

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Саратовской области
«Базарнокарабулакский техникум агробизнеса»

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГАПОУ СО «БТА»

Крупнова Н.А.

« 28 » августа 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих
для профессии технического профиля

21.02.04 Землеустройство

на базе основного общего образования

2020 г.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по подготовке специалистов среднего звена 35.02.06 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции и примерной программы, рекомендованной Экспертным Советом по профессиональному образованию ФГАУ «ФИРО».

Заключение Экспертного совета № 093 от «22» марта 2011 г.

(Основание: Протокол заседания Президиума Экспертного совета по профессиональному образованию при ФГУ «Федеральный институт развития образования» от «25» января 2011 г. № 1).

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1 Область применения программы

Программа учебной дисциплины общеобразовательного цикла «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ № 413 от «17» мая 2012г., с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014г., для специальностей среднего профессионального образования технического профиля, реализующих образовательную программу на базе основного общего образования.

Составлена в соответствии с «Рекомендациями по реализации образовательной программы среднего (полного) общего образования в образовательных учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования в соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными учебными планами для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (письмо Министерства образования и науки РФ от 29.05.2007 03-1180). Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 20.08.08 г. № 241 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования; Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (17.03.15 г. ФГУ «ФИРО»).

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для проведения занятий по физкультуре в образовательном учреждении среднего профессионального образования, при подготовке квалифицированных специалистов среднего звена. Реализация данной программы направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности студентов, на формирование у них жизненных социальных и профессиональных мотиваций.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина «Физическая культура» является дисциплиной общеобразовательного цикла и изучается как базовый учебный предмет при освоении специальностей среднего профессионального образования технического профиля.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Программа дисциплины «Физическая культура» нацелена на обеспечение у студентов необходимого уровня развития жизненно важных навыков и физических качеств, на совершенствование психофизических способностей, всестороннего развития личности, умения использовать физкультурно-спортивную деятельность в жизненных и профессиональных целях.

В ходе освоения общеобразовательного цикла дисциплин программы подготовки специалистов среднего звена формируются

личностные результаты:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

метапредметные результаты:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

Предметные результаты освоения учебной дисциплины "Физическая культура" (базовый уровень) отражают:

- умение использовать разнообразные формы и виды 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 деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 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).

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Рабочим учебным планом для данной дисциплины определено:

Максимальная учебная нагрузка составляет 240 часов;

- объём обязательной нагрузки составляет 160 часов;
- самостоятельная учебная нагрузка студентов устанавливается в объёме 80 часов;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	222
Обязательная учебная нагрузка (всего)	148
в том числе	
практические занятия	148
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	74
в том числе:	
- подготовка докладов;	9
- занятия в секциях по направлениям	65
Итоговый контроль в III, IV, V,VI семестре в форме зачета, в VIII семестре в форме дифференцированного зачета	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности.		24	
Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений. 2. Выполнение комплексов утренней гимнастики. 3. Выполнение комплексов упражнений для глаз. 4. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. 5. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. 6. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела. 7. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия. 8. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса. 9. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма. 	18	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. 2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений. 3. Разработать комплекс упражнений по формированию осанки 	6	
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической		198	

культуры личности			
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала	-	Ознакомительный
	Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.		репродуктивный
	Практические занятия. 1. Выполнение тестов на определение ОФП учащихся на начало и конец учебного года 2. Выполнение построений, перестроений 3. Выполнение различных видов ходьбы 4. Выполнение беговых и прыжковых упражнений 5. Выполнение комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами 6. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО 7. Выполнение упражнений на выносливость 8. Выполнение упражнений на ловкость	16	
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Выполнение комплекса физических упражнений направленных на совершенствование двигательных действий 2. Подготовить сообщение правила построений 3. Подготовить комплекс беговых и прыжковых упражнений 4. Подготовить подвижную игру 5. Подготовить комплекс упражнений на выносливость	10	
Тема 2.2. Лёгкая атлетика.	Содержание учебного материала	-	продуктивный
	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.		
	Практические занятия по лёгкой атлетике. 1. Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. 2. Воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой.	18	

	<p>3. Воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой.</p> <p>4. Воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой.</p> <p>5. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование</p> <p>6. Бег 100 м</p> <p>7. Эстафетный бег 4×100 м</p> <p>8. Бег на дистанцию 1000 м</p> <p>9. Прыжки в длину</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>1. Разработать комплекс упражнений на развитие быстроты в процессе занятий легкой атлетикой</p> <p>2. Разработать комплекс упражнений на развитие скоростно – силовых качеств в процессе занятий легкой атлетикой</p> <p>3. Разработать комплекс упражнений, направленный на развитие выносливости в процессе занятий легкой атлетикой</p> <p>4. Разработать комплекс упражнений, направленный на развитие координации движений в процессе занятий легкой атлетикой</p>	8	
Тема 2.3. Спортивные игры.	Содержание учебного материала	36	продуктивный
	<p>Практические занятия</p> <p>Баскетбол</p> <p>1. Перемещения по площадке. Ведение мяча.</p> <p>2. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку.</p> <p>3. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола.</p> <p>4. Броски мяча по кольцу с места, в движении.</p> <p>5. Тактика игры в нападении.</p> <p>6. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков.</p> <p>7. Тактика игры в защите в баскетболе.</p> <p>Волейбол.</p> <p>8. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке.</p> <p>9. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.</p> <p>10. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара.</p> <p>Футбол.</p> <p>11. Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой.</p>		

	<p>12.Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. 13.Взаимодействие игроков. Учебная игра. Настольный теннис. 14.Стойки игрока.Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. 15.Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. 16.Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. 17.Тактика одиночной и парной игры. 18.Двусторонняя игра.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся. 1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. 2.Занятия в секциях. 3.Ведение мяча с изменением направления и скорости 4.Изучить правила игры в баскетбол, волейбол, футбол 5.Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств 6.Определение признаков утомления и перетренированности, меры по их предупреждению 7.Повторение передачи мяча в парах 8.Выполнение броска мяча в корзину 9.Повторение перехвата мяча 10.Повторение штрафного броска</p>	20	
<p>Тема 2.4. Атлетическая гимнастика</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний</p> <p>Практические занятия. 1. Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники</p>	20	продуктивный

	<p>выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.</p> <p>2. Воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой;</p> <p>3. Воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой;</p> <p>4. Воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой;</p> <p>5. Воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений.</p> <p>6. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины</p> <p>7. Круговой метод тренировки для развития мышечных групп с гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.</p> <p>8. Техника выполнения кувырка вперед, назад</p> <p>9. Упражнения на перекладине</p> <p>10. Самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду атлетической гимнастики.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>1. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>2. Изучить технику безопасности при выполнении упражнений с гантелями</p> <p>3. Изучить технику безопасности при выполнении упражнений с гирей</p> <p>4. Правила соревнований по тяжелой атлетике</p> <p>5. Повторить упражнения развитие мышечных групп</p>	10	
<p>Тема 2.5. Лыжная подготовка</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Лыжная подготовка Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).</p>		продуктивный
	<p>Практические занятия</p> <p>1. Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники.</p> <p>2. Воспитание выносливости в процессе занятий;</p> <p>3. Воспитание координации движений в процессе занятий;</p> <p>4. Воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий;</p> <p>5. Воспитание гибкости в процессе занятий.</p> <p>6. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.</p> <p>7. Комбинированные ходы (переход с попеременного хода на одновременный, с</p>	20	

	<p>одновременного хода на попеременный).</p> <p>8. Коньковый ход без отталкивания руками.</p> <p>9. Подъемы ступающим и скользящим шагом.</p> <p>10. Спуски в низкой и основной стойке с небольших склонов.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <p>1. Катание на лыжах в свободное время.</p>	10	
Тема 2.6. Плавание.	Содержание учебного материала		продуктивный
	Плавание способами кроль на груди, кроль на спине, брасс на груди. Старты в плавании: из воды, с тумбочки. Поворот: плоский закрытый и открытый. Проплывание дистанций до 100 метров избранным способом. Прикладные способы плавания		
	<p>Практические занятия</p> <p>1. Разучивание, закрепление и совершенствование техники плавания.</p> <p>2. Воспитание выносливости в процессе занятий плаванием;</p> <p>3. Воспитание координации движений в процессе занятий плаванием;</p> <p>4. Воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий плаванием;</p> <p>5. Воспитание гибкости в процессе занятий плаванием.</p> <p>7. Изучение техники плавания брасом</p> <p>8. Изучение техники плавания кролем</p> <p>9. Изучение техники плавания на спине</p> <p>10. Игры на воде</p>	20	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>1. Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых водоёмах.</p> <p>2. Правила плавания в открытом водоеме</p> <p>3. Доврачебная помощь пострадавшему</p> <p>4. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейнах</p> <p>5. Самоконтроль при занятиях плаванием</p>	10	
Всего		222	

2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Наличие универсального спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Оборудование спортивного зала:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи,
щиты,
ворота,
корзины,
сетки,
антенны
гимнастическая стенка,
маты,
гимнастический конь,
гимнастический мостик,
канат.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

Баскетбольная площадка,
волейбольная площадка,
футбольное поле,
беговая дорожка,
прыжковая яма,
лабиринт,
гимнастическое бревно,
беговые барабаны,
турник,
железный канат.

Оборудование тренажёрного зала:

тяжелоатлетические тренажеры,
штанги,
гири,
гантели,
стол для армспорта,
груша боксерская.

Для занятий лыжным спортом:

учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Для плавания:

плавательный бассейн ФОК «ЛИДЕР»; раздевалки, душевые кабины.

Оборудование для плавания: хронометры, плавательные доски, круги, ласты; спасательное оборудование и инвентарь (шесты, спасательные круги, спасательные шары).

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 обучения

Основные источники:

1. Физическая культура [электронный ресурс]: учебник / В.И. Лях – Москва: Просвещение, 2019 г. – 255 с. - Режим доступа: <http://catalog.prosv.ru/item/25311>.
2. Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. /Под редакцией Виленского М.Я. «Физическая культура (базовый уровень)» 10-11 кл. Русское слово 2014
3. Погадаев Г.И. «Физическая культура (базовый уровень)» 10-11 кл. 2019 г.

Дополнительные источники:

1. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2015. - 47 с.
2. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2014. - 66 с.
3. Бурбо,Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2016. – 160 с.
4. Бурбо,Л. Тренируем мышцы ног и ягодиц за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2015. – 160 с.
5. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры (в таблицах и схемах) [Электронный ресурс] : методическое пособие / Д. С. Алхасов. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2014. - 100 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274977>.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosssport.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения тестирования, фронтального и индивидуального устного опросов, контрольной сдачи нормативов.

Результаты обучения (предметные результаты)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен продемонстрировать предметные результаты освоения учебной дисциплины "Физическая культура":</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); 	<p>Оперативный контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сдача нормативов - проверка и оценка докладов.
<ul style="list-style-type: none"> - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; 	<p>Оперативный контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сдача нормативов
<ul style="list-style-type: none"> - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; 	<p>Оперативный контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сдача нормативов.
<ul style="list-style-type: none"> - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью 	<p>Оперативный контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сдача нормативов.
<ul style="list-style-type: none"> - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности. 	<p>Входной контроль: собеседование</p> <p>Оперативный контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сдача нормативов; - устный фронтальный опрос; - проверка и оценка докладов.
	<p>Итоговый контроль</p> <ul style="list-style-type: none"> - дифференцированный зачёт

