

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Самарский государственный аграрный университет»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00F5277CD9C866ACF46E54698E7375A77F  
Владелец: ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
"САМАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ"  
Действителен: с 14.03.2023 до 06.06.2024



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной,  
воспитательной работе и  
молодежной политике

Ю.З. Кирова

*Ю.З. Кирова*

« 27 »

мая 2024 г

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### БД.05 Физическая культура

Специальность 19.02.12 Технология продуктов питания животного происхождения

Квалификация: техник-технолог

Форма обучения: очная

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1 Области применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 19.02.12 Технология продуктов питания животного происхождения.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу СПО в пределах освоения ППССЗ на базе основного общего образования.

Программа разработана на основе требований ФГОС СПО, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с 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.

## 1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура» относится к базовым дисциплинам ФГОС среднего общего образования. Дисциплина изучается в 1 и 2 семестре на 1 курсе в очной форме обучения.

## 1.3 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

### Цель и задачи дисциплины:

Целью общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» является формирование личности, наличие которой обеспечивает готовность социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое совершенствование.

### Планируемые результаты освоения дисциплины

Умения	Знания
<ul style="list-style-type: none"><li>- уметь использовать разнообразные виды физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга;</li><li>- уметь использовать основные способы самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;</li><li>- уметь использовать физические упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li><li>- уметь использовать основы технологий современных оздоровительных си-</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;</li><li>- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.</li><li>- знать особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;</li><li>- знать особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.</li></ul>

<p>стем физического воспитания, использовать их в целях укрепления и длительного сохранения здоровья, предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, и раннего старения;</p>	<p>- знать правила личной гигиены и закаливания организма.</p>
---	--

Освоение содержания учебной дисциплины обеспечивает достижение следующих результатов:

**личностных:**

- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- 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;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство 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, 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, критиче-

ски 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;

**предметных:**

- 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);

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики 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 физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

- положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной нагрузки</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>116</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>116</b>
в том числе:	
лекции	-
практические занятия	116
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	Не предусмотрено
<b>Консультации</b>	Не предусмотрено
<b>Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета во 2 семестре</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1	2	3
<b>1 семестр</b>		
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		
	<b>Практические занятия 1.</b> Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Бег 100 м.	2
	<b>Практические занятия 2.</b> Эстафетный бег 4×400 м, бег по прямой с различной скоростью.	2
	<b>Практические занятия 3.</b> Челночный бег. Многоскоки.	2
	<b>Практические занятия 4.</b> Кроссовая подготовка: равномерный бег по дистанции 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	2
	<b>Практические занятия 5.</b> Прыжки в длину и высоту с разбега. Метание гранат весом 500 г (девушки) и 700г (юноши).	2
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>		
	<b>Практические занятия 6.</b> Техника безопасности во время занятий; комплекс обще-развивающих упражнений; строевые упражнения, построения и перестроения.	2
	<b>Практические занятия 7.</b> Стока на лопатках, стойка на голове; преодоление препятствий прыжком; передвижения (фигурная маршировка); сгибание и разгибание рук в упоре лежа; подъём туловища (перекладина).	2
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		
	<b>Практические занятия 8.</b> Правила игры. Техника передвижения: стойки и перемещения. Учебная игра.	2
	<b>Практические занятия 9.</b> Техника владения мячом: подача сверху-снизу, прием мяча снизу двумя руками.	2
	<b>Практические занятия 10.</b> Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.	2
	<b>Практические занятия 11.</b> Прием мяча одной рукой в падении вперед с последующим скольжением на груди и животе; подача мяча двумя руками сверху.	2
	<b>Практические занятия 12.</b> Нападающий удар; блокирование.	2
	<b>Практические занятия 13.</b> Техника нападения и защиты. Технические приемы и командно-тактические действия.	2
	<b>Практические занятия 14.</b> Правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.	2
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>		
	<b>Практические занятия 15.</b> Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам.	2
	<b>Практические занятия 16.</b> Техника владения мячом: ловля и передача. Учебная игра.	2
	<b>Практические занятия 17.</b> Техника ведения мяча, техника бросков мяча в корзину (с места, в движении, в прыжке). Учебная игра.	2
	<b>Практические занятия 18.</b> Техника овладения мячом: вырывание, выбивание, перехват, накрывание и защита. Учебная игра.	2
	<b>Практические занятия 19.</b> Тактика нападения и защита. Технические приемы и командно-тактические действия. Учебная игра.	2
	<b>Практические занятия 20.</b> Правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.	2
<b>Раздел 5. Ручной мяч</b>		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1	2	3
	<b>Практические занятия 21.</b> Теоретические сведения. Правила игры и соревнований. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Учебная игра.	2
	<b>Практические занятия 22.</b> Передачи мяча одной рукой на короткое, среднее и длинное расстояния от плеча, сбоку, снизу и над головой. Учебная игра.	2
	<b>Практические занятия 23.</b> Ведение мяча в сочетании с обводкой противника, передачами и бросками по воротам. Учебная игра.	2
	<b>Практические занятия 24.</b> Ловля и передача мяча при встречном движении. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Учебная игра.	2
	<b>Практические занятия 25</b> Игра вратаря: отбивание и ловля мяча. Передачи и ловля мяча в тройках, с отскоком от пола. Бросок из опорного положения. Учебная игра.	2
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		-
<b>Практические занятия в семестре</b>		<b>50</b>
<b>2 семестр</b>		
<b>Раздел 6. Футбол</b>		
	<b>Практические занятия 26.</b> Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек.	2
	<b>Практические занятия 27.</b> Удары по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника.	2
	<b>Практические занятия 28.</b> Остановки мяча ногой, грудью.	2
	<b>Практические занятия 29.</b> Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	2
	<b>Практические занятия 30.</b> Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	2
	<b>Практические занятия 31.</b> Действия против игрока без мяча и с мячом.	2
	<b>Практические занятия 32.</b> Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	2
	<b>Практические занятия 33.</b> Игра по упрощённым правилам (судейство); штрафной удар, угловой удар, пенальти.	2
<b>Раздел 7. Атлетическая гимнастика</b>		
	<b>Практические занятия 34.</b> Упражнения без отягощений и предметов.	2
	<b>Практические занятия 35.</b> Упражнения со стандартными отягощениями (гантели, гири).	2
	<b>Практические занятия 36.</b> Упражнения с партнером (в парах, тройках).	2
	<b>Практические занятия 37.</b> Упражнения на тренажерах и специальных устройствах.	2
	<b>Практические занятия 38.</b> Совершенствование техники выполнения упражнений круговой тренировки.	2
<b>Раздел 8. Гимнастика</b>		
	<b>Практические занятия 39.</b> Стойка на лопатках, стойка на голове; преодоление препятствий прыжком; передвижения (фигурная маршировка). Тест на гибкость.	2
	<b>Практические занятия 40.</b> Тестирование сгибание и разгибание рук в упоре лежа; подъём туловища (перекладина).	2



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1	2	3
	<b>Практические занятия 41.</b> Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	2
	<b>Практические занятия 42.</b> Выполнение упражнений в чередовании напряжения с расслаблением	2
	<b>Практические занятия 43.</b> Выполнение упражнений для коррекции нарушений осанки	2
	<b>Практические занятия 44.</b> Выполнение упражнений на внимание	2
<b>Раздел 9. Волейбол</b>		
	<b>Практические занятия 45.</b> Повторение техники передвижения: стойки и перемещения. Учебная игра.	2
	<b>Практические занятия 46.</b> Повторение техника владения мячом: подача сверху, снизу, прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра.	2
	<b>Практические занятия 47.</b> Повторение техники приема мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Учебная игра.	2
	<b>Практические занятия 48.</b> Повторение техники приема мяча одной рукой в падении вперед с последующим скольжением на груди и животе; подача мяча двумя руками сверху. Учебная игра.	2
	<b>Практические занятия 49.</b> Повторение техники нападающего удара; блокирование. Учебная игра.	2
	<b>Практические занятия 50.</b> Повторение техники нападения и защиты. Технические приемы и командно-тактические действия. Двухсторонние игры.	2
<b>Раздел 10. Футбол</b>		
	<b>Практические занятия 51.</b> Повторение техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Двухсторонние игры.	2
	<b>Практические занятия 52.</b> Повторение ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Двухсторонние игры.	2
	<b>Практические занятия 53.</b> Повторение остановки мяча ногой, грудью. Двухсторонние игры.	2
<b>Раздел 11. Легкая атлетика</b>		
	<b>Практические занятия 54.</b> Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий, кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	2
	<b>Практические занятия 55.</b> Сдача контрольных тестов: бег 100 м, прыжки в длину с места.	2
	<b>Практические занятия 56.</b> Сдача контрольных тестов: метание гранат весом 500 г (девушки) и 700г (юноши).	2
	<b>Практические занятия 57.</b> Сдача контрольных тестов: кросс 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	2
	<b>Практические занятия 58.</b> Сдача контрольных тестов: сгибание разгибание рук в упоре лежа или подтягивание (юноши), поднимание туловища из положения лежа в сед (девушки), наклон вперед со скамьи (тест на гибкость).	2
<b>Практические занятия в семестре</b>		<b>66</b>
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>-</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>		
<b>Всего</b>		<b>116</b>

### 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

№	Вид учебной работы	Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1	Практические занятия	Спортивный зал (спорткомплекс: универсальный игровой зал 36x18 м., стрелковый тир, зал тяжелой атлетики, зал шейпинга и аэробики 30x9 м) 446442, Самарская область, г. Кинель, п.г.т. Усть-Кинельский, ул. Спортивная, д. 7	Оснащенный оборудованием: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (например, степ- платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы), 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; лыжные базы с лыжохранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками; учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.); 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.
		Спортивный корпус №9: универсальный игровой зал 48x22 м.	Оснащенность оборудованием: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи, щиты, корзины, сетки, стойки, антенны, шведская стенка, секундомеры, рулетка, гимнастическая перекладина, ракетки для бадминтона, скакалки, обручи, тренажеры.
		Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий	Стадион оснащенный: футбольное поле 105x66 м., запасное игровое поле 62x41 м., хоккейная коробка 61x30 м., беговая дорожка 400 м., волейбольная площадка 30x16 м., зимний каток 80x40 м.
		Стрелковый тир	Винтовки пневматические – 2 шт., пистолеты пневматический – 2 шт.
2	Самостоятельная работа обучающихся	Помещение для самостоятельной работы студентов ауд. 3310а (читальный зал)	Помещение на 6 посадочных мест, укомплектованное специализированной мебелью (компьютерные столы, стулья) и оснащенное компьютерной техникой (6 рабочих станций), подключенной к сети «Интернет» и обеспечивающей доступ в электронную информационно-образовательную среду университета

## 3.2 Информационное обеспечение обучения

### Основные литература:

1. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 68 с. — ISBN 978-5-507-45936-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292016>.
2. Безбородов, А. А. Физическая культура: практические занятия по баскетболу / А. А. Безбородов, С. А. Безбородов. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 112 с. — ISBN 978-5-507-45206-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292841>.

### Дополнительные источники:

1. Краснов, С. В. Легкая атлетика : методические указания / С. В. Краснов, Д. А. Аксенов. — Самара : СамГАУ, 2022. — 36 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/244517>.
2. Методическое обеспечение учебного процесса по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (волейбол) : учебно-методическое пособие / Т. Н. Власова, Т. Н. Козлова, А. В. Чернецов, Л. И. Зуб. — Волгоград : Волгоградский ГАУ, 2021. — 96 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/247520>.
3. Щербак, А. П. Правовое обеспечение профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта в таблицах / А. П. Щербак. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 136 с. — ISBN 978-5-507-46116-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/297704>.

### Перечень информационно-справочных систем и профессиональных баз данных

1. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» (электронный ресурс) – Режим доступа: [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
2. Электронно-библиотечная система «Лань»(Электронный ресурс) – Режим доступа: [www.lanbook.com](http://www.lanbook.com)
3. Система электронного образования СГАУ: <http://mod0.ssa.ru>

#### 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Критерии оценивания	Контрольные мероприятия
<b>Знания</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;</li> <li>- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.</li> <li>- знать особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;</li> <li>- знать правила личной гигиены и закаливания организма.</li> </ul>	<p>Демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает.</p> <p>Полнота ответа, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.</p>	<p>Устный опрос Тестирование Зачет</p>
<b>Умения</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные виды физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга;</li> <li>- уметь использовать основные способы самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;</li> <li>- уметь использовать физические упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- уметь использовать технические приёмы и двигательные действия из базовых видов спорта; активно применять их в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul>	<p>Использование систем физических упражнений в формировании здорового образа жизни</p> <p>Определяет уровень собственного здоровья</p> <p>Определяет индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями.</p> <p>Овладел техническими приемами двигательных действий</p>	<p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие контрольных нормативов</p>

Рабочая программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования

Разработчик:

преподаватель кафедры  
«Гуманитарные и естественнонаучные  
дисциплины»,  
Наталья Михайловна Чуракова



---

Заведующий кафедрой  
«Гуманитарные и естественнонаучные  
дисциплины», канд. пед. наук,  
Наталья Владимировна Пудовкина



---

СОГЛАСОВАНО

Руководитель ОПОП СПО  
канд. с.-х. наук, доцент,  
Татьяна Николаевна Романова



---

И.о. начальник УМУ  
Марина Викторовна Борисова



---