

Рабочая программа профессионального модуля

16472 Пекарь

ОУД. 02 Физическая культура

2025г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Общая характеристика РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ.....	2
1.1. <i>Цель и место профессионального модуля в структуре образовательной программы</i>	<i>3</i>
1.2. <i>Планируемые результаты освоения профессионального модуля</i>	<i>3</i>
1.3. <i>Обоснование часов вариативной части ОПОП-П</i>	<i>Ошибка! Закладка не определена.</i>
2. Структура и содержание профессионального модуля	6
2.1. <i>Трудоемкость освоения модуля</i>	<i>6</i>
2.2. <i>Структура профессионального модуля</i>	<i>Ошибка! Закладка не определена.</i>
2.3. <i>Содержание профессионального модуля</i>	<i>6</i>
2.4. <i>Курсовой проект (работа) (для специальностей СПО, если предусмотрено) ..</i>	<i>Ошибка! Закладка не определена.</i>
.....	<i>Ошибка! Закладка не определена.</i>
3. Условия реализации профессионального модуля	Ошибка! Закладка не определена.
3.1. <i>Материально-техническое обеспечение</i>	<i>Ошибка! Закладка не определена.</i>
3.2. <i>Учебно-методическое обеспечение</i>	<i>Ошибка! Закладка не определена.</i>
4. Контроль и оценка результатов освоения профессионального модуля	Ошибка! Закладка не определена.

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

«ОУД.02 Физическая культура»
код и наименование модуля

1.1. Цель и место профессионального модуля в структуре образовательной программы

Цель модуля: освоение вида деятельности «ОУД.02 Физическая культура»: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально-культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

Профессиональный модуль включен в обязательную часть образовательной программы 16472 Пекарь.

1.2. Планируемые результаты освоения профессионального модуля

Результаты освоения профессионального модуля соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций выпускника (п. 4.3 ОПОП-П).

**В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ
ОБУЧАЮЩИЙСЯ ДОЛЖЕН:**

Код ОК	Уметь	Знать
--------	-------	-------

ОК.01	- организовывать себя к труду; - организовывать активную деятельность профессиональной направленности, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - проявлять интерес к различным сферам профессиональной деятельности, - владеть универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; б) базовые исследовательские действия: - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;	- современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - технику выполнения физических упражнений разной функциональной направленности, использования их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере
ОК.04	- саморазвиваться, проявлять самостоятельность и самоопределяться; - владеть универсальными коммуникативными действиями: а) понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; б) принимать цели совместной деятельности, организовывать и	- психологические основы деятельности коллектива; - психологические особенности личности

	координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; в) осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным - владеть универсальными регулятивными действиями: а) принятие себя и других людей; б) принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; в) признавать свое право и право других людей на ошибки;	
ОК.08	- обучаться и стремиться к личностному развитию; - формировать здоровый и безопасный образ жизни, ответственное отношение к своему здоровью; - физически совершенствоваться, заниматься спортивно-оздоровительной деятельностью; - проявлять отказ от вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью Овладения универсальными регулятивными действиями: - самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретённый опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; - постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;	- 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); - современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - способы развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

2.1. Трудоемкость освоения модуля

Наименование составных частей модуля	Объем в часах	В т.ч. в форме практической подготовки
Учебные занятия	167	167
Самостоятельная работа	-	-
Промежуточная аттестация, в том числе:		
Зачёт	3	
Дифференцированный зачет	1	
Всего	171	167

2.2. Содержание профессионального модуля

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятия	Объем, ак. ч. / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1 курс			
Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		8/8	
Тема № 1.1. Лёгкая атлетика.	Содержание учебного материала	6/6	ОК 01 ОК 08
	Физическая культура, спорт: основные понятия, терминология. Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой;		

	-воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой; -воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой; -воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой ОФП. Развитие физических способностей (гибкости) средствами стретчинга. Подвижные и спортивные игры.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	6	
	Практическое занятие №1: Техника спортивной ходьбы.	1	
	Практическое занятие № 2: Кроссовая подготовка: бег в сочетании с ходьбой по пересеченной местности на дистанцию 1000 м.	1	
	Практическое занятие №3: Метание теннисного мяча (150 г)	1	
	Практическое занятие № 4: Прыжки в длину с места	1	
	Практическое занятие №5: Бег на короткие дистанции 30 м., 60м..	1	
	Практическое занятие №6: Бег на короткие дистанции 100м.	1	
Тема 1.2. Основная гимнастика	Содержание учебного материала	5/5	ОК 01, ОК 08
	Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения, строевые приемы: построения, перестроения, передвижения, размыкания, смыкания, поворот на месте. Общеразвивающие упражнения: основные, в движении (во время ходьбы), на координацию, с предметами (гимнастической палкой, мячами, скакалками, с отягощением (гантелями, набивными мячами, эспандерами) Подвижные и спортивные игры.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	5	
	Практическое занятие №7: Выполнение строевых упражнений и приемов. ОРУ.	1	
	Практическое занятие №8: Выполнение строевых упражнений и приемов. ОРУ в движении	1	
	Практическое занятие № 9: Выполнение строевых упражнений и приемов. ОРУ на координацию	1	
	Практическое занятие № 10: Выполнение строевых упражнений и приемов. ОРУ с отягощением	1	

	Практическое занятие № 11: Выполнение строевых упражнений и приемов. Выполнение и закрепление комплексов ОРУ		
Тема 1.3. Акробатика	Содержание учебного материала	4/4	ОК 01, ОК 08
	Физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Техника безопасности на занятиях акробатикой. Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка». Подвижные и спортивные игры.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	4	
	Практическое занятие №12: Выполнение акробатических упражнений	1	
	Практическое занятие № 13: Совершенствование акробатических элементов.	1	
	Практическое занятие № 14: Освоение акробатических комбинаций	1	
	Практическое занятие № 15: Совершенствование акробатических комбинаций	1	
Тема 1.4. Спортивные игры. Футбол.	Содержание учебного материала	6/6	ОК 01 ОК 08
	Футбол: история, правила. Техника безопасности на занятиях футболом. Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. -воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми. -воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми. Тренировочные игры, двусторонние игры на счёт.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	6	
	Практическое занятие № 16: Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча.	1	
	Практическое занятие № 17: Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой.	1	
	Практическое занятие № 18: Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча.	1	

	Практическое занятие № 19: Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия).	1	
	Практическое занятие № 20: Техника и тактика игры вратаря.	1	
	Практическое занятие № 21: Взаимодействие игроков. Учебная игра.	1	
Тема 1.5.	Содержание учебного материала	6/6	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Спортивные игры. Настольный теннис	Настольный теннис: история, правила. Техника безопасности на занятиях настольного тенниса. Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. -воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми. -воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми. Тренировочные игры, двусторонние игры на счёт.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	6	
	Практическое занятие № 22: Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка.	1	
	Практическое занятие № 23: Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки.	1	
	Практическое занятие № 24: Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча.	1	
	Практическое занятие № 25: Тактика игры, стили игры.	1	
	Практическое занятие № 26: Тактические комбинации.	1	
	Практическое занятие № 27: Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.	1	
Тема 1.6.	Содержание учебного материала	6/6	ОК 01 ОК 04 ОК 08
Спортивные игры. Бадминтон	Бадминтон: история, правила. Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. -воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.		

	-воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми. Тренировочные игры, двусторонние игры на счёт.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	6	
	Практическое занятие № 28: Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом.	1	
	Практическое занятие № 29: Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева. Поддачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Приёма волана.	1	
	Практическое занятие № 30: Тактика игры в бадминтон. Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде.	1	
	Практическое занятие № 31: Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия.	1	
	Практическое занятие № 32: Тактика парных встреч: подачи, передвижения, взаимодействие игроков.	1	
	Практическое занятие № 33: Двусторонняя игра.	1	
Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка		10/10	
Тема 2.1. Подбор упражнений профессиональной направленности, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культуры	Содержание учебного материала	10	ОК 01, ОК 08
	Освоение методики составления комплексов разминки, упражнений утренней зарядки, физкультминуток, профессиональных физкультпауз, комплексов упражнений. Освоение методики составления комплексов упражнений различной профессиональной направленности Подвижные и спортивные игры.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	10	
	Практическое занятие № 34: Проведения комплексов разминки.	1	
	Практическое занятие № 35: Проведения комплексов упражнений утренней зарядки.	1	
	Практическое занятие № 36: Проведения комплексов физкультминуток.	1	
	Практическое занятие № 37: Проведения комплексов профессиональных физкультпауз.	1	
	Практическое занятие № 38: Проведение комплекса дыхательных упражнений для расслабления и восстановления	1	
	Практическое занятие № 39: Проведение комплекса упражнений для глаз для снятия напряжения	1	

	Практическое занятие № 40: Проведение комплексов упражнений профессиональной направленности: проработка суставов и мышц верхнего плечевого пояса.	1	
	Практическое занятие № 41: Проведение комплексов упражнений профессиональной направленности: проработка грудного отдела позвоночника.	1	
	Практическое занятие № 42: Проведение комплексов упражнений профессиональной направленности: проработка суставов и мышц нижних конечностей.	1	
	Практическое занятие № 43: Проведение комплексов упражнений профессиональной направленности: проработка поясничного отдела позвоночника.	1	
Промежуточная аттестация за 1 семестр (зачёт):		1	
Всего за 1 семестр:		44	
Раздел 3. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		28/28	
Тема 3.1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	6/6	ОК 01, ОК 08
	(В случае отсутствия снега может быть заменена имитацией лыжных ходов.) Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. Сопряженное воспитание двигательных качеств и способностей на основе использования средств изучаемого вида спорта: -воспитание выносливости в процессе занятий изучаемым видом спорта; - воспитание координации движений в процессе занятий изучаемым видом спорта; - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий изучаемым видом спорта; - воспитание гибкости в процессе занятий изучаемым видом спорта. Подвижные и спортивные игры.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	6	
	Практическое занятие № 44: Разучивание основных элементов техники лыжной подготовки: техника лыжных ходов	1	
	Практическое занятие № 45: Закрепление и совершенствование основных элементов техники изучаемого вида спорта: техника лыжных ходов	1	

	Практическое занятие № 46: Разучивание основных элементов техники лыжной подготовки: техника торможения, спусков и поворотов в движении.	1	
	Практическое занятие № 47: Закрепление и совершенствование основных элементов техники лыжной подготовки: техника торможения, спусков и поворотов в движении.	1	
	Практическое занятие № 48: Разучивание элементов техники лыжной подготовки: имитация лыжных ходов. Развитие физических качеств лыжника.	1	
	Практическое занятие № 49: Закрепление и совершенствование основных элементов техники лыжной подготовки: имитация лыжных ходов. Развитие физических качеств лыжника.	1	
Тема 3.2. Спортивные игры. Баскетбол.	Содержание учебного материала	6/6	
	Баскетбол: история, правила. Техника безопасности на занятиях баскетбола. Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. -воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми. -воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми. Тренировочные игры, двусторонние игры на счёт.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	6	
	Практическое занятие № 50: Перемещения по площадке. Ведение мяча.	1	
	Практическое занятие № 51: Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку.	1	
	Практическое занятие № 52: Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола.	1	
	Практическое занятие № 53: Броски мяча по кольцу с места, в движении.	1	
	Практическое занятие № 54: Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе.	1	

	Практическое занятие № 55: Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.	1	
Тема 3.3. Спортивные игры. Волейбол.	Содержание учебного материала	8/8	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Волейбол: история, правила. Техника безопасности на занятиях волейбола. Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. -воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми. -воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми. Тренировочные игры, двусторонние игры на счёт.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	8	
	Практическое занятие № 56: Стойки в волейболе. Перемещение по площадке.	<i>1</i>	
	Практическое занятие № 57: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.	<i>1</i>	
	Практическое занятие № 58: Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара.	<i>1</i>	
	Практическое занятие № 59: Страховка у сетки. Расстановка игроков.	<i>1</i>	
	Практическое занятие № 60: Тактика игры в защите, в нападении.	<i>1</i>	
	Практическое занятие № 61: Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча.	<i>1</i>	
	Практическое занятие № 62: Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков.	<i>1</i>	
	Практическое занятие № 63: Учебная игра.	<i>1</i>	
	Содержание учебного материала	8/8	
Тема 3.4. ОФП	Техника безопасности на занятиях ОФП. Развитие и совершенствование физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) при помощи сочетания упражнений.		ОК 01, ОК 08

	Повышение физических «резервов» тела и потенциала развития в спорте. Подбор комплексов упражнений для развития физических качеств. Подвижные и спортивные игры.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	8	
	Практическое занятие № 64: Проведения комплексов упражнений для развития силы	1	
	Практическое занятие № 65: Проведения комплексов упражнений для развития выносливости	1	
	Практическое занятие № 66: Проведения комплексов упражнений для развития силы и выносливости	1	
	Практическое занятие № 67: Проведения комплексов упражнений для развития скорости	1	
	Практическое занятие № 68: Проведения комплексов упражнений для развития выносливости и скорости	1	
	Практическое занятие № 69: Проведения комплексов упражнений для развития ловкости	1	
	Практическое занятие № 70: Проведения комплексов упражнений для развития скорости и ловкости	1	
	Практическое занятие № 71: Проведения комплексов упражнений для развития гибкости	1	
	Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка	14/14	
Тема 4.1. Физическая культура в режиме трудового дня	Содержание учебного материала	14	ОК 01, ОК 08
	Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и подбор упражнений и комплексов для укрепления здоровья, профилактика переутомления. Подвижные и спортивные игры.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	14	
	Практическое занятие № 72: Подбор и проведение упражнений для профилактики переутомления мышц шеи и плеч при профессиональной занятости.	1	
	Практическое занятие № 73: Подбор и проведение комплекса упражнений для профилактики переутомления рук при профессиональной занятости.	1	

	Практическое занятие № 74: Подбор и проведение упражнений для расслабления и восстановления при переутомлении мышц грудного и поясничного отдела позвоночника при профессиональной занятости.	1	
	Практическое занятие № 75: Подбор и проведение комплекса упражнений для расслабления и восстановления при переутомлении мышц ног при профессиональной занятости.	1	
	Практическое занятие № 76: Подбор и выполнение комплекса упражнений для профилактики заболеваний в плечевых и локтевых суставах	1	
	Практическое занятие № 77: Подбор и выполнение комплекса упражнений для профилактики заболеваний в грудной отделе, нарушения осанки	1	
	Практическое занятие № 78: Подбор и выполнение комплекса упражнений для профилактики заболеваний в поясничном отделе	1	
	Практическое занятие № 79: Подбор и выполнение комплекса упражнений для снятия болевых ощущений в позвоночнике	1	
	Практическое занятие № 80: Подбор и выполнение комплекса упражнений для профилактики заболеваний нервной системы	1	
	Практическое занятие № 81: Подбор и выполнение комплекса упражнений для профилактики заболеваний органов дыхания	1	
	Практическое занятие № 82: Подбор и выполнение комплекса упражнений для профилактики травм	1	
	Практическое занятие № 83: Подбор и выполнение комплекса упражнений для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы	1	
	Практическое занятие № 84: Подбор и выполнение комплекса упражнений для профилактики плоскостопия	1	
	Практическое занятие № 85: Подбор и выполнение комплекса упражнений для профилактики плоскостопия	1	
Тема 4.2. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	Содержание учебного материала	3/3	ОК 01, ОК 08
	Освоение методов самоконтроля и оценки умственной и физической работоспособности. Применение видов самоконтроля умственной и физической работоспособности: настроение, самочувствие, утомление, сон, аппетита, работоспособности, переносимость нагрузок, болевые ощущения. Ведение дневника самоконтроля. Подвижные и спортивные игры.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	3	

	Практическое занятие № 86: Применение методов самоконтроля умственной и физической работоспособности: метод антропометрических измерений, метод индексов. Ведение дневника самоконтроля.	1	
	Практическое занятие № 87: Применение методов самоконтроля умственной и физической работоспособности: функциональные пробы (тест на гибкость, тест на выносливость К.Купера). Ведение дневника самоконтроля.	1	
	Практическое занятие № 88: Применение мер предупреждения утомляемости и упражнений для повышения работоспособности.	1	
Раздел 5. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		5/5	
Тема № 5.1. Лёгкая атлетика.	Содержание учебного материала	5	ОК 01, ОК 08
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Развитие и совершенствование двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой; -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой; -воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой; -воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой Развитие физических способностей (гибкости) средствами стретчинга. ОФП. Подвижные и спортивные игры.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	5	
	Практическое занятие № 89: Спортивная ходьба	1	
	Практическое занятие № 90: Бег на короткие дистанции	1	
	Практическое занятие № 91: Эстафетный бег.	1	
	Практическое занятие № 92: Прыжки	1	
	Практическое занятие № 93: Кроссовый бег	1	
	Промежуточная аттестация за 2 семестр (зачёт):	1	
Всего за 2 семестр:		51	
Всего:		95	
2 курс			

Раздел 6. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		31/31	
Тема № 6.1. Лёгкая атлетика.	Содержание учебного материала	6/6	ОК 01 ОК 08
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой; -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой; -воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой; -воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой ОФП. Развитие физических способностей (гибкости) средствами стретчинга. Подвижные и спортивные игры.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	6	
	Практическое занятие № 94: Спортивная ходьба. (Ходьба со скандинавскими палками.)	1	
	Практическое занятие № 95: Кроссовая подготовка: бег в сочетании с ходьбой по пересеченной местности на дистанцию 1000 м.	1	
	Практическое занятие № 96: Метание теннисного мяча (150 г)	1	
	Практическое занятие № 97: Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места.	1	
	Практическое занятие № 98: Бег на короткие дистанции 30 м., 60м..	1	
	Практическое занятие № 99: Бег на короткие дистанции 100м.	1	
Тема 6.2. Основная гимнастика	Содержание учебного материала	5/5	ОК 01, ОК 08
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения, строевые приемы: построения, перестроения, передвижения, размыкания, смыкания, поворот на месте. Общеразвивающие упражнения: основные, в движении (во время ходьбы), на координацию, с предметами (гимнастической палкой, мячами, скакалками, с отягощением (гантелями, набивными мячами, эспандерами) Подвижные и спортивные игры.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	5	
	Практическое занятие № 100: Выполнение строевых упражнений и приемов. ОРУ.	1	

	Практическое занятие № 101: Выполнение строевых упражнений и приемов. ОРУ в движении	1	
	Практическое занятие № 102: Выполнение строевых упражнений и приемов. ОРУ на координацию	1	
	Практическое занятие № 103: Выполнение строевых упражнений и приемов. ОРУ с отягощением	1	
	Практическое занятие № 104: Выполнение строевых упражнений и приемов. Выполнение и закрепление комплексов ОРУ	1	
Тема 6.3. Акробатика	Содержание учебного материала	4/4	ОК 01, ОК 08
	Техника безопасности на занятиях акробатикой. Закрепление и совершенствование акробатических элементов. Подвижные и спортивные игры.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	4	
	Практическое занятие № 105: Выполнение акробатических упражнений	1	
	Практическое занятие № 106: Совершенствование акробатических элементов.	1	
	Практическое занятие № 107: Выполнение акробатических комбинаций	1	
	Практическое занятие № 108: Совершенствование акробатических комбинаций	1	
Тема 6.4. Спортивные игры. Футбол.	Содержание учебного материала	6/6	ОК 01 ОК 08
	Футбол: история, правила. Техника безопасности на занятиях футболом Закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. -воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми. -воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми. Тренировочные игры, двусторонние игры на счёт.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	6	

	Практическое занятие № 109: Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча.	1	
	Практическое занятие № 110: Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой.	1	
	Практическое занятие № 111: Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча.	1	
	Практическое занятие № 112: Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия).	1	
	Практическое занятие № 113: Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.	1	
	Практическое занятие № 114: Взаимодействие игроков. Учебная игра.	1	
Тема 6.5. Спортивные игры. Настольный теннис	Содержание учебного материала	5/5	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Настольный теннис: история, правила. Техника безопасности. Закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. -воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми. -воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми. Тренировочные игры, двусторонние игры на счёт.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	5	
	Практическое занятие № 115: Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки.	1	
	Практическое занятие № 116: Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча.	1	
	Практическое занятие № 117: Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации.	1	
	Практическое занятие № 118: Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации.	1	
	Практическое занятие № 119: Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.	1	
Тема 6.6.	Содержание учебного материала	5/5	ОК 01

Спортивные игры. Бадминтон	Бадминтон: история, правила. Техника безопасности. Закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. -воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми. -воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми. Тренировочные игры, двусторонние игры на счёт.		OK 04 OK 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	5	
	Практическое занятие № 120: Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом.	1	
	Практическое занятие № 121: Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева.	1	
	Практическое занятие № 122: Поддачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Приёма волана.	1	
	Практическое занятие № 123: Тактика игры в бадминтон. Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия.	1	
	Практическое занятие № 124: Тактика парных встреч: поддачи, передвижения, взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.	1	
	Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка	8/8	
Тема 7.1. Подбор упражнений профессиональной направленности, составление и проведение комплексов упражнений для	Содержание учебного материала	8	OK 01, OK 08
	Комплексы утренней гигиенической гимнастики для подготовки систем организма к производственному процессу Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности как на рабочем месте, так и за его пределами на основе выполнения физических упражнений. Самоконтроль. Подвижные и спортивные игры.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	8	
	Практическое занятие № 125: Проведения комплексов разминки.	1	

различных форм организации занятий физической культуры	Практическое занятие № 126: Проведения комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики.	1	
	Практическое занятие № 127: Проведения комплексов физкультминуток.	1	
	Практическое занятие № 128: Проведения комплексов профессиональных физкультпауз.	1	
	Практическое занятие № 129: Проведение комплекса дыхательных упражнений для расслабления и восстановления	1	
	Практическое занятие № 130: Проведение комплекса упражнений для глаз для снятия напряжения	1	
	Практическое занятие № 131: Проведение комплексов упражнений профессиональной направленности: проработка суставов и мышц верхнего плечевого пояса, грудного отдела позвоночника.	1	
	Практическое занятие № 132: Проведение комплексов упражнений профессиональной направленности: проработка суставов и мышц поясничного отдела позвоночника и нижних конечностей, .	1	
Промежуточная аттестация за 3 семестр (зачёт):		1	
Всего за 3 семестр:		40	
Раздел 8. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		2/2	
Тема 8.1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 08
	(В случае отсутствия снега может быть заменена имитацией лыжных ходов.) Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. Сопряженное воспитание двигательных качеств и способностей на основе использования средств изучаемого вида спорта: -воспитание выносливости в процессе занятий изучаемым видом спорта; - воспитание координации движений в процессе занятий изучаемым видом спорта; - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий изучаемым видом спорта; - воспитание гибкости в процессе занятий изучаемым видом спорта. Подвижные и спортивные игры.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	

	Практическое занятие № 133: Закрепление и совершенствование элементов техники лыжной подготовки.	1	
	Практическое занятие № 134: Развитие физических качеств лыжника.	1	
Тема 8.2. Спортивные игры. Баскетбол.	Содержание учебного материала	6	
	Баскетбол: история, правила. Техника безопасности на занятиях баскетбола. Закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. -воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми. -воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми. Тренировочные игры, двусторонние игры на счёт.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	6	
	Практическое занятие № 135: Перемещения по площадке. Ведение мяча.	1	
	Практическое занятие № 136: Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку.	1	
	Практическое занятие № 137: Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола.	1	
	Практическое занятие № 138: Броски мяча по кольцу с места, в движении.	1	
	Практическое занятие № 139: Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе.	1	
	Практическое занятие № 140: Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.	1	
Тема 8.3. Спортивные игры. Волейбол.	Содержание учебного материала	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Волейбол: история, правила. Техника безопасности на занятиях волейбола. Закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми.		

	-воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. -воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми. -воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми. Тренировочные игры, двусторонние игры на счёт.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	6	
	Практическое занятие № 141: Техника безопасности на занятиях волейболом. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.	1	
	Практическое занятие № 142: Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара.	1	
	Практическое занятие № 143: Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении.	1	
	Практическое занятие № 144: Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча.	1	
	Практическое занятие № 145: Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков.	1	
	Практическое занятие № 146: Учебная игра.	1	
Тема 8.4. ОФП	Содержание учебного материала	6	ОК 01, ОК 08
	Техника безопасности на занятиях ОФП. Развитие и совершенствование физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) при помощи сочетания упражнений. Повышение физических «резервов» тела и потенциала развития в спорте. Подбор комплексов упражнений для развития физических качеств. Подвижные и спортивные игры.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	6	
	Практическое занятие № 147: Проведение комплексов упражнений для развития силы	1	
	Практическое занятие № 148: Проведение комплексов упражнений для развития выносливости	1	
	Практическое занятие № 149: Проведение комплексов упражнений для развития скорости	1	
	Практическое занятие № 150: Проведение комплексов упражнений для развития ловкости	1	

	Практическое занятие № 151: Проведение комплексов упражнений для развития гибкости	1	
	Практическое занятие № 152: Проведение комплексов упражнений студентами	1	
Раздел 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка		9/9	
Тема 9.1. Физическая культура в режиме трудового дня	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 08
	Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подвижные и спортивные игры.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	
	Практическое занятие № 153: Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики	1	
	Практическое занятие № 154: Проведение комплексов физических упражнений производственной гимнастики.	1	
Тема 9.2. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	Содержание учебного материала	7/7	ОК 01, ОК 08
	Выявление профессиональных заболеваний, их причины и профилактика. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профилактики заболеваний с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	7	
	Практическое занятие № 155: Подбор и проведение физических упражнений для профилактики профессиональных суставных заболеваний (артроз, артрит).	1	
	Практическое занятие № 156: Подбор и проведение физических упражнений для профилактики профессиональных заболеваний позвоночника (сколиоз, остеохондроз).	1	
	Практическое занятие № 157: Подбор и проведение физических упражнений для профилактики профессиональных заболеваний нижних конечностей (варикоз, плоскостопие).	1	
	Практическое занятие № 158: Подбор и проведение физических упражнений для профилактики профессиональных заболеваний, связанных с нервным перенапряжением (стресс, депрессия).	1	
	Практическое занятие № 159: Подбор и проведение физических упражнений для профилактики заболеваний органов дыхания	1	
	Практическое занятие № 160: Подбор и проведение физических упражнений для профилактики травм	1	

	Практическое занятие № 161: Подбор и проведение физических упражнений для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы	1	
Раздел 17. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		6/6	
Тема № 17.1. Лёгкая атлетика.	Содержание учебного материала	6	ОК 01 ОК 08
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Развитие и совершенствование двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой; -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой; -воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетики; -воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой Развитие физических способностей (гибкости) средствами стретчинга. ОФП. Подвижные и спортивные игры.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	6	
	Практическое занятие № 162: Спортивная ходьба	1	
	Практическое занятие № 163: Бег на короткие дистанции	1	
	Практическое занятие № 164: Эстафетный бег.	1	
	Практическое занятие № 165: Бег на длинные дистанции	1	
	Практическое занятие № 166: Кроссовый бег	1	
	Практическое занятие № 167: Многоборье	1	
Промежуточная аттестация за 4 семестр (дифференцированный зачёт):		1	
Всего за 4 семестр:		36	
Всего:		171	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Спортивный комплекс, оснащенный в соответствии с приложением 3 ОПОП-П.

3.2. Учебно-методическое обеспечение

3.2.1. Основные печатные и/или электронные издания

Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. - М., Издательский центр «Академия», 2021.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Показатели освоённости компетенций	Методы оценки
Знает: - современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - технику выполнения физических упражнений разной функциональной направленности, использования их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - психологические основы деятельности коллектива; - психологические особенности личности; - 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); - современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	уметь 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); владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности,	составление словаря терминов, либо кроссворда; защита презентации/доклада-презентации; выполнение самостоятельной работы; составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, - составление профессиограммы; - заполнение дневника самоконтроля; - защита реферата; - составление кроссворда; - фронтальный опрос; - контрольное тестирование;

- основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - способы развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости) Умеет: - организовывать себя к труду; - организовывать активную деятельность профессиональной направленности, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - проявлять интерес к различным сферам профессиональной деятельности, - владеть универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; б) базовые исследовательские действия: - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - саморазвиваться, проявлять самостоятельность и самоопределяться; - владеть универсальными коммуникативными действиями: а) понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;	динамики физического развития и физических качеств; владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; уметь 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); владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности,	- составление комплекса упражнений; - оценивание практической работы; - тестирование; - тестирование (контрольная работа по теории); - демонстрация комплекса ОРУ; - сдача контрольных нормативов; - сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение); - сдача нормативов ГТО
---	--	---

б) принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; в) осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным - владеть универсальными регулятивными действиями: а) принятие себя и других людей: б) принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; в) признавать свое право и право других людей на ошибки; - обучаться и стремиться к личностному развитию; - формировать здоровый и безопасный образ жизни, ответственное отношение к своему здоровью; - физически совершенствоваться, заниматься спортивно-оздоровительной деятельностью; - проявлять отказ от вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью Овладения универсальными регулятивными действиями: - самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретённый опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; - постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;	динамики физического развития и физических качеств; владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности уметь 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения — здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; владеть Основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности,	
--	--	--

	динамики физического развития и физических качеств; владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга в профессионально-прикладной сфере; иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)	
--	---	--