

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Братский педагогический колледж
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Братский государственный университет»

УТВЕРЖДАЮ

Председатель научно-методического совета

_____ А.В. Долгих
«__» _____ 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальностей среднего профессионального образования
09.02.07 Информационные системы и программирование
«Общеобразовательный цикл»

2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе:

- методических рекомендаций по реализации среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования (Письмо Минпросвещения России от 14.04.2021 N 05-401);
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413 с изменениями от 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г., 24 сентября, 11 декабря 2020 г.);
- примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной ФГАУ «Федеральный институт развития образования» (протокол №3 от 21 июля 2015г.).

Организация-разработчик: БПК ФГБОУ ВО «БрГУ»

Разработчик:

Михайлова Елена Юрьевна, преподаватель.

Рабочая программа рекомендована дисциплинарно - цикловой комиссией дисциплин гуманитарной и естественнонаучной подготовки от «27» мая 2022 г., протокол №3

Рабочая программа одобрена научно-методическим советом от «24» июня 2022 г., протокол № 3

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования 09.02.07 Информационные системы и программирование, входящим в укрупненную группу специальностей 09.00.00 Информатика и вычислительная техника.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения дисциплины в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего общего образования, при подготовке специалистов среднего звена.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной рабочей программы: дисциплина входит в общеобразовательный цикл

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

Программа ориентирована на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания учебной дисциплины «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, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, 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 (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- 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. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **117** часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **117** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	117
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
Теоретические занятия	8
практические занятия	109
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа	
Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i>	

2.2. Календарно - 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	Учебная неделя	Уровень освоения	
1	2	3		4	
Раздел 1. Легкая атлетика					
Тема 1.1. Легкая атлетика	Теоретическое обучение: Техника безопасности.	4	1-2	2	
	Практические занятия				
	1. Бег на короткие дистанции. Техника низкого старта	2	2	2	
	2. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением.	3	3	2	
	3. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60м и 100м)	3	4	2	
	4. Бег на средние дистанции. Техника низкого старта	3	5	2	
Раздел 2 . Спортивные игры					
Тема 2.1 Спортивные игры	Практические занятия				
	5. Волейбол. Правила игры и методика судейства в волейболе.	3	6	2	
	6. Волейбол. Техника передачи мяча.	3	7	2	
	7. Волейбол. Техника навыков защиты.	3	8	2	
	8. Волейбол. Техника подачи мяча	3	9	2	
	9. Волейбол. Техника группового блокирования	3	10	2	
	10. Баскетбол. Правила игры и методика судейства	3	11	2	
	11. Баскетбол. Техника введения мяча.	3	12	2	
	12. Баскетбол. Техника броска мяча по кольцу.	3	13	2	
	13. Баскетбол. Техника защит и нападения.	3	14	2	
	14. Баскетбол. Техника передачи мяча в парах, в колоннах, в движении.	3	15	2	
	15. Баскетбол. Техника кругового и игрового методов занятий.	3	16	2	
	16. Баскетбол. Техника штрафного броска	3	17	2	
	Теоретическое обучение: Техника безопасности.	4	1-2	2	
	17. Волейбол. Техника планирующей подачи мяча.	2	2	2	
	18. Волейбол. Техника силовой подачи мяча.	3	3	2	
	19. Волейбол. Техника одиночного блокирования	3	4	2	
	Раздел 3.Аэробика				
	Тема 3.1. Аэробика	Практические занятия			
20. Комплекс общеразвивающих упражнений.		3	5	2	
21. Комплекс фитбол - гимнастика.		3	6	2	
	22. Комплекс упражнений со степ-платформами.	3	7	2	
Раздел 4. Партерная гимнастика					
Тема 4.1. Партерная	23. Комплекс упражнений с гантелями.	3	8	2	

гимнастика	24. Комплекс упражнений на укрепление мышц.	3	9	2
	25. Комплекс упражнений с амортизаторами.	3	10	2
	26. Комплекс упражнений при нарушении осанки.	3	11	2
Раздел 5. Силовой тренинг				
Тема 5.1. Силовой тренинг	27. Комплекс упражнений на тренажерах.	3	12	2
	28. Комплекс упражнений с гантелями.	3	13	2
	29. Комплекс упражнений на малых тренажерах	3	14	2
Раздел 6. Легкая атлетика				
Тема 6.1. Легкая атлетика	Практические занятия			
	30. Бег по прямой. Упражнения общей физической подготовки.	3	15	2
	31. Бег на средней дистанции.	3	16	2
	32. Прыжки в длину с места.	3	17	2
	33. Упражнения общей физической подготовки.	3	18	2
	34. Отработки прыжковых элементов.	6	19-20	2
	35. Эстафетный бег 4*100м.	4	21-22	2
	Дифференцированный зачет	2	22	
Всего:		117		

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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

- Спортивный зал:
 - гимнастические скамейки,
 - гимнастические маты,
 - гимнастические палки,
 - электронное табло,
 - шведские стенки,
 - волейбольные стойки,
 - щиты баскетбольные,
 - судейская вышка,
 - волейбольные мячи,
 - баскетбольные мячи,
 - футбольные мячи,
 - обручи,
 - скакалки,
 - бадминтон;
 - теннисные столы,
 - универсальные комплексные тренажеры,
 - беговые дорожки,
 - степ-платформы,
 - фитболы,
 - малые тренажеры,
 - дартс;
 - штанги,
 - силовые тренажеры,
 - гантели.
- Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:
 - теннисный корт,
 - площадка для волейбола,
 - площадка для баскетбола,
 - площадка для минифутбола,
 - беговая дорожка,
 - лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, станок для подготовки лыж;
 - турниковая зона (разновысокие турники),
 - зона для пресса,
 - кроссфит,
 - беговая дорожка,
 - выносные стойки для прыжков,
 - ворота футбольные,
 - баскетбольные стойки с кольцами и металлической сеткой,
 - брусья,
 - лабиринт (змейка),
 - скамья для бега.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Физическая культура и спорт: учебное пособие: [16+] / Т.В.Колтошова, И.Н.Шевелева, О.А. Мельникова [и др.]; Омский государственный технический университет. – Омск: Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2020. – 169 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=682103> – ISBN 978-5-8149-3001-9.
2. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / В.Я.Кикоть, И.С.Барчуков, Ю.Н. Назаров [и др.] ; под ред. В. Я. Кикоть. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юнити-Дана, 2020. – 456 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=692047>– Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-238-03366-2.
3. Шеенко Е.И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности): учебное пособие: [12+] / Е.И.Шеенко, Б.Г. Толистинов, И.А.Халев; Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. – 81 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL:<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-1472-9.

Дополнительные источники:

1. Коровин С. С. Физическая культура. Ценности. Личность: учебное пособие для обучающихся системы среднего профессионального образования и обучающихся — бакалавров высшего образования: [12+] / С.С.Коровин. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. – 199 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL:<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570992> – Библиогр: с. 193-195. – ISBN 978-5-4499-0428-7. – DOI 10.23681/570992.
2. Анисимов М. П. Физическая культура в современной России: учебное пособие для обучающихся по направлениям подготовки бакалавриата: [16+] / М.П. Анисимов. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный аграрный университет (СПбГАУ), 2020. – 86 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=613175> – Библиогр.: с. 85.
3. Болманенкова Т. А. Основы физического воспитания: учебное пособие: [12+] / Т.А.Болманенкова. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. – 236 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL:<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=571983>. – Библиогр: с. 218-221. – ISBN 978-5-4499-0197-2. – DOI 10.23681/571983.

Интернет – источники:

1. Методический портал учителя. Режим доступа [http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 15.05.2022]
2. Сайт учителей физкультуры. Режим доступа [<http://fizkultura-na5.ru/> 15.05.2022]
3. ФизкультУРА. Режим доступа [<http://www.fizkult-ura.ru/> 15.05.2022]
4. Я иду на урок физкультуры. Режим доступа [<http://spo.1sep.ru/urok/> 15.05.2022]

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Характеристика основных видов учебной деятельности студентов.

Содержание обучения направлено на формирование следующих видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий):

- знание современного состояния физической культуры и спорта;
- умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний;
- знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям;
- знание форм и содержания физических упражнений;
- умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек;
- знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены;
- самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности;
- внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля;
- знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности;
- использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии;
- умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления;
- овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности;
- обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности;
- применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний;
- умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования;
- демонстрация установки на психическое и физическое здоровье;
- освоение методов профилактики профессиональных заболеваний;
- овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями;
- использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи;
- знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий

- физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем;
- знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером;
 - умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности;
 - освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши);
 - умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной;
 - метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов;
 - овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные;
 - преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни;
 - сдача на оценку техники лыжных ходов;
 - умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др;
 - прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом;
 - умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях;
 - освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения;
 - выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики;
 - освоение основных игровых элементов;
 - знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта;
 - развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения;
 - развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений;
 - развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности;
 - умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта;
 - освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации;
 - умение выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса;
 - освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой. Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине;

- освоение элементов игры в водное поло (юноши), элементов фигурного плавания (девушки); знание правил плавания в открытом водоеме;
- умение оказывать доврачебную помощь пострадавшему;
- знание техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне;
- освоение самоконтроля при занятиях плаванием;
- умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью;
- составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений;
- знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой;
- умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий;
- знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики;
- осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья;
- знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой;
- заполнение дневника самоконтроля;
- умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы;
- знание техники безопасности при занятии спортивной аэробикой;
- умение осуществлять самоконтроль;
- участие в соревнованиях;
- овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях;
- умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике);
- умение оказать первую медицинскую помощь при травмах;
- соблюдение техники безопасности;
- овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях;
- умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- соблюдение техники безопасности.

4.2. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины:

Предметные результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<ul style="list-style-type: none"> – умение использовать разнообразные формы и виды физической 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 	<p style="text-align: center;">Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение индивидуальных заданий <p style="text-align: center;">Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.</p>

<p>режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</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>	
---	--