональных компетенций:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

ПК 3.2. Пропагандировать здоровый образ жизни

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04, ОК 08, К 3.2.	– использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; – владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; – владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; – проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; – владеть 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). – <i>активно принимать участие в формировании сильной и эффективной команды</i>	– основы здорового образа жизни; – роль 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

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
ОБЪЕМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	112
<i>в том числе вариативная часть</i>	-
- теоретическое обучение	8
- практические занятия	104
в т.ч. дифференцированный зачет, зачеты	8
в т.ч. в форме практической подготовки	104
- самостоятельная работа	-
- промежуточная аттестация	-
в том числе:	
дифференцированный зачет, зачеты	

Тематический план учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Количество аудиторных часов				
	Всего	в т.ч. в форме практической подготовки	самост. работа	теоретическое обучение	практическое обучение
РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	4	-	-	4	-
Основы физической культуры	4	-	-	4	-
РАЗДЕЛ 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	28	28	-	-	28
Тема 2.1. Легкая атлетика один из основных и наиболее массовых видов спорта	28	28	-	-	28
РАЗДЕЛ 3. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА	16	16	-	-	16
Тема 3.1. Роль атлетической гимнастики в развитии физических качеств человека	16	16	-	-	16
РАЗДЕЛ 4. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.	52	52	-	-	52
Тема 4.1. Баскетбол	20	20	-	-	20
Тема 4.2. Волейбол	20	20	-	-	20
Тема 4.3 Гандбол	12	12	-	-	12
Зачет (1,2,3,4,5 семестр обучения по программе СГ.04 ФК)	6	6	-	-	6
Дифференцированный зачет	2	2	-	-	2
ВСЕГО	160	104	30	2	104

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ		8	
Тема 1.1. Основы физической культуры	Содержание	8	ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2
	1. Сущность и ценности физической культуры Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическая подготовка и подготовленность. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Социально-биологические основы физической культуры и спорта (характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий). Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.	2	
	2. Двигательная активность и здоровье. Норма двигательной активности человека. Оценка двигательной активности и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.	2	
	3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Методика самоконтроля, его основные методы и показатели. Ведение дневника самоконтроля	2	
	4. Профессионально-прикладная физическая подготовка Цели и задачи с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Средства, методы и методики формирования значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических свойств и качеств.	2	
РАЗДЕЛ 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		28	
Тема 2.1. Легкая атлетика один из основных и	Содержание	28	
	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Техника бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. Эстафетный бег.	-	ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2

наиболее массовых видов спорта	Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину. Метание гранаты.		
	в том числе практических занятий	28*¹	
	ПЗ №1. Техника бега на короткие дистанции. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий: принятие стартового положения низкого старта с последующим ускорением, бег на 30-40 м.	2	
	ПЗ №2. Пробегание дистанции с максимальной скоростью, финиширование.	2	
	ПЗ №3. Старт, стартовый разгон с низкого и высокого старта. Отрабатывать положение низкого старта, а также стартовое положение высокого старта. Установка колодок для низкого старта.	2	
	ПЗ №4. Пробегание по дистанции на 60 и 100 метров	2	
	ПЗ №5. Техника бега на средние дистанции. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий.	2	
	ПЗ №6. Техника бега на длинные дистанции.	2	
	ПЗ №7. Бег с высокого старта на отрезках 30-40 м	2	
	ПЗ №8. Бег с высокого старта на отрезках 60-100-150	2	
	ПЗ №9. Техника бега по пересеченной местности. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий.	2	
	ПЗ №10. Преодоление дистанции, начиная с 500 м, постепенно увеличивая дистанцию до 2 км и 3 км.		
	ПЗ №11. Эстафетный бег. Обучение передачи эстафеты снизу и сверху, левой и правой рукой.	2	
	ПЗ №12. Техника спортивной ходьбы. Медленная спортивная ходьба с постановкой прямой ноги в коленном суставе. Спортивная ходьба на отрезках 200-500 м.	2	
	ПЗ №13. Техника выполнения прыжка с места и с разбега Выполнение прыжка «согнув ноги», разбег, отталкивание, полет, приземление.	2	
	ПЗ №14. Общая физическая подготовка. Подвижные игры с элементами легкой атлетики	2	
РАЗДЕЛ 3. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА		16	
Тема 3.1. Роль атлетической гимнастики в	Содержание	16	ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2
	Упражнения для развития основных мышечных групп. Развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных	-	

¹ В форме практической подготовки

развитии физических качеств человека	упражнений и их сочетаний.		
	в том числе практических занятий	16*	
	ПЗ №15. Выполнение комплекса упражнений на основные мышечные группы.	2	
	ПЗ №16. Упражнения на тренажерах.	2	
	ПЗ №17. Выполнение комплекса упражнения на развитие силовых способностей	2	
	ПЗ №18. Выполнения комплекса упражнений на развитие силовой выносливости. Упражнения на тренажерах.	2	
	ПЗ №19. Выполнение комплекса упражнения на развитие быстроты.	2	
	ПЗ №20. Выполнение комплекса упражнения на развитие гибкости.	2	
	ПЗ №21. Опорные прыжки через коня и козла.	2	
	ПЗ №22. Специальные и подводящие упражнения. Страховка.	2	
РАЗДЕЛ 4. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ		52	
Тема 4.1. Баскетбол	Содержание	20	ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2
	Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча различными способами. Ловля мяча. Броски мяча по кольцу с места и в движении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. Командные действия игроков.	-	
	в том числе практических занятий	20*	
	ПЗ №23. Техника перемещений и владения мячом. Овладение техникой ведения мяча, передачи и броска мяча в корзину с места.	2	
	ПЗ №24. Бросок мяча в корзину в движении. Повторение и совершенствование техники ведения, передачи мяча.	2	
	ПЗ №25. Техника нападения. Совершенствование техники передвижений, владения мячом.	2	
	ПЗ №26. Совершенствование техники бросков в корзину с близкой, средней и дальней дистанции.	2	
	ПЗ №27. Обучение технике штрафных бросков в корзину.	2	
	ПЗ №28. Техника защиты. Обучение технике перехвата при передачах мяча, выбивание мяча при ведении.	2	
	ПЗ №29. Техника нападения и защиты. Обучение технике перехвата мяча, накрывания мяча при броске в корзину. Обучение тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях.	2	
	ПЗ №30. Повторение и совершенствование тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях.	2	

	ПЗ №31. Действия игрока без мяча и с мячом. Взаимодействие двух игроков.	2	
	ПЗ №32. Двусторонняя игра. Прием зачетных нормативов по баскетболу.	2	
Тема 4.2. Волейбол	Содержание	20	ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2
	Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча различными способами. Прием мяча, передача мяча. Нападающие удары, блокирование ударов. Индивидуальные действия игроков без мяча и с мячом. Командные действия игроков.	-	
	в том числе практических занятий	20*	
	ПЗ №33. Техника стоек и перемещений. Обучение технике стоек и перемещений в волейболе, владения мячом.	2	
	ПЗ №34. Техника владения мячом.	2	
	ПЗ №35. Обучение технике приема и передачи мяча.	2	
	ПЗ №36. Повторение и совершенствование техники приема и передачи мяча в парах.	2	
	ПЗ №37. Обучение технике подач мяча.		
	ПЗ №38. Обучение технике нападающего удара	2	
	ПЗ №39. Обучение технике нападающего блокирования.	2	
	ПЗ №40. Техника нападения и защиты. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в защите и нападении.	2	
	ПЗ №41. Повторение и совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении и защите.	2	
	ПЗ №42. Двусторонняя игра. Прием зачетных нормативов по волейболу	2	
Тема 4.3. Гандбол	Содержание	12	ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2
	Стойки в гандболе. Перемещение по площадке. Подача мяча различными способами. Прием мяча, передача мяча. Нападающие удары, блокирование ударов. Индивидуальные действия игроков без мяча и с мячом. Командные действия игроков.	-	
	в том числе практических занятий	12*	
	ПЗ №43. Перемещения, передачи мяча, броски по воротам.	2	
	ПЗ №44. Техника владения мячом в движении.	2	
	ПЗ №45. Техника игры вратаря, удары по воротам.	2	
	ПЗ №46. Учебно-тренировочная игра	2	

	<i>Отработка умения активно принимать участие в формировании сильной и эффективной команды</i>		
	ПЗ №47. Совершенствование техники владения мячом в учебно-тренировочной игре.	2	
	ПЗ №48. Выполнение контрольных нормативов.	2	
Промежуточная аттестация	в том числе практических занятий	8*	ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2
	ПЗ №49. Зачет (1 семестр обучения по программе)	2	
	ПЗ №50. Зачет (2 семестр обучения по программе)	2	
	ПЗ №51. Зачет (3 семестр обучения по программе)	2	
	ПЗ №52. Дифференцированный зачет	2	
ВСЕГО		112	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены спортивные сооружения:

универсальный спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины

Перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры

щит баскетбольный игровой (комплект);
щит баскетбольный тренировочный,
щит баскетбольный навесной,
ворота для мини-футбола,
кольца баскетбольные,
табло игровое (перекидное),
мяч баскетбольный №7 массовый,
мяч баскетбольный №7 для соревнований,
мяч футбольный №4 массовый,
мяч футбольный №5 массовый,
мяч футбольный №5 для соревнований,
мяч гандбольный тренировочный
мяч гандбольный для соревнований
насос для накачивания мячей с иглой,
жилетки игровые,
сетка для хранения мячей,
конус игровой.

Гимнастика

стенка гимнастическая,
скамейка гимнастическая,
комплект матов гимнастических,
канат для лазания 5м. (со страховочным устройством),
коврик гимнастический,
обруч гимнастический №2,
скакалка гимнастическая,
гимнастические резинки

Легкая атлетика

барьеры легкоатлетические
фишки
рулетка
секундомеры
набивные мячи (3, 5, 7 кг)

Общефизическая подготовка

перекладина навесная универсальная,
комплект гантелей обрезиненных 90 кг,
набивные мячи

Подвижные игры

набор для подвижных игр в контейнере,
сумка для подвижных игр

Оборудование для проведения соревнований

скамейка для степ-теста – пьедестал,
весы напольные,
сантиметр мерный,
комплект для соревнований №1,
персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

Прочее

аптечка медицинская,
сетка заградительная

Открытые спортивные площадки:

стойки для прыжков в высоту,
перекладина для прыжков в высоту,
зона приземления для прыжков в высоту,
решетка для места приземления,
указатель расстояний для тройного прыжка,
брусек отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка,
турник уличный,
брусья уличные,
рукоход уличный,
полоса препятствий,
ворота футбольные,
сетки для футбольных ворот,
мячи футбольные,
сетка для переноса мячей,
колодки стартовые,
барьеры для бега,
палочки эстафетные,
нагрудные номера,
рулетка металлическая,
мерный шнур,
секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд института имеет электронные образовательные и информационные ресурсы, в том числе рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. Список дополнен новыми изданиями.

3.2.1 Основные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 493 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02309-1. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://www.urait.ru/bcode/471143>

2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 191 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-15186-2. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://www.urait.ru/bcode/487793>

3. Алхасов, Д. С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре: учебник для СПО/ Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 176 с. — (Профессиональное образование). ISBN 978-5-534-11533-8
4. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник / Бишаева А.А., Малков В.В. — Москва: КноРус, 2023. — 379 с. — ISBN 978-5-406-08822-7. — URL: <https://book.ru/book/941740>
5. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 173 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07538-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/471782>
6. Виленский, М.Я. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2023. — 214 с. — ISBN 978-5-406-07424-4. — URL: <https://book.ru/book/932719>
7. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + еПриложение: дополнительные материалы: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва: КноРус, 2023. — 448 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07304-9. — URL: <https://book.ru/book/932248>
8. Кузнецов, В.С. Физическая культура: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва: КноРус, 2023. — 256 с. — ISBN 978-5-406-07522-7. — URL: <https://book.ru/book/932718>
9. Муллер А.Б. 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>
10. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448769>
11. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448769>
12. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448769>
13. 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, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/465965>

3.2.2. Дополнительные источники

14. Российская физкультурная энциклопедия [Электронный ресурс] — URL: <https://libsport.ru/>
15. Теория и практика физической культуры. [Электронный ресурс] — URL: <http://www.teoriya.ru/ru/journals>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии 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	Текущий контроль: – устный/фронтальный/ письменный опрос – тестирование – результаты выполнения контрольных нормативов. Промежуточная аттестация: Дифференцированный зачет, зачет
умения – использование разнообразных форм и видов 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	- выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; - демонстрация приверженности к здоровому образу жизни; - применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности;	Текущий контроль: – выполнение комплекса упражнений. – регулирование физической нагрузки. – владение навыками контроля и оценки. – подбор средств и методов занятий. Промежуточная аттестация: Дифференцированный зачет, зачет

деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - проводить самоконтроль при занятиях физическими 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). - <i>активно принимать участие в формировании сильной и эффективной команды;</i>		
---	--	--