



Рабочая программа учебного предмета Физическая культура разработана в соответствии с требованиями:

- федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. №413 (с изм.);

- федерального государственного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования (по отраслям), утвержденного приказом министерства образования и науки РФ № 1580 от 09.12.2016 г. (с изм.);

- рабочей программы воспитания по специальности 15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования (по отраслям)


- федерального государственного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 18.02.09 Переработка нефти и газа, утвержденного приказом министерства образования и науки РФ № 646 от 17.11.2020 г. (с изм.);

- рабочей программы воспитания по специальности 18.02.09 Переработка нефти и газа.

Рассмотрен на заседании ПЦК автомобильного транспорта  
протокол № 8 от « 15 » 04 2021 г.

Разработчик:

Преподаватель первой категории  
ИНТех (филиала) ФГБОУ ВО «ЮГУ»  П.К. Бочагов

Председатель ПЦК автомобильного транспорта  
Преподаватель высшей категории  С.В.Ермакова

Рабочая программа согласована, информационное обеспечение учебного предмета (профессионального модуля) соответствует требованиям к условиям реализации программы подготовки специалистов среднего звена

Заведующий библиотекой  
ИНТех (филиала) ФГБОУ ВО «ЮГУ»  С.В. Бакшеева

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	стр. 4
<b>СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	5
<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	10
<b>КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	12

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОУП. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Учебного предмета «ОУП. 06 Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности **15.02.12** Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования (по отраслям), **18.02.09** Переработка нефти и газа. Учебная дисциплина относится к предметной области "Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности" ФГОС СОО.

Уровень освоения учебного предмета в соответствии с ФГОС СОО базовый.

## **1.2. Планируемые результаты освоения учебного предмета:**

### **метапредметные результаты (МПР):**

МПР 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;

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

МПР 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;

МПР 4- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

МПР 5- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

МПР 6- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

МПР 7- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

МПР 8- владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

МПР 9- 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.

### **предметные результаты (ПР):**

ПР 1 - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

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

ПР 3 - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

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

ПР 5 - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

ПР 6 - для слепых и слабовидящих обучающихся:  
сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;  
сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

ПР 7 - для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:  
овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

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

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

**личностные результаты (ЛР УД) реализации программы воспитания, определенные ФГОС СОО (в ред. Приказов Минобрнауки РФ от 11.12.2020 №712):**

ЛР УД 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);

ЛР УД 2-Готовность к служению Отечеству, его защите;

ЛР УД 3-Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

ЛР УД 4-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, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

ЛР УД 5-Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

ЛР УД 6-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;

ЛР УД 7-Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

ЛР УД 8-Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

ЛР УД 9-Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

ЛР УД 10-Сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объём образовательной программы учебного предмета</b>	<b>117</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	113
Промежуточная аттестация	Диф. зачет

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы	
1	2	3	4	
<b>Теоретическая часть</b>		<b>4</b>		
1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	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).	2	ЛР УД 1, 6, 8-10 ПР 1-3, 6, 7	
2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержание физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знаний основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены.	2		
<b>Практическая часть</b>		<b>113</b>		
<b>Раздел 1. Учебно-методические занятия.</b>	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.	2	ЛР УД 6, 8, 9 ПР2-4	
<b>Раздел 2. Учебно-тренировочные занятия.</b>		<b>111</b>		
<b>Тема 1. Лёгкая атлетика</b>		<b>30</b>	ЛР УД 3-9 ПР4-7	
1.1. Общая и специальная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1.	Инструктаж по ТБ. Создание представления о лёгкой атлетике, основные понятия, термины, исторические сведения о виде спорта.		1
	<b>Практические занятия обучающихся</b>			25
	1.	ОФП: Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения, ходьба, бег и прыжки. Упражнения с отягощением. Подвижные игры, эстафеты. Спортивные игры.		
2.	СФП: Специальные беговые упражнения. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития общей и скоростной выносливости. Упражнения для развития быстроты реакции, быстроты движений и скорости бега.			
	<b>Практические занятия обучающихся</b>			

1.2. Техническая подготовка	1.	Техника бега (по дистанции, виды старта, финиширование). Челночный бег. Эстафетный бег. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Бег в равномерном и переменном темпе. Бег по пересеченной местности.			
	2.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».			
	3.	Метание мяча. Метание гранаты 500-700 грамм.			
1.3. Контрольные испытания (тесты)	<b>Практические занятия обучающихся</b>		4		
	1.	Сдача контрольных нормативов по специальной физической и технической подготовленности.			
<b>Тема 2. Баскетбол</b>			<b>25</b>	ЛР УД 3-9 ПР4-7	
2.1. Общая и специальная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>		1		
	1.	Инструктаж по ТБ. Создание представления о баскетболе, основные понятия, термины, исторические сведения о виде спорта.	19		
	<b>Практические занятия обучающихся</b>				
	1.	ОФП: Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами на все группы мышц. Строевые упражнения, ходьба, бег и прыжки. Подвижные игры, эстафеты. Спортивные игры.			
2.	СФП: Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств, специфической координации. Упражнения для развития быстроты, специальной выносливости, а так же качеств, необходимых, при выполнении ловли, передачи и броска мяча.				
2.2. Техническая подготовка	<b>Практические занятия обучающихся</b>				
	1.	Техника нападения: Техника передвижения (перемещения, повороты, прыжки, остановки). Техника владения мячом (ловля мяча, передачи мяча, броски мяча, ведение мяча).			
	2.	Техника защиты: Техника передвижения (стойка защитника, передвижения приставным шагом). Техника овладения мячом (вырывание, выбивание, перехват, отбивание).			
2.3. Тактическая подготовка	<b>Практические занятия обучающихся</b>				
	1.	Тактика нападения: Индивидуальные действия (выбор места на площадке, способа ловли, ведения и передачи мяча). Групповые действия (взаимодействия двух игроков).			
	2.	Тактика защиты: Индивидуальные действия (выбор места и удержание игрока с мячом и без него; действия одного защитника против двух нападающих). Групповые действия (взаимодействия двух игроков).			
2.4. Игровая и соревновательная деятельность	<b>Практические занятия обучающихся</b>				
	1.	Подвижные игры с элементами техники баскетбола.			
	2.	Учебно-тренировочные игры по правилам баскетбола.			
2.5. Контрольные испытания (тесты)	<b>Практические занятия обучающихся</b>		5		
	1.	Сдача контрольных нормативов по специальной физической и технической подготовленности.			
<b>Тема 3. Гимнастика</b>			<b>10</b>	ЛР УД 3-9 ПР4-7	
3.1. Строевые и общеразвивающие упражнения	<b>Содержание учебного материала</b>		1		
	1.	Инструктаж по ТБ. Создание представления о гимнастике, основные понятия, термины, исторические сведения о виде спорта.	6		
	<b>Практические занятия обучающихся</b>				



	1.	Строевые упражнения на месте, в движении шагом, бегом (виды строя, повороты, перестроения).		
	2.	Общеразвивающие упражнения в движении (шагом, бегом), на месте (без предметов, с гимнастическими палками, скакалками, обручами, скамейками).		
3.2. Техническая подготовка	<b>Практические занятия обучающихся</b>			
	1.	Упражнения на перекладине (низкой, высокой).		
	2.	Упражнения на брусьях (низких, высоких).		
	3.	Упражнения на бревне (низком).		
	4.	Акробатические упражнения.		
	5.	Опорный прыжок (через гимнастического козла, коня).		
3.3. Контрольные испытания (тесты)	<b>Практические занятия обучающихся</b>		3	
	1.	Выполнение зачётных комбинаций на гимнастических снарядах.		
<b>Тема 4. Волейбол</b>			<b>24</b>	ЛР УД 3-9 ПР4-7
4.1. Общая и специальная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>		1	
	1.	Инструктаж по ТБ. Создание представления о волейболе, основные понятия, термины, исторические сведения о виде спорта.		
	<b>Практические занятия обучающихся</b>		19	
	1.	ОФП: Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами на все группы мышц. Строевые упражнения, ходьба, бег и прыжки. Подвижные игры, эстафеты. Спортивные игры.		
	2.	СФП: Упражнения для развития быстроты ответных реакций, прыгучести. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча, подачи мяча, нападающих ударов и блокировании.		
4.2. Техническая подготовка	<b>Практические занятия обучающихся</b>			
	1.	Техника нападения: Действия без мяча (перемещения и стойки). Действия с мячом (передачи мяча, подачи мяча, нападающие удары).		
	2.	Техника защиты: Действия без мяча (перемещения и стойки). Действия с мячом (виды приёма мяча). Блокирование (одиночное).		
4.3. Тактическая подготовка	<b>Практические занятия обучающихся</b>			
	1.	Тактика нападения: Индивидуальные действия (выбор места на площадке, действия с мячом). Групповые действия (взаимодействие игроков передней линии, взаимодействие игроков задней линии). Командные действия (системы игры через игроков передней линии).		
	2.	Тактика защиты: Индивидуальные действия (выбор места на площадке, действия с мячом). Групповые действия (взаимодействие игроков внутри линий и между ними). Командные действия (приёмы подачи, система игры «углом вперёд»).		
4.4. Игровая и соревновательная деятельность	<b>Практические занятия обучающихся</b>			
	1.	Подвижные игры с элементами техники волейбола.		
	2.	Учебно-тренировочные игры по правилам волейбола.		
4.5. Контрольные испытания (тесты)	<b>Практические занятия обучающихся</b>		4	
	1.	Сдача контрольных нормативов по специальной физической и технической подготовленности.		
<b>Тема 5.</b>			<b>20</b>	

<b>Общая физическая подготовка</b>			ЛР УД 2, 6-9 ПР1-4, 6, 7
<b>5.1.</b> Развитие физических качеств	<b>Содержание учебного материала</b>		1
	1.	Инструктаж по ТБ. Основные понятия, термины.	
	<b>Практические занятия обучающихся</b>		14
	1.	Развитие силовых качеств.	
	2.	Развитие быстроты.	
	3.	Развитие выносливости.	
	4.	Развитие гибкости.	
	5.	Развитие ловкости.	
6.	Комплексное развитие физических качеств (круговая тренировка).		
<b>5.2.</b> Контрольные испытания (тесты)	<b>Практические занятия обучающихся</b>		5
	1.	Сдача контрольных нормативов для определения уровня физического развития.	
	2.	Выполнение нормативов комплекса ГТО.	
<b>Тема 6. Профессионально – прикладная физическая подготовка</b>		2	ЛР УД 8-10 ПР2-4, 6, 7
<b>6.1.</b> Развитие физических качеств и навыков, необходимых в будущей профессии.	<b>Практические занятия обучающихся</b>		2
	1.	Обучение использованию средств физической культуры для повышения сопротивляемости организма к климатическим условиям и профессиональным заболеваниям, предупреждения нарушений обмена веществ, ожирения, заболеваний нервно-мышечного аппарата рук, позвоночника, снятия нервно-психического напряжения и т.д., в зависимости от особенностей выбранной профессии.	
	1.	Совершенствование полученных навыков в домашних условиях.	2
	2.	Подготовка докладов, рефератов, презентаций по данным темам с использованием информационных технологий.	
			ЛР УД 8-10 ПР 2-4, 6, 7

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация учебного предмета требует наличия универсального спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

##### Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; баскетбольные щиты, корзины, футбольные ворота, волейбольная сетка, стойки, антенны; оборудование для силовых упражнений (тренажеры, гриф для штанги, блины-диски для штанги 2,5кг, 5кг, 10кг, 20кг., гири 8кг, 16кг, 24кг.); оборудование для занятий аэробикой (степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).

гимнастическая перекладина, маты гимнастические, козел гимнастический, шведская стенка, секундомеры, конусы сигнальные, стол для настольного тенниса, сетка, ракетки для настольного тенниса;

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер;

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

**3.2.1.** Электронные издания **основной литературы**, имеющиеся в электронном каталоге электронной библиотечной системы

1) Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва :Юрайт, 2022. — 424 с. — ISBN 978-5-534-02612-2. - URL: <a href="https://urait.ru/bcode/489849">https://urait.ru/bcode/489849</a> - Текст: электронный.	1	1
2) Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва :Юрайт, 2022. — 493 с. — ISBN 978-5-534-02309-1. —URL: <a href="https://urait.ru/bcode/491233">https://urait.ru/bcode/491233</a> - Текст: электронный.	1	1
1) Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — Москва :Юрайт, 2022. — 191 с. — ISBN 978-5-534-07862-6. —URL: <a href="https://urait.ru/bcode/492972">https://urait.ru/bcode/492972</a> - Текст: электронный.	1	1
2) Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. —Москва :Юрайт, 2022. — 246 с. — ISBN 978-5-534-08021-6.— URL: <a href="https://urait.ru/bcode/492671">https://urait.ru/bcode/492671</a> - Текст: электронный.	1	1

### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

**Контроль и оценка** результатов освоения предмета осуществляется 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
ПР 1 - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов	Практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа, тестирование.

<p>Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)</p>	
<p>ПР 2 - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью</p>	<p>Практические, учебно-методические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа, тестирование, контрольная работа, домашняя работа.</p>
<p>ПР 3 - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств</p>	<p>Практические, учебно-методические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа, тестирование, контрольная работа, домашняя работа.</p>
<p>ПР 4 - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>	<p>Практические, учебно-методические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа, тестирование, контрольная работа, домашняя работа.</p>
<p>ПР 5 - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности</p>	<p>Практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа, тестирование, контрольная работа, домашняя работа.</p>
<p>ПР 6 - для слепых и слабовидящих обучающихся: сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий; сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни</p>	<p>Практические, учебно-методические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа, тестирование, контрольная работа, домашняя работа в объемах, допускаемых медицинскими показаниями.</p>
<p>ПР 7 - для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений; овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>Практические, учебно-методические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа, тестирование, контрольная работа, домашняя работа в объемах, допускаемых медицинскими показаниями.</p>

