

Министерство образования и науки Самарской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Самарской области «Кинель-Черкасский сельскохозяйственный техникум»

«Утверждаю»  
Директор Учреждения:  
\_\_\_\_\_ А.А. Рябов

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 г.

**Рабочая программа**  
**ОУП.05 Физическая культура**  
**общеобразовательного цикла**  
**программы подготовки специалистов среднего звена**  
**по специальности 35.02.07 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной**  
**техники и оборудования**

с. Кинель-Черкассы  
2020 г.

Одобрена  
Предметной (цикловой) комиссией  
общеобразовательных дисциплин

Протокол № «\_\_»  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 г.  
Председатель ПЦК  
\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
(подпись) (Ф.И.О.)

СОГЛАСОВАНА  
Методист ГБПОУ «КЧСХТ»

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
(подпись) Н.Н.Звягина (Ф.И.О.)  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 г.

Автор  
\_\_\_\_\_/Ахонова Г.Д./  
(подпись) (Ф.И.О.)  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 г.

Эксперт  
\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
(подпись) (Ф.И.О.)  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Дата актуализации	Результаты актуализации	Подпись разработчика

## **Пояснительная записка**

Программа общеобразовательной учебной программы предмета «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена. Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Программа учебной программы предмета «Физическая культура» служит основой для разработки рабочих программ, в которых профессиональные образовательные организации, реализующие образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, уточняют содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов, тематику рефератов (докладов), индивидуальных проектов, виды самостоятельных работ с учетом специфики программ подготовки квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена, осваиваемой профессии или специальности, 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).

## 1. СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	5
1.1. Область применения программы учебного предмета	5
1.2. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы	5
1.3. Планируемые результаты освоения учебного предмета	7
1.4. Количество часов на освоение программы учебного предмета	8
2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	10
2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы	11
2.2. Тематический план и содержание учебного предмета	11
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	19
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	

## **2. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **1.1. Область применения программы**

1. Программа разработана в соответствии с Примерной программой общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО»), протокол № 3 от 21.07.2015 г.

Программа общеобразовательного учебного предмета Физическая культура предназначена для изучения физической культуры в профессиональных образовательных организациях СПО, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) на базе основного общего образования.

**2. Место предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы:** предмет входит в общеобразовательные учебные предметы, 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).

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

Освоение содержания учебного предмета 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 программы учебного предмета:**

Объем образовательной нагрузки обучающегося 117 часов, в том числе:

Во взаимодействии с преподавателем - 117 часов;



Освоение содержания учебного предмета Физическая культура обеспечивает формирование и развитие универсальных учебных действий в контексте преемственности формирования общих компетенций.

<p><b>Виды универсальных учебных действий</b></p>	<p><b>Общие компетенции (в соответствии с ФГОС СПО по специальности)</b></p>
<p><b>Личностные:</b> (обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию обучающихся и ориентацию в социальных ролях в межличностных отношениях)</p>	<p>ОК1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. ОК3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p>
<p><b>Регулятивные:</b> Целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль (коррекция), саморегуляция, оценка (обеспечивают организацию обучающимися своей учебной деятельности)</p>	<p>ОК2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p>
<p><b>Познавательные</b> (обеспечивают исследовательскую компетентность, умение работать с информацией)</p>	<p>ОК4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. ОК5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности. ОК9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.</p>
<p><b>Коммуникативные</b> (обеспечивают социальную компетентность и учет позиции других людей, умение слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем, взаимодействовать и сотрудничать со сверстниками и взрослыми )</p>	<p>ОК6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. ОК7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.</p>



### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

#### 2.1 Объем учебного предмета и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>
в том числе:	
теоретические занятия	15
практические занятия	102
контрольные работы	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	
в том числе:	
Занятия в спортивных клубах и секциях, выполнение упражнений пообщей физической подготовке, написание реферативных работ, составление индивидуального дневника самоконтроля физического развития.	
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебного предмета Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1 Теоретическая часть</b>		<b>15</b>	
<b>Тема 1.1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</b>	Содержание учебного материала	2	1,2
	1. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала		
<b>Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</b>	Содержание учебного материала	4	1
	1. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни		
	2. Влияние экологических факторов на здоровье человека.		
<b>Тема 1.3 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	Содержание учебного материала.	2	1
	1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание		
<b>Тема 1.4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.</b>	Содержание учебного материала.	4	1
	1. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений- тестов для оценки физического развития		
	2. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля		
<b>Тема 1.5 Психофизиологические основы учебного производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</b>	Содержание учебного материала.	2	1
	1. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.		
<b>Тема 1.6 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.</b>	Содержание учебного материала.	1	1
	1. Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.		
<b>Раздел 2. Практическая часть Учебно- методические</b>		<b>102</b>	

<b>занятия</b>				
<b>Тема 2.1 Учебно-методические занятия</b>	Содержание учебного материала.		10	1
	1.	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.		
	2.	Массаж и самомассаж при умственном утомлении.		
	3.	Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов		
	4.	Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.		
5.	Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.			
<b>Раздел 3. Практическая часть Учебно-тренировочные занятия.</b>				
<b>Тема 3.1. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.</b>	<b>Практические занятия</b>		22	
	1.	Техника бега на короткие дистанции и его совершенствование. Техника низкого старта и стартового разгона.		
	2.	Техника специально беговых упражнений. Развитие скоростных качеств.		
	3.	Бег 100м. Прыжки в длину с места, с разбега.		
	4.	Техника бега на средние и длинные дистанции.		
	5.	Прыжки в длину с разбега		
	6.	Техника бега по дистанции, финиширование. Развитие общей и специальной выносливости.		
	7.	Техника бега по дистанции, финиширование. Развитие общей и специальной выносливости		
	8.	Техника эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки.		
	9.	Техника нижнего старта в эстафетном беге.		
	10.	Метание гранаты весом 500г (девушки) 700г (юноши)		
11.	Кроссовый бег			
<b>Тема 3.2. Лыжная подготовка</b>	<b>Практические занятия</b>		8	
	1.	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой.		
	2.	Строевые упражнения с лыжами, строевые упражнения на лыжах.		
	3.	Техника попеременного двухшажного хода.		
4.	Тактические действия во время лыжных гонок.			
<b>Тема 3.3. Гимнастика</b>	Практические занятия		10	

	1.	Атлетическая подготовка допризывника		
	2.	Комплекс атлетической гимнастики №2		
	3.	Комплекс атлетической гимнастики №3		
	4.	Комплекс атлетической гимнастики №4		
	5.	Техника выполнения акробатических упражнений		
<b>Тема 3.4. Спортивные игры (волейбол)</b>	<b>Практические занятия</b>		20	
	1.	Техника безопасности и предупреждение спортивного травматизма.		
	2.	Техника перемещений и остановок. Техника верхней подачи мяча.		
	3.	Техника нижней передачи мяча. Техника верхней передачи мяча на точность.		
	4.	Техника верхней прямой подачи на точность.		
	5.	Техника верхней прямой подачи на точность.		
	6.	Техника приема мяча с подачи.		
	7.	Техника приема мяча с подачи.		
	8.	Техника верхней и нижней передачи мяча в движении.		
	9.	Техника верхней и нижней передачи мяча в движении.		
	10.	Техника нападающего удара.		
<b>Тема 3.5. Плавание</b>	<b>Практические занятия</b>		10	
	1.	Техника безопасности и предупреждение спортивного травматизма.		
	2.	Техника плавания и техническая подготовка		
	3.	Техника движения рук, ног, туловища		
	4.	Техника плавания в полной координации.		
	5.	Варианты игры на воде.		
<b>Тема 3.6. (Ритмическая, атлетическая, дыхательная гимнастика, спортивная аэробика)</b>	<b>Практические занятия</b>		22	
	1.	Техника безопасности и предупреждение спортивного травматизма.		
	2.	Техника движения отдельными частями тела		
	3.	Техника махов ногами, отжимание, растягивание мышц		
	4.	Техника поворотов и вращений с большим и маленьким напряжением		
	5.	Изучение приставных шагов с касанием.		
	6.	Техника скрестных шагов с поворотами вправо и влево		
	7.	Правильный подбор музыки		
	8.	Методы тренировки различных мышечных групп		
	9.	Методы тренировки различных мышечных групп		
	10.	Техника жима		
	11.	Техника поднимания гантели 10 кг. Дифференцированный зачет.		
<b>ВСЕГО 117 часов</b>				

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 ПРЕДМЕТА**

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

Реализация учебного предмета требует наличия: спортивного зала; тренажерного зала; стадиона.

Оборудование спортивного зала: волейбольные мячи, баскетбольные мячи, , волейбольная сетка, набивные мячи, теннисные мячи, скакалки, гимнастические коврики.

Оборудование тренажерного зала : плакаты, стенды, таблицы, тренажеры, гимнастические коврики, магнитофон, гимнастические маты, степ-платформы, мячи для фитбола.

Оборудование стадиона: футбольное поле, волейбольная площадка, полоса препятствий, беговая дорожка, сектор для метаний и прыжковая яма.

Технические средства обучения: компьютер, секундомер, табло механическое, мультимедийный комплект.

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

##### Рекомендуемая литература

##### для студентов

-Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В.Барчуковой. — М., 2018.

-Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2019.

Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2019.

##### для преподавателей

-Об образовании в Российской Федерации: федер. закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2017 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2017 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2017 № 84-ФЗ, от 27.05.2017 № 135-ФЗ, от 04.06.2017 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ, в ред. от 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016.)

-Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

-Об образовании в Российской Федерации: федер. закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ, в ред. от 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016.)

-Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. N 1578 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N413"

-Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».

-Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического



объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

-Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

-Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013-Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2019.

Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2019.

-Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф.Басова. — 3-е изд. — М., 2018.

#### интернет-ресурсы

[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

[www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка»). Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

**Контроль и оценка** результатов освоения предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, сдачи нормативов, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, творческих проектов.

Результаты обучения (предметные ) на уровне учебных действий	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>предметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li><li>– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li><li>– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li><li>– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li><li>– владение техническими приемами и двигательными</li></ul>	<p>практические занятия, сдача нормативов, тестирование, выполнение обучающимися индивидуальных заданий</p>

<p>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>	
---	--