

БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ОРЛОВСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.06 Физическая культура

Профессия 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

Квалификация: слесарь по ремонту автомобилей, водитель автомобиля

Форма обучения–очная

Нормативный срок обучения - 2 года 10 месяцев

Орёл, 2021

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура разработана на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины, рекомендованной ФИРО для профессиональных образовательных организаций, реализующих программы среднего профессионального образования.

Организация-разработчик: БПОУ ОО «Орловский технологический техникум»

Разработчик: Цуканов О.Е., руководитель физического воспитания

Рабочая программа обсуждена на заседании ПЦК дисциплин общеобразовательного цикла

Протокол № 1 от «30» августа 2021 г.

Председатель ПЦК Н.В. Кузнецова Кузнецова Н.В.

Рабочая программа утверждена на заседании НМС БПОУ ОО «Орловский технологический техникум»

Протокол № 1 от «30» августа 2021 г.

Председатель НМС В.С. Дудинова Дудинова В.С.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины, рекомендованной ФИРО для профессиональных образовательных организаций, реализующих программы среднего профессионального образования по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Общеобразовательный цикл

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).

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

объем образовательной программы 171 час,
учебная нагрузка обучающегося 171 час.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	<i>171</i>
Учебная нагрузка обучающегося	<i>171</i>
в том числе:	
теоретические занятия	<i>4</i>
практические занятия	<i>167</i>
Дифференцированный зачет	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа студентов	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1		4	
Тема 1.1 Введение	Содержание учебного материала Особенности организации физического воспитания в профессиональных образовательных учреждениях (валеологическая и профессиональная направленность). Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).	2	2
Тема 1.2 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Содержание учебного материала Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.	2	2
Раздел 2 Легкая атлетика		39	
Тема 2.1. Бег	Содержание учебного материала Оздоровительное и прикладное значение легкой атлетики. Характеристика видов легкой атлетики. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Техника безопасности. Практические занятия: Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на	15	2

	дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши); бег на короткие дистанции, бег с ускорением (60-100м.) Эстафетный бег. Развитие быстроты, выносливости. Элементы ППФП		
	Контрольные тесты: бег 60м., бег 100м., бег 1000м., бег 2000-3000м. Эстафетный бег 4 x 100, 4 x 400 м.	3	
Тема 2.2 Прыжки	Содержание учебного материала	11	2
	Техника выполнения прыжка в длину, в высоту. Правила соревнований по прыжкам. Техника безопасности.		
	Практические занятия: Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Разбег, отталкивание, полет, приземление. Прыжки с места. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Разбег, отталкивание, переход через планку, приземление. Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости.		
	Контрольные тесты: прыжок в длину с разбега, прыжок в высоту.	2	
Тема 2.3 Метание	Содержание учебного материала	7	2
	Техника метания гранаты. Правила соревнований по метанию. Техника безопасности.		
	Практические занятия: Метание гранаты с места, метание гранаты с разбега (юноши -700г., девушки – 500г.) Развитие силы, скоростно-силовых качеств. Элементы ППФП		
	Контрольные тесты: метание гранаты (500г., 700г.).	1	
Раздел 3 Гимнастика		21	

Тема 3.1 Элементы акробатики	Содержание учебного материала	5	2
	Общие понятия строевой подготовки: строй, шеренга, колонна, строевые упражнения на месте. Техника акробатических упражнений. Техника безопасности.		
	Практические занятия: Юноши Перекаты в группировке вперед, назад, в сторону; кувырки вперед, назад и соединение кувырков; кувырок прыжком (длинный кувырок); стойка на голове, стойка на руках (с поддержкой); переворот в сторону (колесо); соединение элементов. Развитие гибкости, ловкости. Элементы ППФП. Девушки Перекаты в группировке вперед, назад, в сторону; кувырки вперед, назад; стойка на лопатках с опорой руками на спине ; мостик из положения лежа на спине; соединение элементов. Развитие гибкости, ловкости. Элементы ППФП.		
	Контрольные тесты: выполнение комбинация из освоенных элементов; сгибание и разгибание рук в упоре на полу (юноши); сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке. (девушки).	2	
Тема 3.2 Упражнения на гимнастических снарядах (перекладина, брусья) (юноши)	Содержание учебного материала	5	2
	Техника выполнения упражнений на перекладине, брусьях. Страховка и самостраховка изучаемых упражнений. Техника безопасности.		
	Практические занятия: Перекладина Висы и их варианты; размахивания в висе изгибами; подъем в упор силой, подъем переворотом; сгибание и разгибание рук в висе (подтягивание); соскоки махом назад, махом вперед. Развитие силы. Элементы ППФП.		
	Брусья Размахивания в упоре; из седа ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь;		

	соскок махом назад; сгибание, разгибание рук в упоре, передвижение на руках в упоре; соединение элементов. Развитие силы, ловкости. Элементы ППФП.		
	Контрольные тесты: подтягивания в упоре на перекладине; подъем переворотом; отжимание в упоре на брусьях; выполнение комбинации из освоенных элементов на брусьях.	2	
Тема 3.2 Элементы художественной гимнастики (девушки)	Содержание учебного материала	5	2
	Техника выполнения упражнений по художественной гимнастике Техника безопасности		
	Практические занятия: Прыжки со скакалкой: на двух, одной, со сменой ног, скрестные с двойным вращением скакалки; комбинация со скакалкой на 32 счета. Упражнения с обручем: попеременное вращение, вращение с различным положением ног, вращение в полуприседе, вращение в движении. Упражнения с лентой. Развитие гибкости, координации. Элементы ППФП.		
	Контрольные тесты: зачетная комбинация со скакалкой на 32 счета; зачетная комбинация с лентой.	2	
Тема 3.3 Опорный прыжок	Содержание учебного материала	5	2
	Техника выполнения опорного прыжка через гимнастического козла, коня. Техника безопасности		
	Практические занятия: Юноши Козел в ширину (высота 115-120 см.); прыжок согнув ноги, прыжок ноги врозь. Козел в длину (высота 115-120 см.); прыжок ноги врозь. Конь в длину (высота 120-125 см.); прыжок углом, толчком одной ноги о мостик (мостик сбоку), прыжок ноги врозь. Элементы ППФП. Девушки Козел в ширину (высота 100 -120см.); прыжок в упор присев; соскок		

	прогнувшись; прыжок ноги врозь. Развитие гибкости, ловкости. Элементы ППФП.		
	Контрольные тесты: опорный прыжок через козла,(коня) – юноши: ноги врозь (козел,(конь) в длину, высота 115-125см.); девушки ноги врозь (козел в ширину, высота 100-115см.)	2	
Раздел 4 Спортивные игры		56	
Тема 4.1 Баскетбол	Содержание учебного материала	24	2
	Основы техники игры в баскетбол, индивидуальные тактические действия Правила игры. Техника безопасности		
	Практические занятия: Стойка баскетболиста, ее разновидности. Передача и ловля мяча: передача и ловля мяча одной рукой от плеча; передача мяча двумя руками от груди, с отскоком от пола. Ведение мяча: ведение низкое, дриблинг, высокое, ведение мяча на скорости. Броски мяча в корзину (с места, в движении, в прыжке). Тактика нападения и защиты. Учебная игра. Взаимодействия игроков. Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости. Элементы ППФП.		
	Контрольные тесты: ведение мяча - упражнение «восьмерка»; штрафные броски по кольцу; броски по кольцу в движении (одной рукой сверху); передача мяча в стену за 30 сек.	4	
Тема 4.2 Волейбол	Содержание учебного материала	24	2
	Основы техники игры в волейбол, индивидуальные тактические действия. Правила игры. Техника безопасности		
	Практические занятия: Стойка волейболиста, ее разновидности. Прием и передача мяча: двумя руками сверху и снизу. Подача мяча: верхняя и нижняя прямая. Прямой нападающий удар. Блокирование. Тактика нападения и защиты. Учебная игра. Развитие ловкости, координации. Элементы ППФП.		

	Контрольные тесты: подача мяча; передача мяча (сверху, снизу, над собой)	4	
Раздел 5 Лыжная подготовка		30	
Тема 5.1 Техника передвижения на лыжах	Содержание учебного материала	26	2
	Подбор лыжного инвентаря и снаряжения. Характеристика техники лыжных ходов. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.		
	Практические занятия: Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Освоение основ техники лыжных ходов, подъемов, спусков, поворотов, в движении и торможений на лыжах. Попеременный двухшажный ход (фазы скольжения, отталкивания). Одновременный бесшажный и одношажный классические ходы. Одновременный двухшажный коньковый ход. Преодоление дистанции от 3 до 6 км. с применением различных видов лыжных ходов. Элементы ППФП.	4	
Раздел 6 Атлетическая гимнастика (юноши)		16	
Тема 6.1 Техника выполнения упражнений на развитие силы с сопротивлением массы собственного тела.	Содержание учебного материала	7	2
	Влияние занятий атлетической гимнастикой на организм занимающегося. Классификация физических упражнений (с отягощением, с сопротивлением массы собственного тела и т.п.). Техника безопасности		
	Практические занятия: Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с сопротивлением массы собственного тела. Элементы ППФП.		

	Контрольные тесты: отжимание в упоре на брусьях; отжимание в упоре лежа; поднимание туловища из положения лежа.	1	
Тема 6.2 Техника выполнения упражнений на развитие силы с использованием отягощений.	Содержание учебного материала	7	2
	Способы дозирования физических упражнений по степени трудности. Значение важности дыхания при занятиях атлетической гимнастикой. Техника безопасности		
	Практические занятия: Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с использованием отягощений (гантелей, штанги, гирь, эспандеров, тренажеров). Элементы ППФП.		
	Контрольные тесты: толчок гири 16 кг.; приседание с грифом на плечах за 30 сек., жим лежа,	1	
Раздел 6 Аэробика (девушки)		16	
Тема 6.1 Основные базовые шаги	Содержание учебного материала	7	2
	Оздоровительное значение аэробики. Терминология. Техника безопасности		
	Практические занятия: Основные базовые шаги: марш, степ, стэптач, ви степ, мамбо, степ лайн, опэнстэп, «виноградная лоза», ни ап.		
	Контрольные тесты: выполнение основных базовых шагов	1	
Тема 6.2 Типовые базовые связки	Содержание учебного материала	7	2
	Разновидности аэробики Профилактика травматизма		
	Практические занятия: Связки шагов с различной ударностью и интенсивностью. Типовые базовые связки составленные из освоенных базовых шагов. Амплитуда движений руками (низкая, средняя, высокая). Групповые композиции.		

	Контрольные тесты: выполнение типовой базовой связки (оценивается техника выполнения)	1	
Зачет	Юноши: Челночный бег 5х20 м.. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой (ноги не фиксируются). Прыжок в длину с места. Девушки: Челночный бег 5х20 м..Сгибание, разгибание рук в упоре лежа, на скамейке. Прыжок в длину с места.	4	
Дифференцированный зачет	Юноши: Бег на дистанцию 100м. Бег на дистанцию 1000м. Подтягивание из виса на перекладине. Девушки: Бег на дистанцию 100м. Бег на дистанцию 500м. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	
Всего:		171	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. - продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия: спортивного и тренажерного залов; спортивной площадки для занятий легкой атлетикой, площадки для занятий лыжной подготовкой.

Оборудование:

гимнастические снаряды: гимнастические маты, гимнастические скамейки, скакалки, гимнастический конь, гимнастический козел, гимнастические брусья, перекладина;

мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные;

кольца баскетбольные;

ворота футбольные;

сетка волейбольная;

оборудование для легкой атлетики:

теннисные мячи, гранаты, стартовые колодки, эстафетные палочки;

лыжный инвентарь;

тренажеры, гири, штанги;

секундомеры;

музыкальный центр.

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы.

Основная учебная литература:

1. Решетников, Н.В., Кислицын, Ю.Л. Физическая культура: учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений – 10-е изд., стер. – М.: ОИЦ «Академия» 2017. – 176 с.
2. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений – 2-е изд., стер. – М.: ОИЦ «Академия» 2018. – 320 с.

Дополнительная учебная литература:

1. Алхасов, Д. С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 176 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11533-8. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456721>(дата обращения: 12.09.2020г.)
2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448586>(дата обращения: 12.09.2020г.)
3. Муллер, А. Б. [и др.]. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448769>(дата обращения: 12.09.2020г.)

Информационные ресурсы сети Интернет:

1. Электронная библиотека издательства «ЮРАЙТ» <https://biblio-online.ru>
2. ЭБС «Лань» <https://e.lanbook.com>
3. Единое окно <http://window.edu.ru/catalog>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; 	<ul style="list-style-type: none"> - сдача контрольных нормативов; - практическая проверка; - зачет; - дифференцированный зачет.

<p>метапредметность: самостоятельно</p> <ul style="list-style-type: none"> - способность использовать в трудовых и жизненных ситуациях приобретенные знания, умения и навыки профессионального уровня в учебной и внеучебной деятельности (в познавательных, коммуникативных) в познавательных, коммуникативных, социальных (в познавательной, коммуникативной, социальной) в познавательной, коммуникативной, социальной) - способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях - готовность учащихся к овладению физическими средствами и методами двигательной активности; значимых социальных и межличностных отношений - освоение специальных методов и средств профессионального обучения и деятельности в различных сферах профессиональной деятельности (в образовательной, профессиональной, общественной, культурно-спортивной), экологии, ОБЖ; - формирование способности к сотрудничеству, способность самостоятельно и эффективно приобретать новые знания, умения, навыки и компетенции в различных областях профессиональной деятельности; способность к решению творческих задач, способность к самостоятельному приобретению знаний и умений; способность к самостоятельному приобретению знаний и умений; способность к самостоятельному приобретению знаний и умений; - формирование навыков участия в здоровом образе жизни, телесной и физической активности, профессионального мастерства в различных сферах профессиональной деятельности (в образовательной, профессиональной, общественной, культурно-спортивной), экологии, ОБЖ; - 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; патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; - готовность к служению Отечеству, его защите; 	<ul style="list-style-type: none"> - сдача контрольных нормативов; - практическая проверка; - зачет; - дифференцированный зачет.
--	--

предметные:

- 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).

- сдача контрольных нормативов;
- практическая проверка;
- зачет;
- дифференцированный зачет.