

Министерство просвещения Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный профессионально-педагогический  
университет»  
Университетский колледж

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
СГ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность 13.02.13 Эксплуатация и обслуживание электрического  
и электромеханического оборудования (по отраслям)

Составитель преподаватель  
первой категории В.М.Филиппов

Проректор по образовательной  
деятельности А. С. Кривоногова

Екатеринбург  
2024

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности СПО 13.02.13 Эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям).

Рабочая программа дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки по специальности 13.02.13 Эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)).

Применение данной программы направлено на формирование элементов основных видов профессиональной деятельности (ВПД) в части освоения соответствующих общих (ОК):

ОК 2. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих 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.

Дисциплина СГ.04 «Физическая культура» относится к обязательным дисциплинам общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

Предшествующей дисциплиной является «Физическая культура» в рамках среднего общего образования.

**Цель дисциплины:**

Целью физического воспитания обучающихся является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

**Задачи дисциплины:**

- понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно – биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно – ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта и повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально – прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно–спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

**уметь:**

– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

– основы здорового образа жизни.

Максимальная учебная нагрузка обучающегося по специальности  
13.02.13 Эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям) 158 часов, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – 156 часов;

промежуточная аттестация – 2 часа;

Форма контроля – дифференцированный зачет в 3-8 семестре.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

| <b>Вид учебной работы</b>                                      | <b><i>Объем часов</i></b> |
|--|---------------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>                   | 158                       |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>        | 156                       |
| в том числе:   |                           |
| теоретические занятия  | -                         |
| практические занятия   | 156                       |
| Итоговая аттестация по дисциплине - Дифф. зачет в 3-8 семестре | 2                         |

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся  | Объем часов |
|--|---|-------------|
| 1  | 2   | 3           |
| <b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>   |   |             |
| <b>Тема 1.1. Основы знаний</b>   | <b>Содержание учебного материала:</b><br>Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правила поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. | 2           |
| <b>Тема 1.2<br/>Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег</b>         | <b>Содержание учебного материала:</b><br><b>Практические занятия</b>  |             |
|  | 1   Техника бега на короткие дистанции. Совершенствование техники высокого старта, финиширования.   | 2           |
|  | 2   Совершенствование техники бега на 100 м.  | 2           |
| <b>Тема 1.3<br/>Бег 100 м. на результат.<br/>Изучение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м.</b> | <b>Содержание учебного материала:</b><br><b>Практические занятия</b>  |             |
|  | 1   Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.  | 2           |
| <b>Тема 1.4<br/>Выполнение контрольного норматива челночный бег 3×10м.</b>                           | <b>Содержание учебного материала:</b><br><b>Практические занятия</b>  |             |
|  | 1   Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений  | 2           |
| <b>Тема 1.5<br/>Техника выполнения прыжков в длину с места.</b>                                      | <b>Содержание учебного материала:</b><br><b>Практические занятия</b>  |             |
|  | 1   Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение ОРУ с отягощениями  | 2           |
|  | 2   Выполнение специальных беговых упражнений. Обучение технике прыжка в длину с места и разбега  | 2           |
| <b>Тема 1.6<br/>Выполнение прыжков в высоту.</b>   | <b>Содержание учебного материала:</b><br><b>Практические занятия</b>  |             |
|  | 1   Техника выполнения тройного прыжка.   | 2           |
|  | Сдача контрольных нормативов по разделу «Легкая атлетика»   | 2           |
| <b>Раздел 2<br/>Спортивные игры</b>  |   |             |
| <b>Волейбол 2.1</b>  |   |             |
| <b>Тема 2.1.1<br/>Стойка и перемещение волейболиста.</b>   | <b>Содержание учебного материала:</b><br>Техника безопасности игры в волейбол. Правила игры в волейбол.<br><b>Практические занятия</b>  |             |

|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
|  | 1   | Стойка волейболиста. Особенности техники рук и ног волейболиста. Техника падений и перемещений волейболиста. Выполнение приема-передачи мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину<br>Техника падений и перемещений волейболиста. Выполнение приема-передачи мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе | 2 |
| <b>Тема 2.1.2</b><br><b>Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах.</b> | <b>Содержание учебного материала:</b><br><b>Практические занятия</b>  |   |   |
|  | 1   | Выполнение ОРУ для развития скоростной выносливости. Прием мяча после отскока от сетки.   | 2 |
| <b>Тема 2.1.3</b><br><b>Совершенствование передачи мяча</b>                              | <b>Содержание учебного материала:</b><br><b>Практические занятия</b>  |   |   |
|  | 1   | Выполнение ОРУ для развития скоростной выносливости. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча после отскока от сетки.  | 2 |
| <b>Тема 2.1.4</b><br><b>Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.</b>    | <b>Содержание учебного материала:</b><br><b>Практические занятия</b>  |   |   |
|  | 1   | Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Закрепление техники приема мяча снизу и сверху с падением.  | 2 |
| <b>Тема 2.1.5</b><br><b>Совершенствование верхней прямой подачи мяча.</b>                | <b>Содержание учебного материала:</b><br><b>Практические занятия</b>  |   |   |
|  | 1   | Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Подача мяча по зонам.   | 2 |
| <b>Тема 2.1.6</b><br><b>Подача мяча по зонам.</b>  | <b>Содержание учебного материала:</b><br><b>Практические занятия</b>  |   |   |
|  | 1   | Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Совершенствование верхней прямой подачи мяча.   | 2 |
| <b>Тема 2.1.7</b><br><b>Изучение техники нападающего удара, способы блокирования.</b>    | <b>Содержание учебного материала:</b><br><b>Практические занятия</b>  |   |   |
|  | 1   | Выполнение ОРУ для развития силы. Учебная игра волейбол.  | 2 |
| <b>Тема 2.1.8</b><br><b>Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.</b>  | <b>Содержание учебного материала:</b><br><b>Практические занятия</b>  |   |   |
|  | 1   | Выполнение ОРУ для развития силы.<br>Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники.  | 2 |
|  | Сдача контрольных нормативов по разделу «Волейбол».   |   | 2 |
| <b>Баскетбол 2.2</b>   |   |   |   |
| <b>Тема 2.2.1</b><br><b>Стойки и перемещения баскетболиста.</b>                          | <b>Содержание учебного материала:</b><br>Техника безопасности при игре в баскетбол. Правила игры в баскетбол. |   |   |
|  | <b>Практические занятия</b>   |   |   |
| <b>Тема 2.2.2.</b><br><b>Выполнение упражнений с баскетбольным мячом.</b>                | <b>Содержание учебного материала:</b><br><b>Практические занятия</b>  |   |   |
|  | 1   | Стойка баскетболиста. Дриблинг. Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачей мяча. Выполнение ОРУ на месте. Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу. Выполнение упражнений с передачей мяча   | 2 |

|   |   |  |    |
|---|---|--|----|
|   |   | одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача.   |    |
| <b>Тема 2.2.3. Совершенствование техники ведения мяча.</b>    | <b>Содержание учебного материала:</b><br><b>Практические занятия</b>  |  |    |
|   | 1   | Выполнение ОРУ в движении. Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения.  | 10 |
| <b>Тема 2.2.4. Выполнение приемов выбивания мяча.</b>         | <b>Содержание учебного материала:</b><br><b>Практические занятия</b>  |  |    |
|   | 1   | Выполнение ОРУ в движении. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание.   | 2  |
| <b>Тема 2.2.5. Техника выполнения бросков мяча</b>            | <b>Содержание учебного материала:</b><br><b>Практические занятия</b>  |  |    |
|   | 1   | Выполнение комплекса ОРУ. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Выполнение штрафного броска, трехочкового броска.  | 2  |
| <b>Тема 2.2.6. Совершенствование техники бросков мяча</b>     | <b>Содержание учебного материала:</b><br><b>Практические занятия</b>  |  |    |
|   | 1   | Выполнение комплекса УГГ. Бросок мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, «крюком». Добивание мяча. Выполнение комплекса ОРУ на гимнастической скамейке. Бросок мяча в корзину двумя руками. Выполнение штрафного броска, трехочкового броска. | 2  |
| <b>Тема 2.2.7. Совершенствование техники ведения мяча</b>     | <b>Содержание учебного материала:</b><br><b>Практические занятия</b>  |  |    |
|   | 1   | Выполнение ОРУ на месте. Штрафной бросок. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.   | 2  |
|   | 2   | Выполнение ОРУ в движении. Штрафной бросок. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.   | 2  |
|   | Сдача контрольных нормативов по разделу «Баскетбол».  |  | 4  |
| <b>Раздел 3. Фитнес-аэробика</b>                              |   |  |    |
| <b>Тема 3.1. Фитнес-аэробика как дисциплина и вид спорта.</b> | <b>Содержание учебного материала:</b><br>1. Основные понятия о фитнес-аэробике. Социальная сущность фитнес-аэробики. Возникновение фитнес-аэробики. Фитнес-аэробика как средство физического воспитания. Развитие фитнес-аэробики в России. Педагогическое значение фитнес-аэробики: гигиеническое, оздоровительное, образовательное и воспитательное. Классификация фитнес-аэробики. Оборудование мест занятий фитнес-аэробикой. Инвентарь для проведения фитнес-аэробики. Ритм и пластика в движении под музыку. Причины возникновения травм при занятиях фитнес-аэробикой. Профилактика травматизма. Правила техники безопасности во время занятий фитнес-аэробикой, техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. |  | 2  |



|   |  |  |    |
|---|--|--|----|
| <b>Тема 3.2.</b> Основы обучения фитнес-аэробике. Методика обучения двигательным действиям и развитию физических качеств. | <b>Содержание учебного материала:</b><br><b>Практические занятия</b> |  |    |
|   | 1  | Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу учителя, спиной вперёд, приставными шагами, челночный бег.<br>Упражнения с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, в различных исходных положениях - стоя, сидя, лежа.<br>Отведение рук и ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до ощущения легких болевых ощущений; то же с небольшими отягощениями, гимнастической палкой, мячом.<br>Поднимание и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища – повороты. | 20 |
|   | 2  | Различные виды прыжков со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы.<br>Удержание стойки на носках, ходьба на носках, ласточка.  | 2  |
|   | 3  | Упражнения для туловища - повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей - сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в коленных, голеностопных и тазобедренном суставах.  | 2  |
|   | 4  | Упражнения для мышц верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений.<br>Сгибание рук над головой (alternating overhead press.), вперёд - вверх (L-front), вверх - вниз (dice).<br>Упражнения с отягощениями.   | 2  |
| <b>Тема 3.3.</b> Изучение техники упражнений и комплексов классической аэробики   | <b>Содержание учебного материала:</b><br><b>Практические занятия</b> |  |    |
|   | 1  | Элементы без и со сменой лидирующей ноги.<br>Сочетание маршевых и синкопированных элементов.   | 2  |
|   | 2  | Сочетание маршевых и лифтовых элементов.<br>Движения руками. под музыкальное сопровождение.  | 2  |
| <b>Тема 3.4.</b> Планирование, организация, проведение и анализ занятий, соревнований по фитнес-аэробике. Документация    | <b>Содержание учебного материала:</b><br><b>Практические занятия</b> |  |    |
|   | 1  | Анализ занятия по фитнес-аэробике. Организация и проведение соревнований. Документы планирования соревнований: календарный план соревнований, положение о соревнованиях.<br>Участие в проведении соревнований. Участие в работе судейской коллегии, судейской бригады.   | 4  |

|   |  |    |
|---|--|----|
|   | Тестирование по правилам соревнований по фитнес-аэробике.  |    |
|   | Сдача контрольных нормативов по разделу «Фитнес-аэробика»  | 4  |
| <b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>                        |  |    |
| <b>Тема 4.1.1. Попеременные лыжные ходы</b>               | <b>Содержание учебного материала:</b><br>Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.<br><b>Практические занятия</b>                              |    |
|   | 1 Техника выполнения попеременного двухшажного хода, попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км изученными попеременными ходами. | 20 |
| <b>Тема 4.1.2. Одновременные лыжные ходы</b>              | <b>Содержание учебного материала:</b><br><b>Практические занятия</b>   |    |
|   | 1 Техника выполнения одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции одновременным бесшажным ходом.  | 2  |
|   | 2 Техника выполнения одновременного одношажного хода, двухшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км изученными одновременными ходами.                | 2  |
| <b>Тема 4.1.3. Коньковый ход</b>                          | <b>Содержание учебного материала:</b><br><b>Практические занятия</b>   |    |
|   | 1 Техника выполнения одноименного односложного конькового хода, одноименного двухшажного конькового хода. Прохождение дистанции.                       | 2  |
| <b>Тема 4.1.4. Способы перехода с хода на ход</b>         | <b>Содержание учебного материала:</b><br><b>Практические занятия</b>   |    |
|   | 1 Изучение способов перехода с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции.   | 2  |
| <b>Тема 4.1.5. Способы преодоления подъемов и спусков</b> | <b>Содержание учебного материала:</b><br><b>Практические занятия</b>   |    |
|   | 1 Выполнение подъема в гору скольжением, скользящим шагом, ступающим шагом, елочкой, полуелочкой, лесенкой.  | 2  |
| <b>Тема 4.1.6. Способы торможений</b>                     | <b>Содержание учебного материала:</b><br><b>Практические занятия</b>   |    |
|   | 1 Выполнение торможения «плугом», упором, боковым соскальзыванием, преднамеренное падение.   | 2  |
|   | Сдача контрольных нормативов по разделу «Лыжная подготовка».   | 4  |
| <b>Раздел 5 Гимнастика</b>                                |  |    |
| <b>Тема 5.1 Строевые упражнения</b>                       | <b>Содержание учебного материала:</b><br><b>Практические занятия</b>   |    |
|   | 1 Страховка и самостраховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ.   | 2  |
|   | 2 Выполнение ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение порядковых упражнений. Выполнение построений и размыканий.                                      | 2  |
| <b>Тема 5.2 Общеразвивающие упражнения</b>                | <b>Содержание учебного материала:</b><br><b>Практические занятия</b>   |    |
|   | 1 Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног.   | 2  |

|   |  |  |            |
|---|--|--|------------|
|   | 2  | Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами, в парах.  | 2          |
| <b>Тема 5.3<br/>Акробатические упражнения</b> | <b>Содержание учебного материала:<br/>Практические занятия</b> |  |            |
|   | 1  | Выполнение ОРУ для верхнего плечевого пояса и шеи. Изучение способов группировки. Выполнение перекатов вперед, назад в сторону. Совершенствование техники кувырков вперед и назад. | 2          |
|   | 2  | Выполнение стойки на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений мост, шпагат (полушпагат).  | 2          |
|   | 3  | Выполнение комплекса акробатических упражнений из освоенных элементов.   | 2          |
|   | Сдача контрольных нормативов по разделу «Гимнастика».          |  | 4          |
|   | Промежуточная аттестация                                       |  | 2          |
| <b>Всего:</b>                                 | <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка:</b>               |  | <b>156</b> |

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация дисциплины СГ.04 «Физическая культура» требует наличия: открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, спортивного зала, стрелкового тира.

##### **Оборудование спортивного зала:**

баскетбольные щиты, футбольные ворота, волейбольные стойки, мячи: для баскетбола, для волейбола, для футбола, конусы для проведения эстафет, гимнастический конь, скакалки, шведская стенка, гимнастические скамейки, маты, теннисные мячи, стол для игры в настольный теннис, боксерский ринг, боксерские груши, защита для рук и ног (бокс), гимнастические обручи, тренажеры, медицинские мяч, планка для прыжков в высоту, степ-платформа, секундомер электронный, счетчик судейский, манишки, гриф гантельный, утяжелитель универсальный, барьер для легкой атлетики, пневматическая винтовка.

**Элементы полосы препятствий:** ров, лабиринт, забор с наклонной доской, разрушенный мост, разрушенная лестница, стенка с двумя проломами, окоп для стрельбы и метания гранат. Спортивный зал, тренажерный зал, тренажеры, спортивный инвентарь.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы:

##### **Основная**

1. Андрюхина Т. В. Физическая культура: учебник для 10—11 классов / Т. В. Андрюхина, Н. В. Третьякова. - Москва: Русское слово, 2020. - 176 с. - ISBN 978-5-00092-902-5. - URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/374162/reading>. - Текст: электронный.

2. 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>

3. Бишаева, Альбина Анатольевна. Физическая культура: учебник [для среднего профессионального образования] / А. А. Бишаева. - 6-е изд., стер. - Москва: Академия, 2020. - 312, [1] с. – Текст: непосредственный

#### **Дополнительная**

1. Рубин, В. С. Разделы теории и методики физической культуры : учебное пособие / В. С. Рубин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2020. — 104 с. — ISBN 978-5-8114-4976-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/136171>

2. Физическая культура и спорт в современных профессиях: учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небрatenko. — Саратов: Вузовское образование, 2022. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116615.html>

#### **Интернет – ресурсы:**

[www.zavuch.info.ru](http://www.zavuch.info.ru)

[www.uchportal.ru](http://www.uchportal.ru)

[www.openclass.ru](http://www.openclass.ru)

#### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

| Результаты обучения                                     | Критерии оценки                               | Методы оценки   |
|---|---|---|
| – понимание социальной значимости физической культуры и | <b>Умеет:</b><br>– использовать физкультурно- | - устный опрос;<br>- сдача нормативов;<br>- практические занятия. |

|   |   |  |
|---|---|--|
| <p>ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– знание научно биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;</li> <li>– формирование мотивационно – ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;</li> <li>– овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и</li> </ul> | <p>оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p> <p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– основы здорового образа жизни.</li> </ul> |  |
|---|---|--|

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p>совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;</p> <p>– приобретение личного опыта и повышения двигательных и функциональных возможностей,</p> <p>обеспечение общей и профессионально – прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;</p> <p>– создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно– спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных целей.</p> |  |  |
|---|--|--|