

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

27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте

(железнодорожном транспорте)

Базовая подготовка

среднего профессионального образования

Красноярск

2020

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 методической  
комиссии ООД  
протокол № 10 от « 08 » 06 2020 г.  
Председатель ЦК Юманов П.Н. Юманов

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по СПО  
С.В. Домнин  
« 08 » 06 2020г.

Разработчик: Толстихина И.В. – преподаватель КТЖТ КриЖТ ИрГУПС

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	14

# 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: 119 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 117 часов;
- индивидуальный проект 2 часа

-

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	119
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
В том числе:	
Практические занятия	113
Индивидуальный проект	2
Промежуточная аттестация в форме: дифференцированного зачета	

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объём часов
1	2	3
<b>Тема:</b> <b>Теоретическая часть</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Т/Б на занятиях физическими упражнениями разной направленности в условиях спортивного зала, открытых площадок, лыжной базы. Физическая культура в общекультурной и профессиональной деятельности.	2
<b>Тема: ОФП</b>	<b>Практическое занятие</b> Высокий старт в беге на короткие дистанции. Тестирование: прыжок в длину с места, подтягивание- нормативы.	2
<b>Тема:</b> Легкая атлетика	<b>Практическое занятие</b> Низкий старт. Бег по прямой - 30м. Подвижные игры, эстафеты. Строевая подготовка: стойки, повороты, перестроение.	2
	<b>Практическое занятие</b> ОРУ в ходьбе, беге, шеренге, колонне. Норматив: № 17- 100м. Спортивная игра: футбол.	2
	<b>Практическое занятие</b> Медленный бег по пересеченной местности. Норматив: (Челночный бег 3x10м). Подвижные игры.	2
	<b>Практическое занятие</b> Равномерный бег по стадиону с ускорением: сзади стоящий, ускоряясь, становится впереди колонны. Норматив: № 6. Силовая подготовка на мышцы рук.	2
	<b>Практическое занятие</b> Развитие общей выносливости. Норматив: приседание на 2 ногах. Силовая подготовка на мышцы ног. Подвижные игры.	2
	<b>Практическое занятие</b> Развитие общей выносливости. Передача эстафетной палочки. Силовая подготовка на мышцы брюшного пресса. Норматив: №2.	2
	<b>Практическое занятие</b> Равномерный бег по стадиону с ускорением. Норматив: №3. Эстафеты. Подвижные игры.	2
	<b>Практическое занятие</b> ОРУ в командах, на месте и в движении. Скакалка на время. № 8. Спортивная игра: футбол, волейбол (по выбору студентов).	2

<b>Тема:</b> <b>Ориентирование на местности.</b>	<b>Практическое занятие</b> Ориентирование на местности и нахождение объекта по описанию на время по подгруппам (вариант №1, №2).	2
	<b>Практическое занятие</b> Ориентирование на местности и нахождение объекта по описанию на время по подгруппам (вариант №2, №1).	2
	<b>Практическое занятие</b> Ориентирование на местности и нахождение объекта по описанию на время по подгруппам (вариант №3, №4).	2
	<b>Практическое занятие</b> Ориентирование на местности и нахождение объекта по описанию на время по подгруппам (вариант №4, №3).	2
	<b>Практическое занятие</b> Экскурсия по тропе «Гремячая грива». Быстрая ходьба.	2
	<b>Практическое занятие</b> Марш бросок на стрельбище: (легкий бег, быстрая ходьба).	2
<b>Тема: Лыжная подготовка</b>	<b>Практическое занятие</b> Техника безопасности по лыжной подготовке. Освоение инвентаря (лыжи, палки, ботинки).	2
	<b>Практическое занятие</b> Ступающие и скользящие ходы. Перемещения с лыжами в руках и на лыжах.	2
	<b>Практическое занятие</b> Повороты на месте, подъёмы, торможения. Скольжение в одноопорном положении.	2
	<b>Практическое занятие</b> Одновременный одношажный ход. Торможение плугом, падением.	2
	<b>Практическое занятие</b> Одновременный одношажный ход. Повороты переступанием в движении.	2
	<b>Практическое занятие</b> Одновременный бесшажный ход. Повороты упором направо, налево.	2
	<b>Практическое занятие</b>	2



	Попеременный двухшажный ход. Повороты, спуски, подъемы.	
	<b>Практическое занятие</b> Прохождение спусков и подъемов по учебному кругу.	2
	<b>Практическое занятие</b> Прохождение дистанции 3км без учета времени.	2
	<b>Практическое занятие</b> Самооценка и анализ выполнения контрольных упражнений. Итоги.	1
<b>Тема: Теория</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Техника безопасности на занятиях спортивными играми: баскетбол, волейбол, тренажёрный зал, л/а., в сквере «Фестивальный». Социально-биологические основы физической культуры и спорта.	2
<b>Тема: ОФП</b>	<b>Практическое занятие</b> ОРУ на месте и в движении. Техника безопасности на занятиях физической культуры. Развитие двигательных качеств. ОФП. Подвижные игры по выбору студентов.	2
<b>Тема: Баскетбол</b>	<b>Практическое занятие</b> Техника владения мячом (передачи одной, двумя руками, ведение мяча). Учебная игра.	2
	<b>Практическое занятие</b> Техника владения мячом (передачи мяча в парах, в тройках). Учебная игра. Развитие силы. Гиря 16кг, гриф 15кг. (юноши, девушки)	2
	<b>Практическое занятие</b> Ведение мяча, 2шага, бросок в кольцо. Силовая подготовка. Учебная игра. Броски мяча по кольцу.	2
	<b>Практическое занятие</b> Броски мяча с места и в движении (жонглирование мячами по одному, в парах). Бросок в кольцо, съём мяча под кольцом. Учебная игра. Броски мяча по кольцу. Силовая подготовка.	2
	<b>Практическое занятие</b> Штрафной бросок. Трех очковые броски мяча по кольцу. Учебная игра. Работа с собственным весом.	2
	<b>Практическое занятие</b> Техника владения мячом: броски по кольцу с места, в движении. Учебная игра. Работа с собственным весом.	2

	<b>Практическое занятие</b> Развитие силовых качеств, гиря – 16кг. Правила игры в стрит боле. Учебная игра в стрит бол. Практика судейства.	2
	<b>Практическое занятие</b> Стрит бол. Повторение правил игры в стрит бол. Трех очков, броски. 2. Рывок гири 16кг. юноши (кто может), перехват маятником. Учебная игра.	2
<b>Тема: Волейбол</b>	<b>Практическое занятие</b> Стойки. Перемещения с мячом: вперед, назад. Игра со стенкой. Правила игры. Норматив: пресс без удержания ног.	2
	<b>Практическое занятие</b> Верхняя передача. Подача мяча. Игра со стенкой. Учебная игра. Развитие силы: (подтягивание на низкой перекладине).	2
	<b>Практическое занятие</b> Нижняя передача. Прямая нижняя подача. Учебная игра. Практика судейства. Сила мышц из виса (угол 90*).	2
	<b>Практическое занятие</b> Техника приема подачи мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Практика судейства. Пресс за минуту.	2
	<b>Практическое занятие</b> Прямая верхняя подача. Приём мяча снизу. Раскладушка. Учебная игра. Практика судейства. Координация, сила, растяжка.	2
	<b>Практическое занятие</b> Приём мяча двумя руками сверху. Игра со стенкой. Учебная игра. Развитие силовых качеств. Работа с грифом от штанги.	2
	<b>Практическое занятие</b> Контрольный норматив при выполнении подачи мяча на точность. Учебная игра.	2
	<b>Практическое занятие</b> Контрольный норматив: передача мяча в парах или игра со стенкой. Учебная игра.	2
<b>Тема: Легкая атлетика</b>	<b>Практическое занятие</b> Быстрая и медленная ходьба, медленный бег в сквере «Фестивальный». Развитие быстроты и гибкости. Прыжки в длину с места.	2
	<b>Практическое занятие</b>	2

	Чередование ходьбы и медленного бега (бег с горки, ходьба в горку и на оборот), 4-6 раз. Развитие ловкости (третий лишний, или игры с мячом).	
	<b>Практическое занятие</b> Развитие быстроты. Гладкий бег, семенящий бег, челночный бег (3x10м). Подвижные игры. Футбол (по выбору студентов).	2
	<b>Практическое занятие</b> Короткие дистанции: низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции финиширование. Бег 100м - на результат. Развитие силовых качеств. «Догонялки в парах»	2
	<b>Практическое занятие</b> Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 200м на результат. Подвижные игры или футбол (по выбору студентов).	2
	<b>Практическое занятие</b> Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки, варианты. Силовая подготовка на параллельных брусьях. Игры по желанию.	2
	<b>Практическое занятие</b> Развитие скоростно-силовой выносливости. Бег 400м., на время. Игры по желанию студентов.	2
	<b>Практическое занятие</b> Беговая подготовка. 1000м., прикидка. Подвижные игры. Волейбол, бас-бол, футбол по выбору студентов.	2
	<b>Практическое занятие</b> Развитие скоростно-силовых качеств. Бег на 1000м., на результат. Подвижные игры. Лазание, перелазание по гимнастической стенке	2
	<b>Практическое занятие</b> Кросс 3000м-юноши, 2000м-девушки, без учёта времени. Прикидка. Силовые упражнения для мышц туловища.	2
	<b>Практическое занятие</b> Развитие скоростно-силовых качеств. Полоса препятствий на время. Работа с собственным весом на перекладине. Прикидка.	2
	<b>Практическое занятие</b> Развитие ловкости. Беговая разминка. Полоса препятствий на время. Работа с собственным весом на тренажерах открытой площадки.	2
	<b>Практическое занятие</b> Развитие выносливости. Переменный бег. Встречные эстафеты. Метание мячей (которые есть) на дальность.	2

	<b>Практическое занятие</b> Кросс по пересеченной местности на время 2000м., и 3000м. Упражнения на восстановление и развитие гибкости.	2
	<b>Практическое занятие</b> Выполнение контрольных упражнений. Итоги.	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Индивидуальный проект.	2
<b>Итого по дисциплине</b>		119

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Рабочая программа дисциплины реализуется в Спортивном зале.

Оборудование и инвентарь:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брус, 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.	Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский ; рецензенты : С. А. Гониянц, Ф. Г. Бурякин	Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник для СПО.- <a href="https://biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-437146">https://biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-437146</a>	Москва : Юрайт, 2019	100 % online

Дополнительная литература:

N	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол-во экз. в библиотеке
2.	сост. Н. А. Шнайдер ; рец.: Т. А. Краус, В. С. Гаврилица	Легкая атлетика=Track and Field Athletics [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для студентов вузов физической культуры.- <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=454356">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=454356</a>	Москва : Спорт, 2016	100 % online
3.	А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко [и др.] ; рец. А. И. Завьялов [и др.]	Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник и практикум для среднего профессионального образования.- <a href="https://biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-433532">https://biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-433532</a>	Москва : 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.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Личностные:</b> 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, учитывать позиции других участников	наблюдение за деятельностью и поведением обучающихся в ходе освоения дисциплины. наблюдение за деятельностью и поведением обучающихся в ходе

деятельности, эффективно разрешать конфликты;	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.
<b>Метапредметные:</b> способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, 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
<b>Предметные:</b> умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга	наблюдение за деятельностью и поведением обучающихся в ходе освоения дисциплины
владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания	наблюдение и оценка на практических занятиях, контроль за

<p>работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p>	<p>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>