МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ «КАМЫШЛОВСКИЙ ТЕХНИКУМ ПРОМЫШЛЕННОСТИ И ТРАНСПОРТА»

УТВЕРЖДАЮ:
директор ГАПОУ СО «Камышловский техникум промышленности и транспорта»
_____ / Потапова З.А./
М.П.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД. 07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих
13.01.10 Электромонтёр по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)

Программа разработана:
Чеботарёвым В.А.,
руководителем
физического воспитания

Камышлов, 2019

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура составлена на основе ФГОС среднего общего образования с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з) для программ подготовки квалифицированных рабочих, служащих: 13.01.10 «Электромонтёр по ремонту и обслуживанию электрооборудования»

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами программы подготовки специалистов среднего звена с получением среднего общего образования, разработанной в соответствии с требованиями ФГОС СПО.

Организация-разработчик: ГАПОУ СО «Камышловский техникум промышленности и транспорта», юридический адрес: Свердловская область, г. Камышлов, ул. Энгельса,167.
тел. 8(34375) 2-45-32, e-mail: pl-16kam-v@mail.ru.

Разработчик: Чеботарёв В.А., руководитель физического воспитания

Программа рассмотрена на заседании цикловой комиссии и рекомендована к использованию

СОДЕРЖАНИЕ

1. **ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ……** **4**

2. **СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ……..** **6**

3. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ…….** **7**

4. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ……** **14**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.07. «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих: **13.01.10 Электромонтёр по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)**

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) СПО на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом общеобразовательного цикла и изучается в соответствии с учебным планом на первом курсе ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владеть техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности.
- 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, социальном и физическом развитии человека; основы здорового образа жизни.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки студентов **247** часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки студента **165** часов;
в т.ч. практическая работа студента **163** часа
самостоятельной работы студента **82**часа;

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	***Объем часов***
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**247**
Нагрузка во взаимодействии с преподавателем:	**165**
в том числе:	
- теоретическое обучение	2
- практические занятия, лабораторные работы	163
- консультации	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	**82**
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) *(если предусмотрено)*	-
Итоговая аттестация в форме ***дифференцированного зачёта***	

2.2 Тематический план учебной дисциплины ОУД.07 «Физическая культура»

№ п.п.	Наименование раздела , темы	Объем времени, отведенный на освоение междисциплинарного курса (курсов).		
		Самостоятельная работа обучающегося, часов	Аудиторное кол-во часов	В том числе практические занятия, часов
		58	**117**	**115**
Тема 1 Техника безопасности на уроках. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.			**2**	**-**
Тема 2	**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**	**12**	**12**	**12**
2.1	Техника низкого старта	2	2	2
2.2	Бег 30,60,100 м	2	2	2
2.3	Бег 300 М	2	2	2
2.4	Бег 400 М	2	2	2
2.5	Бег 1000 М	**2**	**2**	**2**
2.6	Бег 3000 М	2	2	2
Тема 3	**Спортивные игры**	14	**32**	**32**
3.1	Волейбол	4	10	10
3.2	Баскетбол	4	10	10
3.3	Настольный теннис	2	6	6
3.4	Дартс	2	4	4
3.5	Русская лапта	2	2	2
Зачет			**2**	**2**

Тема 4	**Лыжная подготовка**	**14**	**24**	**24**
4.1	Совершенствование техники лыжных ходов	6	10	10
4.2	Преодоление спусков и подъёмов	6	6	6
4.3	Слалом	2	4	4
4.4	Лыжный поход 5 км		2	2
4.5	Зачет 3 км		2	2
Тема 5	**Атлетическая гимнастика**	**10**	**20**	**20**
5.1	Упражнения на развитие мышц груди	2	4	4
5.2	Упражнения на развитие мышц спины	2	4	4
5.3	Упражнения на развитие мышц брюшного пресса	2	4	4
5.4	Упражнения на развитие мышц ног	2	4	4
5.5	Упражнения на развитие мышц плечевого пояса и рук	2	4	4
Тема 6	**Единоборство (борьба)**		**3**	**3**
Тема 7	**Спортивная гимнастика**	**8**	**12**	**12**
7.1	Упражнение на перекладине и брусьях	4	6	6
7.2	Опорный прыжок и акробатика	4	6	6
Тема 8	**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**		**8**	**8**
8.1	Метание гранаты 700 г.		2	2
8.2	Прыжки в длину с разбега		2	2
8.3	Эстафетный бег 4х100		4	4
Дифференцированный зачет			**2**	**2**

2 курс

№ п.п.	Наименование раздела , темы	Объем времени, отведенный на освоение междисциплинарного курса (курсов).		
		Самостоятельная работа	Аудиторное количество часов	В том числе практические занятия, часов
		24	**48**	**48**
Тема 1	**ТБ. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**	**11**	**22**	**22**
2.1	Техника низкого старта Бег с ускорением	1	2	2
2.2	Бег 100 М	1	2	2
2.3	Бег 300 М	1	2	2
2.4	Бег 400 М	1	2	2
2.5	Бег 1000 М	1	2	2
2.6	Метание спортивного снаряда 500 и 700 гр.	1	2	2
2.7	Бег 3000 м (мальчики) и 2000м (девочки)	1	2	2
2.8	Эстафетный бег 4х100	1	2	2

2.9	Толкание ядра и метание мяча	1	2	2
2.10	Прыжки в длину с разбега	1	2	2
2.11	Прыжки в высоту с разбега	1	2	2
Тема 2	**Спортивная гимнастика**	**4**	**10**	**10**
3.2	Упражнения на низкой и высокой перекладине	**1**	2	2
3.3	Упражнение на брусьях и гимнастическом бревне	1	2	2
3.4	Акробатика	1	2	2
3.5	Вольные упражнения	1	2	2
Тема 3	**Спортивные игры**	**8**	**14**	**14**
4.1	Волейбол	2	4	4
4.2	Баскетбол	2	4	4
4.3	Настольный теннис	2	4	4
4.4	Дартс	2	2	2
Тема 4	**Зачет**	**1**	**2**	**2**

2.3 Содержание учебной дисциплины

Раздел 1. ***Техника безопасности на уроках*****.** Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Правила поведения обучающихся при занятиях физическими упражнениями на уроках физической культуры, требования к спортивной одежде и обуви.

Меры безопасности и предупреждения травм при занятиях физическими упражнениями.

Правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию выносливости, силы, быстроты.

Влияние физических упражнений на здоровье, физическое и умственное развитие человека. Отрицательное влияние вредных привычек (курение, употребление алкоголя, наркотиков) на организм человека.

Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Влияние занятий физкультурой и спортом на обмен веществ. Физические упражнения как важные средства восстановления работоспособности и повышения производительности труда, рациональной организации свободного времени.

Раздел 2. ***Лёгкая атлетика***

Техника низкого старта, бег 100м, 300м,400м, 1000м, 2000м(девушки), 3000м (юноши),

эстафетный бег (бег по повороту, передача эстафетной палочки),

метание гранаты на дальность с разбега: юноши – 700г, девушки 500г.

Толкание ядра: юноши – ядро 7кг, девушки – 4кг.

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» - отталкивание, движения в полёте и приземление.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагиванием» - отталкивание, взлёт и приземление.

Раздел 3. ***Спортивная гимнастика.***

Упражнения на перекладине

Упражнения на брусьях
Опорный прыжок
Акробатика
Упражнения на бревне
Висы и упоры – юноши: подъём в упор переворотом махом и силой; подъём махом вперёд в седы ноги врозь; девушки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.
Упражнения в равновесии (на бревне) – прыжки на одной ноге; полуприсед; сед углом.
Акробатика – юноши: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега; равновесие на одной, выпад вперёд, кувырок вперёд.
Опорный прыжок – юноши: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см); девушки: прыжок боком (конь в ширину, высота – 110см).

Раздел 4. ***Лыжная подготовка***

Практические работы: совершенствование техники лыжных ходов (попеременных, одновременных), преодоление спусков и подъёмов, слалом, лыжный поход, зачет: 3 км- девушки, 5км- юноши.

Профилактические меры, исключающие обморожение. Действия человека при обморожении.

Комплекс физических упражнений для развития гибкости.

Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий. (Изложить содержание и выполнить 3-4 упражнения на формирование правильной осанки).

Особенности организации проведения закаливающих процедур в зимнее время года (привести примеры, а если вы это делаете, то расскажите каким образом).

Комплекс физических упражнений для развития скоростно-силовой направленности организма.

Раздел 5. ***Спортивные игры***

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности

Практические работы:

Волейбол: исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Баскетбол: ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

Ручной мяч: передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.

Настольный теннис: Набивание мяча ладонной стороной ракетки,

Набивание мяча тыльной стороной ракетки

Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки

Игра накатами справа по диагонали

Игра накатами слева по диагонали

Раздел 6. ***Атлетическая гимнастика (шейпинг*****)**

Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах

Практические работы:

упражнения на развитие мышц плечевого пояса и рук

упражнения на развитие мышц груди

упражнения на развитие мышц спины

упражнения на развитие мышц брюшного пресса

упражнения на развитие мышц ног

Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины «Физическая культура» в образовательном учреждении имеются: спортивный зал, тренажерный зал, стадион, лыжная база.

Перечень основного оборудования спортивного зала:

Волейбольные, баскетбольные, футбольные мячи; обручи, скакалки, гимнастическое бревно, перекладина, конь, козёл, гранаты. сетка бадминтонная, сетка волейбольная, планка для прыжка, дартс турнир, сетка теннисная секундомер электронный (10этапов) корзина баскетбольная, маты, мячи "Гала", форма баскетбольная IKINGфиол. с желт, мячи "Микаса", мячи (натур.кожа) белые BV 502 IL, мячи в\б CaifPro-Linenатур.кожа, мячи п\б GalaHro-Line натур кожа, мячи ф\б "SelectIndoorFive ,стол теннисный "KETTLER ", теннисный стол ,кабинка душевая с BOflOHar.ARISTON, канат , ковер туристический, аптечка.

Перечень основного оборудования тренажерного зала:

Аптечка, бак 25 литров, вешалки для прихожей, гимнастическая стенка, гиря 24 кг-2шт., гиря 16 кг-2 шт., гиря 32 кг-2 шт. граната, беговая дорожка OMA-797A, велотренажер, велотренажер HouseFiT, перекладина, полусфера массажная,), скамейка, стол однотумбовый, тренажер Фролова, кольцо чуг. (диск) 30мм, кольцо(диск) 35мм, подставка для штанги, огнетушитель ОП-2, огнетушитель порошковый, , чайник-термос, скамейки гимнастические (тренаж.зал), , тренажер спортивный, тренажер Эллипсоид HG 8001, стойка силовая, кольцо массажное.

Перечень основного оборудования лыжной базы:

Утюг BRIKO ботинки лыжные-70 пар, лыжероллер-4шт., лыжи -25 пар, лыжи пластиковые, лыжи полупластиковые-48пар, лыжные палки-64пары, станок для подготовки лыж, огнетушитель ОП-2, огнетушитель порошковый.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2019 год.
2. Лях В.И.. Физкультура. 10-11кл.,/- М: Просвещение, 2019

Дополнительные источники:

1.Григорович Е.С. [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева., Физическая культура [Электронный ресурс]
: учеб. пособие / – 4-е изд., испр. – Минск: Выш. школа, 2014
2.Гуревич, И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / И.А. Гуревич. – Минск: Выш. шк., 2011. – 349 с.: ил. - ISBN 978-985-06-1911-2.
3.Журнал «Физкультура и спорт», 2015-2016гг
4.Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. - М., 2013 год.
5.Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. - Ростовн/Д, 2010 год.

6.Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. - М., 2010 год.

7.Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. - Тюмень, 2010 год.

8.Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. -Кострома, 2014год.

9.Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб.пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-еизд. —М., 2013 год.

10.Хомич М.М., Эммануэль Ю. В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. - СПб., 2010 год.

Интернет- ресурсы:

www. minstm. gov. ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www. edu. ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www. olympic. ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www. goup32441. narod. ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляются преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
- Знания о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - Знания основ здорового образа жизни;	Подготовка различных тестов, рефератов, выполнение индивидуальных зданий.
- Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	Выполнение комплекса упражнений
- Умение владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Выполнение комплекса упражнений
- Умение владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	Выполнение комплекса упражнений
- Умение владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Выполнение комплекса упражнений
-Умение владеть техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности.	Сдача нормативов.