



**Чебоксарский техникум строительства и городского хозяйства
Минобразования Чувашии (ГАПОУ ЧР «ЧТСГХ»)**

02/02-05

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
общеобразовательного учебного предмета базового уровня**

УПБУ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для профессии: 08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ

Рассмотрено
ЦК естественнонаучных
дисциплин и БЖД
Председатель 
Кутоманова М.Н.
Протокол № 8
от «30» июня 2021 г.

Согласовано
Заместитель директора по
научно-методической работе
 / А.В. Терентьева
«30» июня 2021 г.

Разработано на основе
требований ФГОС среднего
общего образования,
предъявляемых к структуре,
содержанию и результатам
освоения учебного предмета
«Физическая культура», в
соответствии с
Рекомендациями по
организации получения
среднего общего образования
в пределах освоения
образовательных программ
СПО на базе основного
общего образования с учетом
требований ФГОС СОО и
ФГОС СПО получаемой
специальности (письмо
Департамента
государственной политики в
сфере подготовки рабочих
кадров и ДПО Минобрнауки
РФ от 17.03.2015 № 06 – 259)
и уточнений Примерных
программ ОУД для ПОО от
2015 г. (ФГАУ «ФИРО» пр.
№3 от 25.05.2017 г.),
утвержден приказом
Минобрнауки России
от 09.12.2016 года №1545,
зарегистрированного в
Минюсте РФ 22.12.2016 года
№44900.

<p>РАССМОТРЕНО на заседании методического совета Чебоксарского техникума строительства и городского хозяйства Минобразования Чувашии « 30 » 06 20 21 г. Протокол № <u>4</u></p>
--

Разработчик:

Терентьева Алина Владимировна,

преподаватель высшей квалификационной категории

Ф.И.О., должность, ученая степень, звание, категория,

 /подпись

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	17

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1.1. Область применения рабочей программы

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 основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена и квалифицированных рабочих и служащих.

1.2. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебный предмет «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла.

1.3. Цели и задачи учебного предмета – требования к результатам освоения учебного предмета:

Содержание программы «Физическая культура» направлено 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;
- овладение техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)».

1.4. Результаты усвоения учебного предмета.

Освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих **результатов:**

Личностных:

Л1. - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

Л2. – 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;

Л3. – потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; – приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

Л4. – 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;

Л5. – готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

Л6. – способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

Л7. – способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

Л8. – 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;

Л9. – принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивнооздоровительной деятельностью;

Л10.– умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Л11. – патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

Л12. – готовность к служению Отечеству, его защите;

Метапредметных:

Мп1. - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

Мп2. - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

Мп3.– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

Мп4.– 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;

Мп5. – формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

Мп6. – 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

П1. - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

П2.– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

П3.– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

П4.– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

П5. – 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).

1.5. Количество часов на освоение программы предмета:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 177 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 174 часов,

в том числе:

практическая работа обучающегося – 172 часа

теоретическая работа обучающегося – 2 часа

промежуточная аттестация – 3 часа

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы	177
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	174
Самостоятельная работа	-
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	3

2.2. Тематический план и содержание общеобразовательного учебного предмета УПБУ.05 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, индивидуальный проект (если предусмотрен)	Объем часов	Результаты освоения
1	2	3	4
1 семестр			
Раздел 1. Научно - методические основы формирования физической культуры личности		2	
Введение.	<i>Содержание учебного материала</i>		
Физическая культура в общекультурной и профессиональной деятельности	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни. Физическая культура и обеспечение здоровья.	2	Л1, Л4, Л11, Л12 Мп1, П1
Раздел 2. Учебно-методические основы формирования физической культуры личности		4	
Тема 2.1.	<i>Содержание учебного материала</i>		Л1, Л4, Л11, Л12 Мп1, П1
Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов. Инструктаж по технике безопасности.	2	
	Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание. Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	2	
Раздел 3. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		168	
Тема 3.1.	<i>Содержание учебного материала</i>		
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	1. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон	2	
	2. Бег на 100 м	2	
	3. Эстафетный бег 4x100 м, 4 x 400 м	2	
	4. Бег по прямой с различной скоростью	2	
	5. Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши)	2	
	6. Техника спортивной ходьбы	2	
	7. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	
	8. Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания	2	
	9. Прыжки в высоту способами: «ножницы», перекидной	2	
	10. Метание гранаты весом 500 г (девушки), и 700 г (юноши)	2	
Тема 3.2.	<i>Содержание учебного материала</i>		
Гимнастика	1. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки)	2	
	2. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, для коррекции нарушений осанки, на внимание, висы и упоры,	2	

		у гимнастической стенки)		
	3.	Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики	2	
Тема 3.3. Спортивные игры. Волейбол	<i>Содержание учебного материала</i>			
	1.	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар	2	
	2.	Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующимпадением и перекатом в сторону, на бедро и спину	2	
	3.	Прием мяча одной рукой впадении вперед и последующим скольжением на груди – животе, блокирование, тактика нападения	2	
	4.	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая	2	
	5.	Блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Страховка у сетки	2	
	6.	Правила игры. Техника безопасности игры	2	
	7.	Игра по упрощенным правилам волейбола	2	
	8.	Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры. Учебная игра.	2	
	9.	Выполнение контрольных нормативов по элементам техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры.	2	
2 семестр				
Тема 3.4. Лыжная подготовка	<i>Содержание учебного материала</i>			
	1.	Техника безопасности при занятии лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные	2	
	2.	Преодоление подъемов и препятствий	2	
	3.	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	2	
	4.	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование	2	
	5.	Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши)	2	
	6.	Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований	2	
Тема 3.5. Спортивные игры. Баскетбол	<i>Содержание учебного материала</i>			
	1.	Ловля и передача мяча, ведение мяча	2	
	2.	Передача и ловля мяча в движении в парах, в тройках	2	
	3.	Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). Штрафные броски	2	
	4.	Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом)	2	
	5.	Прием техники защита - перехват, прием, применяемые против броска, накрывание	2	
	6.	Тактика нападения, тактика защиты	2	
	7.	Правила игры. Техника безопасности игры	2	
	8.	Игра по упрощенным правилам баскетбола	2	
	9.	Игра по правилам	2	
	10.	Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры.	2	

	11.	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры.	2	
	12.	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.	2	
	13.	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.	2	
	14.	Развитие физических способностей средствами баскетбола.	2	
	15.	Учебная игра.	2	
	16.	Выполнение контрольных нормативов по элементам техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.	2	
3 семестр				
Тема 3.6.	<i>Содержание учебного материала</i>			
Спортивные игры. Футбол	1.	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке	2	
	2.	Остановка мяча ногами, грудью, отбор мяча, обманные движения	2	
	3.	Техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения	2	
	4.	Перемещение по полю. Ведение мяча.	2	
	5.	Правила игры. Техника безопасности игры	2	
	6.	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров	2	
	7.	Игра по правилам	2	
	8.	Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.	2	
	9.	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	2	
	10.	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	
	11.	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	
	12.	Развитие физических способностей средствами футбола	2	
	13.	Учебная игра.	2	
	14.	Выполнение контрольных нормативов по элементам техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.	2	
Тема 3.7.	<i>Содержание учебного материала</i>			
Плавание	1.	Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше	4	
	2.	Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне. Самоконтроль при занятиях плаванием	4	
4 семестр				
Тема 3.8.	<i>Содержание учебного материала</i>			
Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при	1.	Упражнения и комплексы упражнений для производственной гимнастики	2	
	2.	Упражнения и комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2	
	3.	Упражнения и комплексы упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2	

решении профессионально-ориентированных задач	4.	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2	
	5.	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2	
Тема 3.9. Профессионально-прикладная физическая подготовка	<i>Содержание учебного материала</i>			
	1.	Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с общеобразовательной и производственной деятельностью	2	
	2.	Виды физкультурно-спортивной деятельности, двигательные задания, упражнения, способствующие развитию значимых в профессиональной деятельности физических и психических качеств.	2	
	3.	Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	2	
	4.	Развитие профессионально – значимых физических и психических качеств	2	
	5.	Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств, поддержания работоспособности	2	
	6.	Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания	2	
Тема 3.10. Аэробика	<i>Содержание учебного материала</i>			
	1.	Базовые, основные и модифицированные шаги аэробики, прыжки, передвижения, танцевальные движения в оздоровительной аэробике.	2	
	2.	Упражнения аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).	2	
	3.	Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений. Комплексы для развития физических способностей	2	
	4.	Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма	2	
	5.	Развитие физических способностей средствами аэробики	2	
Тема 3.11. Составление и	<i>Содержание учебного материала</i>			
	1.	Техника тесовых упражнений комплекса ГТО. Этапы подготовки к выполнения тестовых	4	

проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»		упражнений обучающимися.		
	2.	Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	4	
	3.	Осуществление самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности	4	
<i>Дифференцированный зачет</i>			3	
Всего			177	

3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Для реализации программы дисциплины имеются следующие специальные помещения: спортивный зал и открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование спортивного зала: шведские стенки, щиты для игр в баскетбол, волейбольная сетка, стол для игры в настольный теннис, маты гимнастические, дартс.

Спортивный инвентарь: мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные; скакалки гимнастические, гири, штанги, обручи, гантели.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающиеся должны достичь следующих результатов:</p> <p>Личностных:</p> <p>Л1. - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</p> <p>Л2. – 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;</p> <p>Л3. – потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; – приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</p> <p>Л4. – 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;</p> <p>Л5. – готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>Л6. – способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>Л7. – способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</p> <p>Л8. – 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;</p> <p>Л9. – принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивнооздоровительной</p>	<p>1. Оценка результатов выполнения технических приемов и двигательных действия базовых видов спорта на учебно-тренировочных занятиях, в том числе в игровой и соревновательной деятельности</p> <p>контрольное тестирование, оценка выполнения контрольных нормативов</p> <p>2 Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.</p>

деятельностью;

Л10.– умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Л11. – патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

Л12. – готовность к служению Отечеству, его защите;

Метапредметных:

Мп1. - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

Мп2. - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

Мп3.– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

Мп4.– 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;

Мп5. – формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

Мп6. – 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

П1. - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

П2.– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

П3.– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

П4.– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

П5. – 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).