

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ОРЕНБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»**

**Факультет среднего профессионального образования**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**БД.07 Физическая культура**

**Специальность 21.02.05 Земельно-имущественные отношения**

**Форма обучения очная**

**Срок получения СПО по ППССЗ 2 года 10 месяцев**

**Оренбург, 2021 г**

## ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ

№ изменения, дата изменения и № протокола заседания учебно-методической комиссии структурного подразделения СПО, номер страницы с изменением

БЫЛО

СТАЛО

Основание: решение заседания ПЦК от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ № \_\_\_  
протокола

\_\_\_\_\_ Матвеева М. В.

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалиста среднего звена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования.

Рабочая программа может использоваться другими образовательными учреждениями профессионального и дополнительного образования, реализующими образовательную программу среднего общего образования.

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалиста среднего звена

Дисциплина «Физическая культура» относится к общеобразовательному циклу и является базовой дисциплиной.

## 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

**В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:**

– использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

– владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

– владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

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

– современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

– навыки здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира;

– основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.

## 1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 141 часов, в том числе:

аудиторной учебной нагрузки обучающегося 94 часов;

самостоятельной работы обучающегося 47 часов.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Личностные результаты освоения учебной дисциплины отражают:

1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

9) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.

Метапредметные результаты освоения учебной дисциплины отражают:

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

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;

5) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

6) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

7) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Результатом освоения программы учебной дисциплины является формирование знаний и умений :

<b>Код</b>	<b>Наименование результата обучения</b>
З 1.	современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
З 2.	навыки здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира
З 3.	основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
У 1	использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга
У 2	владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
У 3	владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>	<b>1 семестр</b>	<b>2 семестр</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	141	48	69
<b>Аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	94	48	46
в том числе:			
семинарские занятия	94	48	46
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	47	24	23
Работа со справочной литературой. Подготовка рефератов и докладов	28	14	14
Выполнение физических упражнений	19	10	9
<i>Итоговая аттестация в форме</i>			<i>дифф. зачета</i>

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Формируемые знания и умения	Уровень освоения
1	2	3	4	5
<b>1 курс 1 семестр (9 кл) семинарские занятия-48 ч., сам. работа- 24 ч.</b>				
<b>Раздел 1.</b>	<b>Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 1.1.</b>	<b>Семинарское занятие</b>		У 2, 3 1	
Бег на короткие дистанции	Выполнение специальных упражнений бегуна на короткие дистанции	2		
	Низкий старт. Стартовый разбег. Бег по дистанции. Финиширование. Переменный, повторный, эстафетный бег.	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
	Работа со справочной литературой. Проведение разминки. Написание доклада на темы: «Легкая атлетика» и «Техника бега на короткие дистанции».	2		
<b>Тема 1.2</b>	<b>Семинарское занятие</b>		У 2, 3 2	
Прыжок в длину с разбега	Выполнение специальных упражнений прыгуна.	2		
	Выполнение прыжка в длину способом (согнув ноги) с полного разбега. Подготовительные упражнения применительно к избранному способу прыжка, подводящие, основные.	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
	Выполнение упражнения для мышц брюшного пресса и мышц спины. Выполнение специальных упражнений прыгуна.	2		
<b>Тема 1.3</b>	<b>Семинарское занятие</b>		У2, 3 2	
Метание гранаты	Выполнение подводящих и подготовительных упражнений для метания.	2		
	Выполнение метания с места, с разбега на дальность.	2		

	Выполнение метания на точность попадания. Восстановительные мероприятия в процессе занятий физической культуры и спорта.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
	Выполнение утренней гигиенической гимнастики.	2		
<b>Тема 1.4</b> Бег по пересеченной местности	<b>Семинарское занятие</b>		У 2, 3 2	
	Выполнение специальных упражнений бегуна на длинные дистанции	2		
	Стартовое ускорение; бег на различных участках (по мягкому, твердому грунту). Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий; упражнения для развития выносливости.	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
	Выполнение беговых упражнений. Выполнение утренней гигиенической гимнастики.	2		
<b>Тема 1.5</b> Бег на средние дистанции и длинные дистанции	<b>Семинарское занятие</b>		У2, 3 2.	
	Техника и тактика бега на средние дистанции и длинные дистанции.	2		
	Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков. Спортивная тренировка. Техника высокого старта. Бег по дистанции. Финиширование.	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
	Выполнение утренней гигиенической гимнастики.	2		
<b>Раздел 2.</b>	<b>Баскетбол</b>			
<b>Тема 2.1.</b> Правила игры и судейства	<b>Семинарское занятие</b>		4	У 2, 3 2.
	Правила игры. Жесты судьи. Техника безопасности на уроках баскетбола. Основные правила проведения соревнований и судейства. Правила игры. Подвижные игры с элементами баскетбола.			



	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
	Работа с учебной и справочной литературой. Написание доклада на темы: «Правила игры в баскетбол», «Правила соревнований по баскетболу».	2		
<b>Тема 2.2</b> Техника владения мячом	<b>Семинарское занятие</b>			
	Выполнение перемещений баскетболиста. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча разными способами. Броски мяча в корзину. Броски мяча в корзину: с разных точек площадки места в движении, штрафные броски, и после откоса от щита. Выполнение отвлекающих движений при бросках. Эстафеты с мячами.	6	У 3, 3 3.	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
	Работа с учебной и справочной литературой. Написание сообщений на тему: «Организация и проведение соревнований по баскетболу».	2		
<b>Тема 2.3</b> Техника игры в защите	<b>Семинарское занятие</b>			
	Выполнение перемещений, защитных стоек, передвижение обычными и приставными шагами в различных направлениях. Техника владения мячом и противодействий. Овладение мячом при отскоке от щита или корзины, перехваты. Выравнивание и выбивание мяча. Способы противодействия броскам в корзину. Перехваты мяча. Учебная игра.	4	У 2, 3 1.	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
	Работа с учебной и справочной литературой. Написание доклада на тему: «Техника игры в баскетбол».	2		
<b>Тема 2.4</b> Техника игры в нападении	<b>Семинарское занятие</b>			
	Выполнение перемещений, стартов, прыжков, остановок и поворотов баскетболистов. Выполнение бросков в корзину. Выполнение отвлекающих движений (финты). Выполнение	6	У 3, 3 1	

	ловли и передачи мяча на месте и в движении. Учебная игра.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
	Выполнение отвлекающих движений (финты) без мяча, с мячом. Выполнение упражнений для развития гибкости	2		
<b>Тема 2.5</b> Тактика игры в защите	<b>Семинарское занятие</b>			
	Действия защитника против игрока с мячом и без мяча. Взаимодействие двух, трех и более игроков в защите. Тренировка и двухсторонняя игра. Выполнение индивидуальных, групповых и командных действий. Зонная и смешенная защита. Судейство.	4	У 3, З 1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
	Работа с учебной и справочной литературой. Написание доклада на тему: «Тактические действия игрока в защите».	2		
<b>Тема 2.6</b> Тактика игры в нападении	<b>Семинарское занятие</b>			
	Индивидуальные и тактические действия игрока с мячом и без мяча. Варианты тактических систем в нападении. Взаимодействие двух и трех игроков без противника и с противником. Выполнение заслонов.	4	З 1, У 3.	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
	Работа с учебной и справочной литературой. Написание доклада на тему: «Тактические приемы игры. Составление тактических комбинаций игры и их решение»	4		
<b>1 курс 2 семестр (9 кл) семинарские занятия-46 ч., сам. работа- 23 ч.</b>				
<b>Раздел 3</b>	<b>Лыжная подготовка</b>			
<b>Тема 3.1</b> Требование и правила безопасности на	<b>Семинарское занятие</b>			
	Специальные подводящие упражнения. Имитация отдельных поз и элементов техники стойки, посадки, работы рук, отталкивания ног, перенос веса тела с ноги на ногу,	2	З 1, У 1	

занятиях лыжной подготовки	одноопорное скольжение. Понятие «прокат» и «перекат». Имитация лыжных ходов и переход с одного хода на другой на месте и в движении.			
	Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Повороты на месте: переступанием, махом, и прыжком.	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
	Написание сообщений на темы: «Лыжные гонки», «Лыжный спорт». Имитация отдельных поз и элементов.	2		
<b>Тема 3.2</b> Овладение общими основами лыжной подготовки	<b>Семинарское занятие</b>			
	Техника передвижения на лыжах: попеременный с двухшажный ход, одновременный бесшажный, одношажные и двухшажные ходы. Переходы с одновременных ходов к попеременным и обратно.	2	31, У3	
	Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности и условий скольжения. Прохождение дистанции. Развитие выносливости. Контрольные нормативы	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
	Имитация различных лыжных ходов. Выполнение дыхательной гимнастики. Выполнение упражнений на гибкость. Выполнение упражнений для мышц плечевого пояса.	2		
<b>Тема 3.3</b> Техника преодоления спусков, подъемов, поворотов	<b>Семинарское занятие</b>			
	Выполнение подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой». Выполнение техники спусков.	2	31, У3	
	Стойки: основная, высокая, низкая. Спуск «лесенкой». Ознакомление со способами преодоления неровностей рельефа.	2		
	Выполнение торможения «плугом», «упором», боковым	2		

	соскальзыванием, упором на одну и две палки. Выполнение поворотов: переступанием, упором, «плугом».			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
	Работа с дополнительной литературой. Написание доклада на темы: «Техника лыжных ходов», «Техника слалома». Выполнение упражнений для развития ловкости.	4		
<b>Раздел 4</b>	<b>Волейбол</b>			
<b>Тема 4.1</b> Техника владения мячом	<b>Семинарское занятие</b>			
	Основные правила проведения соревнований и судейства (деловая игра)	2	31, У3	
	Подвижные игры с элементами волейбола. Выполнение приема и передачи мяча снизу и сверху на месте и в движении.	2		
	Эстафета с элементами волейбола. Выполнение нападающего удара. Выполнение подачи мяча. Выполнение приема мяча в падении.	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
	Работа с дополнительной литературой. Выполнение упражнений для развития мышц плечевого пояса и брюшного пресса. Написание сообщения на темы : «Правила игры в волейбол», « Правила игры»	2		
<b>Тема 4.2</b> Техника игры в волейбол	<b>Семинарское занятие</b>		31. У3	
	Стойки и перемещения волейболиста. Одиночное и групповое блокирование. Игра после блока, страховка блока. Имитация блокирования.	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
	Работа с учебной и справочной литературой. Выполнение упражнений по развитию внимания. Написание сообщений на тему: «Техника игры в волейбол», «Правило игры».	2		

<b>Тема 4.3</b> Техника игры в нападении	<b>Семинарское занятие</b>			
	Использовать технические приемы во время игры в нападении. Выполнение: разбега, напрыгивания, толчка, удара по мячу.	2	3 1, У 2	
	Выполнение нападающего удара: прямого, по ходу (из зоны 4 и 2). Поддачи: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая.	2		
	Двусторонняя игра, судейство.	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
Работа с дополнительной литературой. Написание сообщений на тему: «Техника игры в нападении». Выполнение утренней гигиенической гимнастики.	2			
<b>Тема 4.4</b> Тактика игры в волейбол	<b>Семинарское занятие</b>			
	Выбор места игроков для получения мяча. Различные варианты схем нападения и защиты.	2	3 1, У 2	
	Двухсторонние учебно – тренировочные игры. Изучение правил соревнований. Судейство	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
Работа с учебной и справочной литературой. Написание сообщений на тему: «Тактика игры в волейбол»	2			
<b>Раздел 5</b>	<b>Гимнастика</b>			
<b>Тема 5.1</b> Методика составления и проведения простейших самостоятельных физических упражнений	<b>Семинарское занятие</b>			
	Выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, профессионально – прикладной физической подготовки, физкультурминутки.	2	3 3, У 1	
	Выполнение упражнений на силу.	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
Работа с дополнительной литературой. Разработка комплекса упражнений по производственной гимнастике конкретной специальности. Разработка комплекса утренней	2			

	гигиенической гимнастики. Составить комплекс упражнений профессионально – прикладной физической подготовки. Подборка упражнений для физкультминутки своей специальности.			
<b>Тема 5.2</b> Техника выполнения упражнений на гимнастических снарядах	<b>Семинарское занятие</b>			
	Выполнение элементов и комбинаций на гимнастических снарядах.	2	3 3,У 2	
	Выполнение опорных прыжков. Выполнение страховки и само страховки.	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
	Работа с учебной и справочной литературой. Написание доклада на тему: «Физические особенности человека и их развитие».	2		
<b>Тема 5.3</b> Акробатика. Вольные упражнения	<b>Семинарское занятие</b>			
	Выполнить элементы вольных и акробатических упражнений. Выполнение страховки и само страховки.	2	3 3,У 2	
	Выполнить комбинации вольных и акробатических упражнений.	2		
	Зачетное занятие по дисциплине	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
	Работа с учебной и справочной литературой. Написание доклада на тему: «Техника безопасности на занятиях по разделу «Гимнастика»».	3		
	Всего	141		

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы учебной дисциплины требует наличие спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствия, стрелкового тира.

Оборудование спортивных залов: спортивный инвентарь, гимнастические снаряды, макет спортивного зала, таблицы, схемы.

Технические средства обучения: компьютер, секундомеры.

Оборудование лыжных баз: лыжные комплекты, мази.

Оборудование стадиона: спортивный городок, прыжковая яма, футбольная и волейбольная площадки.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

##### Основная литература:

1. Письменский, И. А. Физическая культура: 10—11 классы: учебник для среднего общего образования / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 396 с. — (Общеобразовательный цикл). — ISBN 978-5-534-16014-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/531537>

2. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442>

##### Дополнительная литература:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>

2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

3. Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.]; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476683>

### Перечень рекомендуемых Интернет-ресурсов:

1. Все что нужно по физической культуре [Электронные ресурсы ] Режим доступа: [www.zloy.-fizruk.narod.ru/](http://www.zloy.-fizruk.narod.ru/)

2. Сайт учителя физической культуры [ Электронные ресурсы ] Режим доступа: [www.ftraner.ru/](http://www.ftraner.ru/)

### Официальные, справочно-библиографические и периодические издания:

Физическая культура: воспитание, образование, тренировка

Среднее профессиональное образование

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Освоенные умения:</b>	
использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга	Практическое выполнение, контроль Дифференцированный зачет
владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	Практическое выполнение, контроль Дифференцированный зачет
владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	Практическое применение в игровой форме Дифференцированный зачет
<b>Усвоенные знания:</b>	
современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	Практическое применение в игровой форме Дифференцированный зачет



<p>навыки здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира</p>	<p>Опрос Практическое применение в игровой форме Дифференцированный зачет</p>
<p>основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств</p>	<p>Опрос Практическое применение в игровой форме Дифференцированный зачет</p>

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным Министерством образования и науки Российской Федерации 17 мая 2012 года, приказ № 413 и зарегистрированным в Министерстве юстиции Российской Федерации 07 июня 2012 года № 24480 с изменениями и дополнениями.

Разработчик:  Яковлев А.П.