

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТРОСОЮЗА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ КООПЕРАЦИИ»
КАЗАНСКИЙ КООПЕРАТИВНЫЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)

Среднее профессиональное образование

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Специальность
38.02.07 Банковское дело

Квалификация выпускника:
Специалист банковского дела

Казань 2019

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (для 2019 года набора) разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.07 Банковское дело, утвержденного Министерством образования и науки Российской Федерации 05 февраля 2018 г., N 67, и учебными планами, утвержденными Ученым советом Российского университета кооперации.

Разработчики:

Гайнутдинов А.А., преподаватель кафедры физической культуры и спорта Казанского кооперативного института (филиала) Российского университета кооперации

Рабочая программа:

обсуждена и рекомендована к утверждению решением кафедры физической культуры и спорта Казанского кооперативного института (филиала) от 12.03.2019, протокол № 6

одобрена Научно-методическим советом Казанского кооперативного института (филиала) от 03.04.2019, протокол №5

утверждена Ученым советом Российского университета кооперации от 18.04.2019, протокол №4

©Казанский кооперативный институт (филиал) Российского университета кооперации, 2019
© Гайнутдинов А.А., 2019

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	4
1.1. Область применения программы	4
1.2. Место учебного предмета в структуре образовательной программы	4
1.3. Планируемые результаты освоения учебного предмета	4
1.4. Количество часов на освоение программы учебного предмета	5
2 Структура и содержание учебного предмета	6
2.1 Объем учебного предмета и виды учебной работы	6
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	15
3.1. Требования к материально-техническому обеспечению	15
3.2. Информационное обеспечение обучения	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	16

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 г. № 413, Федеральным государственным образовательным стандартом от 5 февраля 2018 г., № 67, и учебными планами, утвержденными Ученым советом Российского университета кооперации по специальности СПО 38.02.07 Банковское дело

1.2. Место учебного предмета в структуре образовательной программы

Учебный предмет «Физическая культура» относится к обязательным предметам общеобразовательной подготовки.

1.3. Планируемые результаты освоения учебного предмета

- Личностные результаты освоения включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, правосознание, экологическую культуру, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской гражданской идентичности в поликультурном социуме;

- Метапредметные результаты освоения включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в познавательной и социальной практике, самостоятельность в планировании и осуществлении учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, способность к построению индивидуальной образовательной траектории, владение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;

- Предметные результаты освоения включают освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его пре- образованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, владение научной терминологией,

ключевыми понятиями, методами и приемами.

Личностные результаты освоения должны отражать:

Л.Р.11 принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Метапредметные результаты освоения должны отражать:

М.Р.4 готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников.

Предметные результаты освоения должны отражать:

П.Р.1 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);

П.Р.2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

П.Р.3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей

здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

П.Р.4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

П.Р.5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

1.4. Количество часов на освоение программы учебного предмета

	Очное обучение	Заочное обучение
Максимальная учебная нагрузка обучающегося, в том числе:	120	120
обязательная аудиторная учебная нагрузка	120	8
самостоятельная работа	-	110
промежуточная аттестация	-	2

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1 Объем учебного предмета и виды учебной работы

очная форма обучения

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	120
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	120
в том числе: лекции	2
практические занятия	118
Промежуточная аттестация (3,4,5,6 семестр) – на базе основного общего образования	Другая форма контроля/ Дифференцированный зачет

заочная форма обучения

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	120
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	8
в том числе: лекции	4
практические занятия	4
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	110
Промежуточная аттестация (1 курс) – на базе основного общего образования	Другая форма контроля/ Дифференцированный зачет 2 часа

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

очная форма обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика			
Тема 1.1. Вводные лекции по ФК	Лекция: «Инструктаж по ТБ на занятиях физической культуры» Лекция: «Инструкция для учащихся по мерам безопасности при занятиях подвижными играми»	2	
Тема 1.2. ОФП (Общая физическая подготовка)	Практические занятия 1. Правила безопасности на занятиях по легкой атлетике. 2. Бег на выносливость 3. ОФП: пресс; отжимание; подтягивания на перекладине; прыжки в длину с места. 4.Разминка (СБУ) 5.Подвижные игры	4	1,2
Тема 1.3. Кроссовая подготовка	Практические занятия 1.Бег 3000 м. 2.Упражнения на восстановление дыхания	6 3	2 3
Тема 1.4. Бег на короткие дистанции	Практические занятия 1. Бег короткие дистанции 60 м., 100 м. на время 2. Бег на короткие дистанции 400 м 3.Обучить низкому старту и стартовому разбегу 4. Обучить низкому старту на повороте 5.Обучить переходу от стартового разбега к бегу по дистанции 6. Техника эстафетного бега	6	1,2
Тема 1.5. Бег на средние дистанции	Практические занятия 1. Бег на средние дистанции 800 м 2.Обучить технике высокого старта и стартовому разбегу 3.Обучить финишному броску на ленточку 4.Дальнейшее совершенствование техники бега в целом 5. Упражнения на восстановление дыхания	6	1,2
Раздел 2. Баскетбол			

Тема 2.1. Ведение мяча.	Практические занятия		
	1. Правила безопасности на занятиях по баскетболу. 2. Обучить технике ведения мяча правой, левой рукой 3. Переводы мяча с правой руки на левую, перевод мяча под ногой, за спиной. 4. Игра «Выбей мяч»	6	1,2
Тема 2.2. Ловля и передача мяча различными способами.	Практические занятия		
	1.Обучить держанию мяча 2.Изучить ловлю мяча: двумя руками, одной рукой 3.Обучить передачам мяча двумя руками: от груди, сверху, снизу 4.Обучить передачам мяча одной рукой: от плеча, от головы или сверху, «крюком», снизу, сбоку, за спиной Игра «10 передач»	6	1,2
Тема 2.3. Техника выполнения броска в кольцо с двух шагов, со средней дистанции	Практические занятия		
	1. Обучить технике броска в прыжке, с места, после 2-х шагов 2.Закрепить бросок одной рукой от головы, в прыжке, «крюком», снизу. 3.Добивание мяча в кольцо в прыжке двумя руками или одной 4. Игра «Минус пять» 5. Игра «3Х3» 6.Игра «Салки с мячом»	6	1,2
Тема 2.4. Игровая подготовка	Практические занятия		
	1. Изучение тактики и техники игры в нападении и в защите 2. Изучение комбинаций «Малая восьмерка», «Двойка», «Тройка» 3 Совершенствование игры в баскетбол 5Х5	6	1,2
Раздел 3. Футбол			
Тема 3.1. Остановка и передача мяча различными способами	Практические занятия		
	1. Правила безопасности на занятиях по футболу. 2. Обучить остановкам мяча 3. Обучить передачам мяча 4. Игра «Квадрат»	8	1,2
Тема 3.2. Командные и защитные действия.	Практические занятия		
	1. Передача мяча (пас) в парах, тройках, четвёрках 2. Передача мяча (пас) в парах, тройках, четвёрках с защитником (1,2,3) 3. Игра	8	1,2

Тема 3.3. Атакующие действия.	Практические занятия 1. Атака с места 2. Атака после ведения 3. Атака после обыгрывания защитника 4. Атака ворот на точность	9	1,2
Тема 3.4. Игровая подготовка	Практические занятия 1. Изучение тактики и техники игры в нападении и в защите 2. Изучение комбинаций 3 Совершенствование игры в футбол	8	1,2
Раздел 4. Волейбол			
Тема 4.1. Передача мяча сверху и снизу двумя руками.	Практические занятия 1. Правила безопасности на занятиях по волейболу. 2. Обучить пер. св. над собой 3. Обучить пер. св. в парах 4. Обучить пер. св. через сетку 5. Прием пер. сн. над собой 6. Прием пер. сн. в парах 7. Прием пер. сн. через сетку	9	1,2
Тема 4.2. Поддача мяча через сетку.	Практические занятия 1. Обучить поддаче снизу в парах 2. Обучить поддаче снизу через сетку 3. Поддача мяча через сетку на точность (по зонам)	9	1,2
Тема 4.3. Атакующие удары	Практические занятия 1.Разминка в парах (ОРУ; БУ) 2.Изучить прямой атакующий удар 3. Изучить удар с переводом и поворотом туловища 4. Изучить удар с переводом без поворота туловища 5. Изучить боковой атакующий удар 6. Изучить атакующий удар с задней линии Игра в волейбол	12	1,2
Тема 4.4. Совершенствование игры в волейбол	Практические занятия 1.Совершенствование тактическим действиям в защите 2. Совершенствование тактическим действиям в нападении	9	1,2

(взаимодействия игроков передней и задней линии между собой)			
		2/118	
Итого:		120	

заочная форма обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика			
Тема 1.1. Вводные лекции по ФК	Лекция: «Инструктаж по ТБ на занятиях физической культуры» Лекция: «Инструкция для учащихся по мерам безопасности при занятиях подвижными играми»	4	
Тема 1.2. ОФП (Общая физическая подготовка)	Практические занятия		
	1. Правила безопасности на занятиях по легкой атлетике. 2. Бег на выносливость 3. ОФП: пресс; отжимание; подтягивания на перекладине; прыжки в длину с места. 4.Разминка (СБУ) 5.Подвижные игры	4	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Утренняя гигиеническая зарядка 2. Подготовка реферата на тему: «Здоровое питание»	3	3
Тема 1.3. Кроссовая подготовка	Самостоятельная работа обучающихся		
	1.Бег 3000 м. 2.Упражнения на восстановление дыхания	3	3
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Подготовка реферата по теме: «Техника и тактика бега на длинные дистанции» 2. Комплекс упражнений ОФП	3	3
Тема 1.4. Бег на короткие дистанции	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Бег короткие дистанции 60 м., 100 м. на время 2. Бег на короткие дистанции 400 м	3	3

	3.Обучить низкому старту и стартовому разбегу 4. Обучить низкому старту на повороте 5.Обучить переходу от стартового разбега к бегу по дистанции 6. Техника эстафетного бега		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1.Подготовка реферата по теме: «Техника и тактика бега на короткие дистанции» 2.Подготовка реферата по теме: «Техника и тактика эстафетного бега»	9	3
Тема 1.5. Бег на средние дистанции	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Бег на средние дистанции 800 м 2.Обучить технике высокого старта и стартовому разбегу 3.Обучить финишному броску на ленточку 4.Дальнейшее совершенствование техники бега в целом 5. Упражнения на восстановление дыхания	3	3
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1.Подготовка реферата на тему: «Техника выполнения прыжка в длину с места» 2. Выполнение упражнений на развитие прыгучести	3	3
Раздел 2. Баскетбол			
Тема 2.1. Ведение мяча.	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Правила безопасности на занятиях по баскетболу. 2. Обучить технике ведения мяча правой, левой рукой 3. Переводы мяча с правой руки на левую, перевод мяча под ногой, за спиной. 4. Игра «Выбей мяч»	3	3
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Подготовка реферата по теме: «История развития баскетбола» 2. Выполнение упражнений на развитие прыгучести	3	3
Тема 2.2. Ловля и передача мяча различными способами.	Самостоятельная работа обучающихся		
	1.Обучить держанию мяча 2.Изучить ловлю мяча: двумя руками, одной рукой 3.Обучить передачам мяча двумя руками: от груди, сверху, снизу 4.Обучить передачам мяча одной рукой: от плеча, от головы или сверху, «крюком», снизу, сбоку, за спиной Игра «10 передач»	3	3
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Самостоятельная работа обучающихся		

	1. Подготовка реферата по теме: «Техника выполнения передачи мяча двумя руками, одной рукой в баскетболе» 2. Развитие ловкости. Жонглирование теннисного мяча	3	3
Тема 2.3. Техника выполнения броска в кольцо с двух шагов, со средней дистанции	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Обучить технике броска в прыжке, с места, после 2-х шагов 2.Закрепить бросок одной рукой от головы, в прыжке, «крюком», снизу. 3.Добивание мяча в кольцо в прыжке двумя руками или одной 4. Игра «Минус пять» 5. Игра «3Х3» 6.Игра «Салки с мячом»	3	3
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1.Составление конспекта по теме: « Правила баскетбола»	3	3
Тема 2.4. Игровая подготовка	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Изучение тактики и техники игры в нападении и в защите 2. Изучение комбинаций «Малая восьмерка», «Двойка», «Тройка» 3 Совершенствование игры в баскетбол 5Х5	3	3
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Изучение правил судейства по баскетболу 2. Заполнение протокола игры по баскетболу	5	3
Раздел 3. Футбол			
Тема 3.1. Остановка и передача мяча различными способами	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Правила безопасности на занятиях по футболу. 2. Обучить остановкам мяча 3. Обучить передачам мяча 4. Игра «Квадрат»	5	3
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Подготовка реферата на тему: «Основные Правила игры в футбол. Сущность: оборудование и инвентарь. Классификация игры» 2. Комплекс упражнений ОФП	5	3
Тема 3.2. Командные и защитные действия.	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Передача мяча (пас) в парах, тройках, четвёрках 2. Передача мяча (пас) в парах, тройках, четвёрках с защитником (1,2,3) 3. Игра	5	3

Тема 3.3. Атакующие действия.	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Атака с места 2. Атака после ведения 3. Атака после обыгрывания защитника 4. Атака ворот на точность	5	3
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Комплекс упражнений на развитие быстроты, выносливости	5	3
Тема 3.4. Игровая подготовка	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Изучение тактики и техники игры в нападении и в защите 2. Изучение комбинаций 3 Совершенствование игры в футбол	5	3
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Составление конспекта по теме: «Правила футбола» 2. Ведение протокола игры	5	3
Раздел 4. Волейбол			
Тема 4.1. Передача мяча сверху и снизу двумя руками.	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Правила безопасности на занятиях по волейболу. 2. Обучить пер. св. над собой 3. Обучить пер. св. в парах 4. Обучить пер. св. через сетку 5. Прием пер. сн. над собой 6. Прием пер. сн. в парах 7. Прием пер. сн. через сетку	5	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Подготовка реферата по теме: «Техника выполнения передачи мяча сверху и снизу двумя руками в волейболе» 2. Самостоятельное выполнение комплекса упражнений на развитие прыгучести	5	3
Тема 4.2. Поддача мяча через сетку.	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Обучить поддаче снизу в парах 2. Обучить поддаче снизу через сетку 3. Поддача мяча через сетку на точность (по зонам)	5	3
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Подготовка реферата на тему: «Основные Правила игры в волейбол. Сущность: оборудование	3	3

	и инвентарь. Классификация игры» 2. Подготовка реферата на тему: «ЗОЖ»		
Тема 4.3. Атакующие удары	Самостоятельная работа обучающихся 1.Разминка в парах (ОРУ; БУ) 2.Изучить прямой атакующий удар 3. Изучить удар с переводом и поворотом туловища 4. Изучить удар с переводом без поворота туловища 5. Изучить боковой атакующий удар 6. Изучить атакующий удар с задней линии Игра в волейбол	5	3
Тема 4.4. Совершенствование игры в волейбол (взаимодействия игроков передней и задней линии между собой)	Самостоятельная работа обучающихся 1.Совершенствование тактическим действиям в защите 2. Совершенствование тактическим действиям в нападении	5	3
		4/4/110	
	Итого:	120	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);

3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Спортивный зал.

Оборудование спортивного зала:

Стандартная и специализированная мебель:

Стеллаж;

Шкаф комбинированный;

Шкафы металлические для раздевания 1-секционный;

Шкаф платяной 2-ств.;

Зеркало (раздевалки);

Скамьи для спортивных раздевалок (женская раздевалка);

Дополнительные секции к метал. шкафам для раздевания (женская раздевалка);

Скамьи для спортивных раздевалок (мужская раздевалка);

Дополнительные секции к метал. шкафам для раздевания (мужская раздевалка);

Стол письменный;

Стулья ученические;

Столы ученические;

Стол письменный.

Оборудование, технические средства обучения:

Мячи баскетбольные;

Мячи волейбольные;

Антенны волейбольные с карманами;

Стойки волейбольные пристенные с механизмом натяжения;

Тележка для вол.мячей ";

Сетка волейбольная;

Сетка волейбольная;

Вышка судейская универсальная;

Кольца баскетбольные усилен.антивандальные;

Крепления к стене;

Сетки баскетбольные белые;

Щиты баскетбольные тренировочные из оргстекла на метал.раме;

Скамьи гимнастические;

Шведская стенка;

Турник на шведскую стенку;

Стол теннисный;

Теннисные ракетки;

Сетка для тенниса с крепежом;

Скакалки;

Маты;

Коврики для фитнеса;

Сетки заградительные;
Декоративные экраны "СПОРТ";
Стенд «Физическая подготовка».

Кабинет безопасности жизнедеятельности.

Оборудование учебного кабинета:

Стандартная учебная мебель:
Столы аудиторные двухместные;
Стул;
Стулья ученические;
Доска аудиторная;
Кафедра;
Шкаф д/документов со стеклом;
Шкаф под противогазы;
Шкаф комбинированный.

Демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия:

Стенд «Мероприятия обязательной подготовки»;
Стенд «Военно-прикладные виды спорта»;
Стенд «Нормативы».

Программное обеспечение:

1. Desktop School ALNG LicSAPk MVL.
 - a. Office ProPlus All Lng Lic/SA Pack MVL Partners in Learning
 - b. Windows 8/
2. Система тестирования INDIGO.
3. Интернет-браузеры Google Chrome, Firefox.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основная литература:

1. Виленский, М.Я. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2018. — 214 с. - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/919382>

Дополнительная литература:

1. Кузнецов, В.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2018. — 256 с. - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/926242>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Оценка качества освоения учебной программы включает текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию по итогам освоения предмета.

Результаты обучения	Форма контроля и оценивания
<p>Л.Р.11 принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.</p>	<p>Сдача контрольных нормативов Дифференцированный зачет</p>
<p>М.Р.4 готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников.</p>	<p>Сдача контрольных нормативов Дифференцированный зачет</p>
<p>П.Р.1 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);</p> <p>П.Р.2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>П.Р.3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>П.Р.4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>П.Р.5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>Сдача контрольных нормативов Дифференцированный зачет</p>