

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ПЕРВЫЙ АКАДЕМИЧЕСКИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

СГ.04 Физическая культура
индекс наименование учебной дисциплины

по специальности 34.02.01 Сестринское дело
код наименование

наименование цикла: Социально-гуманитарный цикл
(согласно учебному плану)

Максимальная учебная нагрузка обучающихся	106 часов
Самостоятельная работа	не предусмотрено
Обязательная учебная нагрузка (всего)	106 часов

Промежуточная аттестация дифференцированный зачет

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура, разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 34.02.01 Сестринское дело.

Организация разработчик: Автономная некоммерческая организация профессиональная образовательная организация «Первый академический профессиональный колледж» (АНО ПОО ПАПК)

Разработчик:

Романовская Ирина Валерьевна – преподаватель по физической культуре в АНО ПОО ПАПК.

«Рассмотрено» на заседании ПЦК Естественно - научных дисциплин АНО ПОО ПАПК «24» февраля 2025 г. протокол № 7

Председатель ПЦК _____ / Остроухова Ю.В./

«Согласовано»

Методист _____ / Филатова Л.С. /

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура»	4
2.	Структура и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»	5
3.	Условия реализации учебной дисциплины «Физическая культура»	12
4.	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура»	14

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

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

1.2 Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1 Цель учебной дисциплины

Цель дисциплины «СГ 04. Физическая культура»: формирование представления об иностранном языке, как средстве межличностного и профессионального общения, инструменте познания и самообразования. формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое самосовершенствование.

1.2.2 Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК.

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

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;

ПК 4.6. Участвовать в проведении мероприятий медицинской реабилитации.

Код ¹ ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ПК 4.6	– 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,	- 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;

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

	<p>физического развития и физических качеств;</p> <p>– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>
--	---	--

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	106
в т. ч.:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	96
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	2

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 ² , формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
Раздел 1. Основы формирования физической культуры личности		8	
Тема 1.1. Основы физической культуры	Содержание учебного материала	8	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ПК 4.6
	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. 4.Социально-биологические основы физической культуры и спорта (характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий). 5.Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.	2	
	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. 4.Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.	2	
	1.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. 2.Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.	2	

²В соответствии с Приложением 3 ПОП.

	3.Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. 4.Методика самоконтроля, его основные методы и показатели. 5.Ведение дневника самоконтроля		
	1.Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Цели и задачи с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. 2.Средства, методы и методики формирования значимых двигательных умений и навыков. 3.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 наиболее массовых видов спорта	Содержание учебного материала	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., ПК 4.6
	В том числе практических и лабораторных занятий	28	
	Практические занятия № 1, 2 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. Пробегание дистанции с максимальной скоростью, финиширование.	4	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ПК 4.6
	Практическое занятие № 3 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.	2	
	Практические занятия № 4, 5 Техника бега на средние и длинные дистанции.	4	

	Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Бег с высокого старта на отрезках 30-40 м, а также 60-100-150 и т.д.		
	Практические занятия № 6, 7 Техника бега по пересеченной местности. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Бег по пересеченной местности. Преодоление дистанции, начиная с 500 м, постепенно увеличивая дистанцию до 2 км и 3 км.	4	
	Практическое занятие № 8 Эстафетный бег. Обучение передачи эстафеты снизу и сверху, левой и правой рукой.	2	
	Практическое занятие № 9 Техника спортивной ходьбы. Медленная спортивная ходьба с постановкой прямой ноги в коленном суставе. Спортивная ходьба на отрезках 200-500 м.	2	
	Практические занятия № 10,11 Техника выполнения прыжка с разбега и с места. Выполнение прыжка «согнув ноги», разбег, отталкивание, полет, приземление.	4	
	Практическое занятие № 12 Метание гранаты в цель и на дальность	2	
	Практические занятия 13,14 Общая физическая подготовка. Подвижные игры с элементами легкой атлетики	4	
Раздел 3. Атлетическая гимнастика		10	
Тема 3.1. Роль атлетической гимнастики в развитии физических	Содержание учебного материала	10	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ПК 4.6
	1. Упражнения для развития основных мышечных групп. 2. Развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.	-	
	В том числе практических и лабораторных занятий	10	
	Практическое занятие № 15	2	

качеств человека	Выполнение комплекса упражнений на основные мышечные группы. Упражнения на тренажерах.		
	Практическое занятие № 16 Выполнение комплекса упражнения на развитие силовых способностей Выполнения комплекса упражнений на развитие силовой выносливости. Упражнения на тренажерах.	2	
	Практическое занятие № 17 Выполнение комплекса упражнения на развитие быстроты.	2	
	Практическое занятие № 18 Выполнение комплекса упражнения на развитие гибкости.	2	
	Практическое занятие № 19 Опорные прыжки через коня и козла. Специальные и подводящие упражнения. Страховка.	2	
Раздел 4. Спортивные игры		34	
Тема 3.1. Баскетбол	Содержание учебного материала	22	
	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.	-	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ПК 4.6
	В том числе практических и лабораторных занятий	18	
	Практические занятия № 20, 21 Техника перемещений и владения мячом. Овладение техникой ведения мяча, передачи и броска мяча в корзину с места. Повторение и совершенствование техники ведения, передачи мяча. Бросок мяча в корзину в движении.	4	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ПК 4.6
Практические занятия № 22, 23, 24 Техника нападения. Совершенствование техники передвижений, владения мячом.	4		

	Совершенствование техники бросков в корзину с близкой, средней и дальней дистанции. Обучение технике штрафных бросков в корзину.		
	Практические занятия № 25, 26 Техника защиты. Обучение технике перехвата при передачах мяча, выбивание мяча при ведении. Обучение технике перехвата мяча, накрывания мяча при броске в корзину.	4	
	Практические занятия № 27, 28, 29, 30 Техника нападения и защиты. Обучение тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях. Повторение и совершенствование тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях. Действия игрока без мяча и с мячом. Взаимодействие двух игроков. Двусторонняя игра. Прием зачетных нормативов по баскетболу.	6	
Тема 3.2. Волейбол	Содержание учебного материала	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., ПК 4.6
	В том числе практических и лабораторных занятий	16	
	Практическое занятие № 31 Техника стоек и перемещений. Обучение технике стоек и перемещений в волейболе, владения мячом.	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ПК 4.6
	Практические занятия № 32, 33, 34 Техника владения мячом. Обучение технике приема и передачи мяча. Повторение и совершенствование техники приема и передачи мяча в парах. Обучение технике подач мяча.	6	
	Практические занятия № 35, 36	4	

	Обучение технике нападающего удара и блокирования.		
	Практические занятия № 37, 38 Техника нападения и защиты. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в защите и нападении. Повторение и совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении и защите.	4	
Раздел 5. Лыжная подготовка		24	
Тема 5.1. Общие принципы техники катания на лыжах	Содержание учебного материала	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., ПК 4.6
	В том числе практических и лабораторных занятий	24	
	Практические занятия № 39, 40, 41 Обучение двухшажному по переменному ходу. Выполнение поворотов переступанием и махом. Совершенствование техники передвижения двухшажным по переменным ходом с переходом на одношажные ходы, прохождение дистанции 3 км.	6	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ПК 4.6
	Практические занятия № 42, 43, 44 Техника передвижения одновременным бесшажным ходом, одновременным одношажным и одновременным двухшажным ходом, полуконьковым и коньковым ходом.	6	
	Практические занятия № 45, 46, 47 Техника преодоления подъемов скольжением, ступанием, «полуёлочкой», «ёлочкой» и лесенкой.	6	
	Практические занятия № 48, 49, 50 Спуски по прямой, наискось, способы преодоления неровностей, способы поворотов и торможений. Техника выполнения приемов.	6	
Итоговое занятие	Дифференцированный зачет	2	
Всего:		106/102	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Расположен по адресу: г. Жуковский Московской области, ул. Молодежная, д. 9

Оснащение:

гантели – 10 шт.

штанга – 2 шт.

гири– 2 шт.

эспандеры– 2 шт.

упоры для отжимания– 2 шт.

тренажеры– 2 шт.

брусья гимнастические -2шт.

бревно гимнастическое – 2шт.

козел гимнастический – 1 шт;

стол для армрестлинга – 1 шт.

турники настенные – 2 шт.

баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные мячи – 10 шт.,

мячи для метания – 20 шт.

волейбольная площадка – 1 шт.

сетка волейбольная – 1 шт.

баскетбольная площадка – 1 шт.

кольца баскетбольные – 2 шт.

скакалки – 10 шт.

обручи – 10 шт.

гимнастические коврики - 10 шт.

гимнастические маты – 10 шт.

канат для перетягивания - 2 шт.

скамейки – 10 шт.

секундомеры – 2 шт.

открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

Основные источники

1. Виленский, М. Я., Физическая культура: учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2024. — 214 с. — ISBN 978-5-406-12454-3. — URL: <https://book.ru/book/951559> (дата обращения: 14.02.2025). — Текст: электронный.
2. Зайцева, И. П. Физическая культура. Теоретический зачет для студентов II курса специальной медицинской группы «Б»: учебное пособие для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2021. — 158 с. — ISBN 978-5-4488-0985-9, 978-5-4497-0846-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/102250.html> (дата обращения: 14.02.2025). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/102250>
3. Зайцева, И. П. Физическая культура. Теоретический зачет для студентов III курса специальной медицинской группы «Б»: учебное пособие для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2022. — 259 с. — ISBN 978-5-4488-1471-6, 978-5-4497-1477-0. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116763.html> (дата обращения: 14.02.2025). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/116763>
4. Истомина, В. В. Методика формирования общих компетенций по профессиям и специальностям среднего профессионального образования : учебно-методическое пособие / В. В. Истомина. — Челябинск: Челябинский институт развития

- профессионального образования, 2020. — 96 с. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/120659.html> (дата обращения: 14.02.2025). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
5. Киреева, Е. А., Физическая культура. Практикум: учебное пособие / Е. А. Киреева. — Москва: Русайнс, 2024. — 104 с. — ISBN 978-5-466-03655-8. — URL: <https://book.ru/book/951025> (дата обращения: 14.02.2025). — Текст: электронный.
 6. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования: учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106205.html> (дата обращения: 14.02.2025). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
 7. Кузнецов, В. С., Физическая культура: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-406-12453-6. — URL: <https://book.ru/book/951558> (дата обращения: 14.02.2025). — Текст: электронный.

Дополнительные источники

1. Быченков, С. В. Физическая культура: учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006> (дата обращения: 14.02.2025). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.
2. Виленский, М. Я., Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2022. — 239 с. — ISBN 978-5-406-09309-2. — URL: <https://book.ru/book/942846> (дата обращения: 14.02.2025). — Текст: электронный.
3. Ганиева, Г. Р. Мы за здоровый образ жизни: методическое пособие по формированию представлений о здоровом образе жизни у младших школьников / Г. Р. Ганиева, Л. Р. Абдульменева. — Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2017. — 32 с. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/73542.html> (дата обращения: 14.02.2025). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/73542>
4. Ишмухаметов, М. Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Питание в здоровом образе жизни: учебное пособие. Специальность 050720 - «Физическая культура». Направление подготовки 050100 - «Педагогическое образование». Профиль подготовки - «Физическая культура» / М. Г. Ишмухаметов. — Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2014. — 193 с. — ISBN 978-5-85218-711-6. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/32246.html> (дата обращения: 14.02.2025). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
5. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования: учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст: электронный // Цифровой

образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106205.html> (дата обращения: 14.02.2025). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3.2.3. Дополнительные источники

1. Журнал «Теория и практика физической культуры»: сайт [teoriya.ru](http://www.teoriya.ru/) / [Электронный ресурс]. URL: <http://www.teoriya.ru/>
2. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту: [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения ³	Критерии оценки	Методы оценки
<p>знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Тестирование</p>
<p>умения</p> <ul style="list-style-type: none"> – использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; – владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом 	<p>Оценка уровня физической подготовленности обучающихся, используя соответствующую задачам контроля систему нормативов и</p>

³В ходе оценивания могут быть учтены личностные результаты

<p>работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - 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>состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</p> <ul style="list-style-type: none"> - демонстрация приверженности к здоровому образу жизни; - применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности; 	<p>методик контроля;</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий); - выполнение нормативов общей физической подготовки
---	--	--