

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Куижева Саида Кибировна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 28.07.2023 12:28:33  
Уникальный программный ключ:  
71183e1134ef9cfa69b206d480271b3c1a975e6f

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**федеральное государственное бюджетное образовательное**  
**учреждение высшего образования**  
**«Майкопский государственный технологический университет»**

**Политехнический колледж**

**Предметная (цикловая) комиссия физической культуры, спорта и ОБЖ**

УТВЕРЖДАЮ  
Директор политехнического колледжа  
\_\_\_\_\_ З.А. Хутыз  
« 26 » \_\_\_\_\_ 20 23 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Наименование дисциплины:** СГЦ.04 Физическая культура  
**Наименование специальности** 34.02.01 Сестринское дело  
**Квалификация выпускника:** медицинская сестра/медицинский брат  
**Форма обучения:** очная

Рабочая программа составлена на основе ФГОС СПО и учебного плана МГТУ по специальности 34.02.01 Сестринское дело

Составитель рабочей программы:

преподаватель высшей категории

  
(подпись)

А.Н. Манченко  
И.О. Фамилия

Рабочая программа утверждена на заседании предметной (цикловой) комиссии физической культуры, спорта и БЖД

Председатель предметной (цикловой) комиссии

«26» 05 2023 г.

  
(подпись)

А.Н. Манченко  
И.О. Фамилия

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по учебной работе

«26» 05 2023 г.

  
(подпись)

Ф.А. Топольян  
И.О. Фамилия

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 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 <sup>1</sup> 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 упражнениями;</li> <li>– 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).</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>

<sup>1</sup> Можно привести коды личностных результатов реализации программы воспитания с учетом особенностей профессии/специальности в соответствии с Приложением 3 ПООП.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	112
в т. ч.:	
теоретическое обучение	
практические занятия	112
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	

## 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 <sup>2</sup> , формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
<b>Раздел 1. Основы формирования физической культуры личности</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 1.1. Основы физической культуры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	1.Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическая подготовка и подготовленность. 2.Сущность и ценности физической культуры. 3.Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха.		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	12	
	<b>Практическое занятие №1</b> 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	
<b>Практическое занятие №2</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.	2		

<sup>2</sup> В соответствии с Приложением 3 ПООП.

	4. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.		
	<b>Практическое занятие №3</b> 1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. 2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.	2	
	<b>Практическое занятие №4.</b> Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Методика самоконтроля, его основные методы и показатели. Ведение дневника самоконтроля	2	
	<b>Практическое занятие №5</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Цели и задачи с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.	2	
	<b>Практическое занятие № 6</b> Средства, методы и методики формирования значимых двигательных умений и навыков, значимых физических свойств и качеств.	2	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>28</b>	
<b>Тема 2.1.</b> <b>Легкая атлетика один из основных и наиболее массовых видов спорта</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	28	
	1. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции 2. Техника бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. 3. Эстафетный бег. 4. Техника спортивной ходьбы. 5. Прыжки в длину. 6. Метание гранаты.		ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	28	
	<b>Практические занятия № 7</b> 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	ОК 04, ОК 06, ОК 08,
	<b>Практические занятия №8.</b> Пробегание дистанции с максимальной скоростью, финиширование.	2	ПК 3.2., 4.6.
	<b>Практическое занятие №9</b>	2	

	<p>Старт, стартовый разгон с низкого и высокого старта. 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.</p>		ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	<p><b>Практические занятия № 10</b> Техника бега на средние и длинные дистанции. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий.</p>	2	
	<p><b>Практические занятия №11</b> Бег с высокого старта на отрезках 30-40 м, а также 60-100-150 и т.д.</p>	2	
	<p><b>Практические занятия № 12</b> Техника бега по пересеченной местности. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий.</p>	2	
	<p><b>Практические занятия № 13</b> Бег по пересеченной местности. Преодоление дистанции, начиная с 500 м, постепенно увеличивая дистанцию до 2 км и 3 км.</p>	2	
	<p><b>Практическое занятие № 14</b> Эстафетный бег. Обучение передачи эстафеты снизу и сверху, левой и правой рукой.</p>	2	
	<p><b>Практическое занятие № 15</b> Техника спортивной ходьбы. Медленная спортивная ходьба с постановкой прямой ноги в коленном суставе. Спортивная ходьба на отрезках 200-500 м.</p>	2	
	<p><b>Практические занятия № 16</b> Техника выполнения прыжка с разбега и с места. Выполнение прыжка «согнув ноги», разбег.</p>	2	
	<p><b>Практические занятия № 17</b> Техника выполнения прыжка с разбега и с места. <b>Выполнение прыжка отталкивание, полет, приземление.</b></p>	2	
	<p><b>Практическое занятие № 18</b></p>	2	



	Метание гранаты в цель и на дальность		
	<b>Практические занятия 19</b> Общая физическая подготовка. Подвижные игры с элементами легкой атлетики	2	
	<b>Практические занятия 20</b> Подвижные игры с элементами легкой атлетики	2	
<b>Раздел 3. Атлетическая гимнастика</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 3.1.</b> <b>Роль атлетической гимнастики в развитии физических качеств человека</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	12	ОК 04, ОК 06, ОК 08,  ПК 3.2., 4.6.  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	1. Упражнения для развития основных мышечных групп. 2. Развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.	-	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	12	
	<b>Практическое занятие № 21</b> Выполнение комплекса упражнений на основные мышечные группы. Упражнения на тренажерах.	2	
	<b>Практическое занятие № 22</b> Выполнение комплекса упражнения на развитие силовых способностей.	2	
	<b>Практическое занятие №23</b> Выполнения комплекса упражнений на развитие силовой выносливости. Упражнения на тренажерах	2	
	<b>Практическое занятие № 24</b> Выполнение комплекса упражнения на развитие быстроты.	2	
	<b>Практическое занятие № 25</b> Выполнение комплекса упражнения на развитие гибкости.	2	
	<b>Практическое занятие № 26</b> Опорные прыжки через коня и козла. Специальные и подводящие упражнения. Страховка.	2	
<b>Раздел 4. Спортивные игры</b>		<b>38</b>	
<b>Тема 4.1.</b> <b>Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	22	ОК 04, ОК 06, ОК
	1. Перемещения по площадке.	-	

2.Ведение мяча. 3.Передачи мяча различными способами 4.Ловля мяча 5.Броски мяча по кольцу с места и в движении. 6.Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. 7.Командные действия игроков.		08,  ПК 3.2., 4.6.  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	22	
<b>Практические занятия № 27</b> Техника перемещений и владения мячом. Овладение техникой ведения мяча, передачи и броска мяча в корзину с места.	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08,
<b>Практические занятия № 28</b> Повторение и совершенствование техники ведения, передачи мяча. Бросок мяча в корзину в движении.	2	ПК 3.2., 4.6.  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
<b>Практические занятия № 29</b> Техника нападения. Совершенствование техники передвижений, владения мячом.	2	
<b>Практические занятия № 30</b> Совершенствование техники бросков в корзину с близкой, средней и дальней дистанции.	2	
<b>Практические занятия № 31</b> Обучение технике штрафных бросков в корзину.	2	
<b>Практические занятия № 32</b> Техника защиты. Обучение технике перехвата при передачах мяча, выбивание мяча при ведении.	2	
<b>Практические занятия № 33</b> Обучение технике перехвата мяча, накрывания мяча при броске в корзину.	2	
<b>Практические занятия № 34</b> Техника нападения и защиты. Обучение тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях.	2	
<b>Практические занятия № 35</b>	2	

	Повторение и совершенствование тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях.		
	<b>Практические занятия № 36</b> Действия игрока без мяча и с мячом. Взаимодействие двух игроков.	2	
	<b>Практические занятия № 37</b> Двусторонняя игра. Прием зачетных нормативов по баскетболу.	2	
<b>Тема 4.2.</b> <b>Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	16	
	1.Стойки в волейболе. 2.Перемещение по площадке. 3.Подача мяча различными способами. 4.Прием мяча, передача мяча 5. Нападающие удары, блокирование ударов. 6.Индивидуальные действия игроков без мяча и с мячом. 7.Командные действия игроков.	-	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	16	
	<b>Практическое занятие № 38</b> Техника стоек и перемещений. Обучение технике стоек и перемещений в волейболе, владения мячом.	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08,
	<b>Практические занятия № 39</b> Техника владения мячом. Обучение технике приема и передачи мяча.	2	ПК 3.2., 4.6.
	<b>Практические занятия № 40</b> Повторение и совершенствование техники приема и передачи мяча в парах	2	ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	<b>Практические занятия №41</b> Обучение технике подач мяча.	2	
	<b>Практические занятия №42</b> Обучение технике нападающего удара и блокирования.	2	
	<b>Практические занятия №43</b> Обучение технике нападающего удара и блокирования.	2	
	<b>Практические занятия № 44</b> Техника нападения и защиты. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в защите и нападении.	2	
	<b>Практические занятия № 45</b>	2	

	Повторение и совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении и защите.		
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 5.1. Общие принципы техники катания на лыжах</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	24	
	1.Переноска и надевание лыж. 2.Повороты на лыжах. 3.Передвижение различными ходами на лыжах. 4.Преодоление подъемов, спусков	-	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	24	
	<b>Практические занятия № 46</b> Обучение двухшажному ПОП еременному ходу. Выполнение поворотов переступанием и махом.	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08,
	<b>Практические занятия № 47</b> Совершенствование техники передвижения двухшажным ПОП еременным ходом с переходом на одношажные ходы, прохождение дистанции 3 км.	2	ПК 3.2., 4.6.
	<b>Практические занятия № 48</b> Совершенствование техники передвижения двухшажным ПОП еременным ходом с переходом на одношажные ходы, прохождение дистанции 3 км.	2	ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	<b>Практические занятия № 49</b> Техника передвижения одновременным бесшажным ходом,	2	
	<b>Практические занятия № 50</b> Техника передвижения одновременным одношажным и одновременным двухшажным ходом	2	
	<b>Практические занятия № 51</b> Техника передвижения полуконьковым и коньковым ходом.	2	
	<b>Практические занятия № 52</b> Техника преодоления подъемов скольжением	2	
	<b>Практические занятия № 53</b> Техника преодоления подъемов ступанием, «полуёлочкой», «ёлочкой» и лесенкой.	2	

	<b>Практические занятия № 54</b> Техника преодоления подъемов «полуёлочкой», «ёлочкой» и лесенкой.	2	
	<b>Практические занятия № 55</b> Спуски по прямой, наискось. Техника выполнения приемов	2	
	<b>Практические занятия №56</b> Способы преодоления неровностей, поворотов и торможений. Техника выполнения приемов	2	
<b>Итоговое занятие</b>	<b>Дифференцированный зачет</b>		
<b>Всего:</b>		<b>112</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины «Физическая культура» требуется наличие универсального спортивного зала, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать 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 ПОП СПО могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- плавательный бассейн;
- лыжная база с лыжехранилищем

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 образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

##### 3.2.1. Основные печатные издания

1. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум / А. Б. Муллер [и др.]. - Москва: Юрайт, 2019. - 424 с. - ЭБС «Юрайт» - Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/bcode/433532>
2. Кузнецов, В.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. - Москва: КноРус, 2018. - 256 с. - ЭБС «BOOK.RU» - Режим доступа: <https://book.ru/book/926242>
3. 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. — URL: <https://e.lanbook.com/book/195475>

4. Алёшин, В. В. Физическая подготовка студента : учебное пособие / В. В. Алёшин, С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — М. : Научный консультант, 2018. — 98 с.— URL: <http://www.iprbookshop.ru/80802.html>
5. 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. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>
6. Безбородов А. А. Практические занятия по волейболу : учебное пособие для спо / А. А. Безбородов. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 92 с. URL: <https://e.lanbook.com/book/193301> (
7. Журин А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для спо / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 56 с.— URL: <https://e.lanbook.com/book/156624>

### 3.2.2. Основные электронные издания

1. <https://www.sportzone.ru/sport/rules.html?sport=volleyball>
2. <https://www.sportzone.ru/sport/rules.html?sport=basketball>
3. <http://www.minsport.gov.ru/> (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
4. <https://www.edu.ru/> (Федеральный портал «Российское образование»).
5. <https://olympic.ru/> (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

### 3.2.3. Дополнительные источники

1. Виленский, М.Я. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. - Москва: КноРус, 2018. - 181 с. - ЭБС «BOOK.RU» - Режим доступа: <https://book.ru/book/919382>
2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. - Москва: Юрайт, 2019. - 493 с. - ЭБС «Юрайт» - Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/bcode/437146>
3. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2018. - 336 с. - ЭБС «Znanium.com» - Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/document?id=372244>

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения <sup>3</sup>	Критерии оценки	Методы оценки
знания: - основ здорового образа жизни; - роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	- свободное ориентирование в основных понятиях физических качеств и физической подготовки (сила, быстрота,	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий;

<sup>3</sup> В ходе оценивания могут быть учтены личностные результаты

<p>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни;</p> <p>- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>выносливость, координация, гибкость);</p> <p>- правильность выполнения физических упражнений, четкость, быстрота</p> <p>- логичное обоснование роли физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний</p> <p>- применение правил оздоровительных систем физического воспитания для укрепления здоровья</p>	<p>занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.</p> <p>Тестирование</p>
<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</li> </ul>	<p>- выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</p> <p>- демонстрация приверженности к здоровому образу жизни;</p> <p>- применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности;</p>	<p>Оценка уровня физической подготовленности обучающихся, используя соответствующую задачам контроля систему нормативов и методик контроля;</p> <p>- оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</p> <p>- выполнение нормативов общей физической подготовки</p>



<p>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).</p>		
---	--	--