

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Иркутский государственный университет путей сообщения»

Красноярский институт железнодорожного транспорта

- филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Иркутский государственный университет путей сообщения»

Красноярский техникум железнодорожного транспорта

(ФГБОУ ВО КриЖТ ИрГУПС КТЖТ)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

БД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог

(вагоны)

Базовая подготовка

среднего профессионального образования

Красноярск

2019

Электронный документ выгружен из ЕИС ФГБОУ ВО ИрГУПС и соответствует оригиналу

Подписант ФГБОУ ВО ИрГУПС Трофимов Ю.А.

00a73c5b7b623a969ccad43a81ab346d50 с 08.12.2022 14:32 по 02.03.2024 14:32 GMT+03:00

Подпись соответствует файлу документа



Рабочая программа дисциплины БД.05 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования с учетом примерной программы дисциплины.

РАССМОТРЕНО
На заседании цикловой комиссии
«Общеобразовательных дисциплин»
протокол № 10 от « 13 » 06 2019 г.
Председатель ЦК ПН. Юманов

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по учебной
и методической работе СПО
С.В. Домнин
« 13 » июня 2019г.

Разработчик: Лекомцев П.С. – преподаватель КТЖТ КриЖТ ИрГУПС

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения

Рабочая программа дисциплины БД.05 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Дисциплина БД.05 Физическая культура, входит в базовые дисциплины общеобразовательного учебного цикла.

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

Освоение содержания дисциплины БД.05 Физическая культура обеспечивает достижение студентами следующих **результатов:**

личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие 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;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, в 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 в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

- 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

Максимальная учебная нагрузка обучающегося: 175 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 117 часов;
- самостоятельная работа обучающегося 58 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	175
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
В том числе:	
Практические занятия	113
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	58
Промежуточная аттестация в форме: дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающегося.	Объем часов
1	2	3
Тема Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Содержание учебного материала Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).	2
Тема: Лёгкая атлетика.	Практическое занятие Высокий старт в беге на короткие дистанции. Тестирование: прыжок в длину с места, подтягивание. Воспитание координации в обще развивающих упражнениях без предмета на месте или в движении.	2
	Практическое занятие Низкий старт. Бег по прямой. Строевая стойка, повороты на месте, в движении. Строевая ходьба в колонне, шеренге, перестроения. Выполнение общеразвивающих упражнений в движении (ходьбе, беге, шеренге, колонне). Комплекс прыжковых заданий. Упражнения из норматива: приседание на одной ноге.	2
	Практическое занятие Тактика медленного бега. Кроссовая подготовка. Основы техника бега на короткие дистанции. Челночный бег 3 x10 м. Воспитание быстроты и координации движений в беге.	2
	Практическое занятие Специальные упражнения бегуна. Бег с ускорением 30-40 м. Бег на 100 м (низкий старт, бег по прямой, финиширование) Воспитание быстроты и координации движений в беге по прямой. Учебная игра.	2
	Практическое занятие Сочетание работы рук и ног в прыжках в длину с места. Дистанция 100 м на результат. Воспитание скоростно-силовых качеств. Эстафеты. Подвижные игры. Футбол.	2
	Практическое занятие Метание гранаты с трех шагов разбега. Техника бега по прямой и виражу. Бег на дистанцию 200 м юноши и девушки.	2

	Воспитание скоростно-силовых качеств. Различные эстафеты, прыжки на скакалке.	
	Практическое занятие Бег на средние дистанции. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Выполнение перестроений из одной колонны в колонну по 2, по 3, по 4. Поднимание туловища за одну минуту. Подвижная игра с эстафетной палочкой. Эстафеты: в парах, встречная, всей командой..	2
	Практическое занятие Тренировочные упражнения для развития скоростных качеств. Бег на 400 м юн. 100 м дев. Общеразвивающие упражнения в движении. Воспитание скоростно-силовых качеств. Эстафеты в колоннах. Футбол юноши и девушки.	2
	Практическое занятие Бег на средние дистанции. Техника эстафетного бега. Передача эстафетной палочки. Воспитание скоростно-силовых качеств. Бросок набивного мяча из-за головы.	2
	Практическое занятие Равномерный бег. Эстафетный бег 4x100 м. Воспитание координации и скоростно-силовых качеств. Техника метания гранаты.	2
	Практическое занятие Кроссовая подготовка. Дыхание во время бега. Общая физическая подготовка легкоатлета. Общеразвивающие упражнения на месте.	2
	Практическое занятие Прием контрольных упражнений. Равномерный бег с элементами ориентирования. Специальная физическая подготовка легкоатлета. Общеразвивающие упражнения в движении в парах. Приседание на одной ноге. Бег в медленном темпе	2
	Практическое занятие Равномерный бег с элементами ориентирования. Техника спортивной ходьбы.	2
	Практическое занятие Повторный бег. Дыхание во время бега. Ориентирование. Бег по пересеченной местности. Прыжки в длину с места	2
	Практическое занятие Прием контрольных нормативов. Бег по пересеченной местности.	2
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий	15

Тема 1.2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Практическое занятие Простейшие методики оценки работоспособности.	2
	Практическое занятие Методика составления индивидуальных программ.	2
Тема: Баскетбол	Практическое занятие Ведение мяча левой и правой рукой на месте. Стойки и перемещение по площадке. Передача мяча в парах различными способами	2
	Практическое занятие Ведение мяча левой и правой рукой в движении. Передача мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку Атака быстрым прорывом	2
	Практическое занятие Ловля и передача мяча на месте. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Учебная игра «Стритбол»	2
	Практическое занятие Ловля и передача мяча в движении. Тактика игры в нападении и защите Учебная игра	2
	Практическое занятие Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Подвижная игра.	2
	Практическое занятие Бросок мяча в корзину двумя руками сверху. Учебная игра	2
	Практическое занятие Вырывание, выбивание, перехваты мяча. Эстафеты с ведением мяча	2
	Практическое занятие Вырывание, выбивание, перехваты мяча. Эстафеты с ведением мяча	1
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий	10
2 семестр		
Тема: Самоконтроль, его основные методы, показатели и	Содержание учебного материала Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями	2

критерии оценки	разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).2	
Тема: Волейбол	Практическое занятие Передачи мяча в парах двумя руками сверху и снизу. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Передачи мяча в парах двумя руками сверху.	2
	Практическое занятие Нижняя и верхняя прямая подача, верхняя прямая подача. Учебная игра.	2
	Практическое занятие Техника игры в нападении. Нападающие удары. Приём мяча. Передачи мяча. Двусторонняя учебная игра. Судейство игры	2
	Практическое занятие Нападающие удары. Передачи мяча в парах двумя руками снизу.	2
Тема: Баскетбол	Практическое занятие Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Подвижная игра.	2
	Практическое занятие Бросок мяча в корзину двумя руками сверху. Учебная игра	2
	Практическое занятие Вырывание, выбивание, перехваты мяча Эстафеты с ведением мяча	2
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий	6
Тема: Футзал (мини-футбол)	Практическое занятие Правила игры.	2
	Практическое занятие Ведение мяча. Передачи мяча.	2
	Практическое занятие Игра вратаря.	2
	Практическое занятие Игра в защите.	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Совершенствование техники и тактики игр в футзал в процессе самостоятельных занятий.	8

Тема: Баскетбол	Практическое занятие Техника игры в нападении. Учебная игра «Стритбол»	2
	Практическое занятие Техника игры в нападении. Учебная игра «Стритбол»	2
	Практическое занятие Ловля и передача мяча в парах. Подвижная игра.	2
	Практическое занятие Скрытые передачи. Броски на точность. Двусторонняя учебная игра.	2
	Практическое занятие Групповые тактические действия. Эстафеты с ведением мяча.	2
	Практическое занятие Тактика игры. Двусторонняя учебная игра Атака быстрым прорывом	2
	Практическое занятие Зона Нападение быстрым прорывом. Судейство игры. Эстафеты с ведением мяча.	2
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий	3
Тема: Волейбол	Практическое занятие Передачи мяча в парах двумя руками сверху и снизу. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. .Передачи мяча в парах двумя руками сверху.	2
	Практическое занятие Нижняя и верхняя прямая подача, верхняя прямая подача. Учебная игра.	2
	Практическое занятие Техника игры в нападении. Нападающие удары. Приём мяча. Передачи мяча. Двусторонняя учебная игра. Судейство игры	2

	1 Практическое занятие Нападающие удары. Передачи мяча в парах двумя руками снизу.	2
	Практическое занятие Верхняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Блокирование нападающего удара Подвижные игры	2
	Практическое занятие Передачи мяча в парах. Учебная игра. Тактика игры в защите, в нападении. Двусторонняя учебная игра.	2
	Практическое занятие Контрольные упражнения по волейболу. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Двусторонняя учебная игра. Подвижные игры.	2
	Практическое занятие Совершенствование передач мяча различными способами. Двусторонняя учебная игра. Подвижные игры.	2
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники и тактики игр в волейбол в процессе самостоятельных занятий.	12
Тема: Легкая атлетика	Практическое занятие Равномерный бег. Общеразвивающие упражнения в парах.	2
	Практическое занятие Общая физическая подготовка. Бег на 100 м. Подтягивание на перекладине.	2
	Практическое занятие Бег по пересеченной местности Челночный бег. Передача Эстафетной палочки.	2
	Практическое занятие Передача эстафетной палочки. Специальные упражнения бегуна (бег с высоким пониманием бедра)	2
	Практическое занятие Специальные упражнения бегуна. Бег с ускорением 30-40 м. Бег на 100 м (низкий старт, бег по прямой, финиширование.) Бег на средние дистанции. (1000 м.)	2
	Практическое занятие Сочетание работы рук и ног в беге на короткие дистанции. Дистанция 100 м на результат.	1

	Прыжки в длину с места.	
	Практическое занятие Прием контрольных упражнений. Подведение итогов.	1
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.	4
	Итого по дисциплине	175

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Оборудование и инвентарь:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля;

Тренажерный зал;

Лыжная база с лыжехранилищем;

Стрелковый тир.

3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень учебных изданий, интернет - ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

N	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол-во экз.в библиотеке
1.	Аллянов Ю.Н.	Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://www.biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-437146#page/1	Москва : Издательство Юрайт, 2019.	100 % online

Дополнительная литература:

N	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол-во экз.в библиотеке
2.	Муллер А.Б.	Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://www.biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-433532#page/1	Москва : Издательство Юрайт, 2019.	100 % online

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Личностные: готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению	наблюдение за деятельностью и поведением обучающихся в ходе освоения дисциплины.
сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью	неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков
потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составляющей доминанты здоровья;	наблюдение за деятельностью и поведением обучающихся в ходе освоения дисциплины
приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;	наблюдение за деятельностью и поведением обучающихся в ходе освоения дисциплины.
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;	наблюдение за деятельностью и поведением обучающихся в ходе освоения дисциплины.
готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;	наблюдение за деятельностью и поведением обучающихся в ходе освоения дисциплины.
способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры.	наблюдение за деятельностью и поведением обучающихся в ходе освоения дисциплины.
способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;	наблюдение за деятельностью и поведением обучающихся в ходе освоения дисциплины.
формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности,	наблюдение за деятельностью и поведением обучающихся в ходе освоения дисциплины. наблюдение за деятельностью и

учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;	поведением обучающихся в ходе освоения дисциплины.
принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно- оздоровительной деятельностью;	наблюдение за деятельностью и поведением обучающихся в ходе освоения дисциплины.
умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	наблюдение за деятельностью и поведением обучающихся в ходе освоения дисциплины.
патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной;	наблюдение за деятельностью и поведением обучающихся в ходе освоения дисциплины.
готовность к служению Отечеству, его защите;	наблюдение за деятельностью и поведением обучающихся в ходе освоения дисциплины.
Метапредметные: способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике;	наблюдение за деятельностью и поведением обучающихся в ходе освоения дисциплины
готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;	наблюдение за деятельностью и поведением обучающихся в ходе освоения дисциплины
освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;	наблюдение за деятельностью и поведением обучающихся в ходе освоения дисциплины
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;	наблюдение за деятельностью и поведением обучающихся в ходе освоения дисциплины
формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;	наблюдение за деятельностью и поведением обучающихся в ходе освоения дисциплины
умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;	наблюдение за деятельностью и поведением обучающихся в ходе освоения дисциплины
Предметные: умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга	наблюдение за деятельностью и поведением обучающихся в ходе освоения дисциплины

<p>владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p>	<p>наблюдение и оценка на практических занятиях, контроль за выполнением комплексов. наблюдение и оценка на практических занятиях, контроль за выполнением комплексов.</p>
<p>владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p>	<p>наблюдение и оценка на практических занятиях, контроль за выполнением комплексов, оценка ведения дневника самоконтроля.</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>наблюдение и оценка на практических занятиях, контроль за выполнением комплексов.</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>наблюдение и оценка на практических занятиях, контроль за выполнением комплексов.</p>