

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
«КУБАСНКИЙ ИНСТИТУТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»
(АНПО «КУБАНСКИЙ ИПО»)**

ОТДЕЛЕНИЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины
СГ.04 АДАПТИВНАЯ 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.....	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ..	14

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	12
- практические занятия	-
в т.ч. дифференцированный зачет, зачеты	12
в т.ч. в форме практической подготовки	12
- самостоятельная работа	100
- промежуточная аттестация	-
в том числе:	
дифференцированный зачет, зачеты	

2.2 Тематический план учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Количество аудиторных часов				
	Всего	в т.ч. в форме практическо й подготовки	самостоятельная работа	теоретич. обучение	практич (семинар.) занятия
Раздел 1. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура	24	-	24	-	-
Тема 1.1 Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура	24	-	24	-	-
Раздел 2. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура	22	-	22	-	-
Тема 2.1. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура	22	-	22	-	-
Раздел 3. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	20	-	20	-	-
Тема 3.1 Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	20	-	20	-	-
Раздел 4. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке	22	-	22	-	-
Тема 4.1. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке	20	-	20	-	-
Раздел 5. Спортивная ходьба в оздоровительной тренировке	18	-	18	-	-
Тема 5.1. Спортивная ходьба в оздоровительной тренировке	18	-	18	-	-
Зачёт	10	10		10	-
Дифференцированный зачёт	2	2		2	-
Всего по дисциплине	112	102		12	-

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы	Форматированная таблица
1	2	3		
Раздел 1. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура		24	ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2	
Тема 1.1 Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура	Содержание учебного материала	24		
	СР №1. Физическая культура в общекультурном и профессиональном развитии человека. Физическая культура в социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни. Знакомство студентов с содержанием учебной программы курса, требованиями, целями и задачами дисциплины, знакомство с библиотечными ресурсами. Проведение инструктажа по технике безопасности на учебных занятиях, противопожарной безопасности, правилам поведения внутреннего распорядка спортивного комплекса. Личная гигиена и самообразование студентов в профессиональных образовательных учреждениях.	2		
	В том числе, практических занятий	22		
	СР №2. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях. Основы здорового образа жизни студента	2		
	СР №3. Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры. Современные физкультурно-оздоровительные технологии	2		
	СР №4. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой	2		
	СР №5. Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий	2		
	СР №6. Проведение самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий	2		
	СР №7. Обучение упражнениям на гибкость. Выполнение упражнений на гибкость	2		
	СР №8. Обучение упражнениям на формирование осанки. Выполнение упражнений на формирование осанки	2		
	СР №9. Обучение упражнениям на развитие мышц спины. Выполнение упражнений на развитие мышц спины	2		
	СР №10. Обучение упражнениям на развитие мышц рук. Выполнение упражнений на развитие мышц рук	2		

	СР №11.	Упражнения для развития мелкой моторики рук	2	
	СР №12.	Обучение упражнениям на развитие и укрепление мышц брюшного пресса. Выполнение упражнений на развитие и укрепление мышц брюшного пресса.	2	
Раздел 2. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура			22	ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2
Тема 2.1 Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура	Содержание учебного материала		22	
	СР №13.	Основы оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры. Средства и методы оздоровительных систем физических упражнений и адаптивная физическая культура	2	
	В том числе, практических занятий		20	
	СР №14.	Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры	2	
	СР №15.	ОРУ при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. ОРУ при заболеваниях органов дыхания (хронический бронхит, астма и другие)	2	
	СР №16.	ОРУ при заболеваниях органов зрения. ОРУ при нарушении опорно-двигательного аппарата.	2	
	СР №17.	Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры	2	
	СР №18.	Выполнение прыжковых упражнений. Прыжки на двух ногах, прыжки с подскоком, попеременные прыжки на левой, правой ноге. Выполнение упражнений со скакалкой и обручем.	2	
	СР №19.	ОРУ. Упражнения с набивными мячами. ОРУ. На гимнастической скамейке и у скамейки.	2	
	СР №20.	Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания	2	
	СР №21.	Определение уровня морфофункционального состояния АД-артериальное давление.	2	
	СР №22.	Определение уровня морфофункционального состояния ЖЕЛ – жизненная ёмкость лёгких	2	
	СР №23.	Определение уровня морфофункционального состояния ФР – физическое развитие. Определение уровня морфофункционального состояния ЧСС – частота сердечных сокращений	2	
Раздел 3. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке			20	ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2
Тема 3.1 Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	Содержание учебного материала		20	
	СР №24.	Основы терренкура и легкой атлетики. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики	2	
	В том числе, практических занятий		18	
	СР №25.	Техника ходьбы. Строевые упражнения, построения в движении. Упражнения для развития координации. Обучение технике спортивной ходьбы.	2	
	СР №26.	Изучение техники двойного шага, шага левой ноги и шага правой ноги. Техника	2	

		легкоатлетических упражнений.		
	СР №27.	ОРУ. Бег в равномерном и переменном темпе. ОРУ. Бег. Значение темпа и ритма при беге.	2	
	СР №28.	ОРУ. Упражнения для коррекции бега. ОРУ. Бег. Правильное дыхание при беге. Упражнения для коррекции бега.	2	
	СР №29.	Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики.	2	
	СР №30.	ОРУ оздоровительная ходьба по определенному маршруту.	2	
	СР №31.	Изучение техники скандинавской ходьбы.	2	
	СР №32.	ОРУ. Перестроения в движении. Круговая тренировка.	2	
	СР №33.	Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки. Подготовительные упражнения для метания.	2	
Раздел 4. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке.			20	ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2
Тема 4.1 Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке	Содержание учебного материала		20	
	1. Основы подвижных и спортивных игр.	Техника упражнений в подвижных и спортивных играх	2	
	В том числе, практических занятий		18	
	СР №34.	Правила подвижных и спортивных игр	2	
	СР №35.	ОРУ закрепить правила и требования безопасности поведения в спортивном зале при проведении подвижных игр	2	
	СР №36.	ОРУ правила игры в мини-футбол. Тренировочная игра	2	
	СР №37.	ОРУ правила игры в волейбол. Тренировочная игра	2	
	СР №38.	Техника и тактика игровых действий	2	
	СР №39.	Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр	2	
	СР №40.	Подвижные игры с мячом приближённые спортивным.	2	
	СР №41.	Эстафеты с волейбольными мячами.	2	
	СР №42.	Футбол. Обучение техническим приемам.	2	
Раздел 5. Спортивная ходьба в оздоровительной тренировке.			18	ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2
Тема 5.1 Спортивная ходьба в оздоровительной тренировке	Содержание учебного материала		18	
	2. Основы спортивной ходьбы.	Техника способов спортивной ходьбы.	2	
	В том числе, практических занятий		16	
	СР №43.	Основные приемы спортивной ходьбы.	2	
	СР №44.	Изучение техники видов опор: одиночная, двойная опора. Перенос маховой ноги	2	
	СР №45.	Изучение техники постановки стопы при занятиях спортивной ходьбой. ОРУ круговая тренировка	2	
	СР №46.	Техника спортивной ходьбы. ОРУ тренировочное занятие спортивная ходьба	2	
	СР №47.	ОРУ тренировочное занятие спортивная ходьба	2	
	СР №48.	Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния	2	

		с использованием упражнений спортивной ходьбы		
	СР №49.	Техника перекрестных движений рук, ног, плеч и таза.	2	
	СР №50.	Механизм отталкивания в ходьбе, беге, стартовая сила.	2	
Зачеты (ПЗ №51-55)			10*	
Дифференцированный зачет (ПЗ №56)			2*¹	
Всего:			112	

¹ В форме практической подготовки

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения общеобразовательной дисциплины:

оснащен оборудованием для спортивных игр:

- 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;
- насос для накачивания мячей с иглой;
- жилетки игровые;
- сетка для хранения мячей;
- конус игровой.

оснащен оборудованием для гимнастики:

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

оснащен оборудованием для легкой атлетики:

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

оснащен оборудованием для общефизической подготовки:

- перекладина навесная универсальная;
- комплект гантелей обрезиненных 90 кг;
- набивные мячи.

оснащен оборудованием для подвижных игр:

- набор для подвижных игр в контейнере;
- сумка для подвижных игр.

оснащен оборудованием для проведения соревнований:

- скамейка для степ-теста – пьедестал;
- весы напольные;
- сантиметр мерный;
- комплект для соревнований №1;

- персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов).
- оснащен прочим оборудованием:
- 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;
- брусок 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 + eПриложение: 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,	- 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

использование их в режиме учебной и производственной 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>		
---	--	--