

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

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


федерального государственного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 21.02.02 Бурение нефтяных и газовых скважин, утвержденного приказом министерства образования и науки РФ № 483 от 12.05.2014 г. (с изм.);

- рабочей программы воспитания по специальности 21.02.02 Бурение нефтяных и газовых скважин.

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

Разработчик:

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

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	14

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебного предмета «ОУП. 06 Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности **21.02.02 Бурение нефтяных и газовых скважин**. Учебный предмет относится к предметной области "Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности" ФГОС СОО.

Уровень освоения учебного предмета в соответствии с ФГОС СОО базовый.

1.2. Планируемые результаты освоения учебного предмета:

метапредметные результаты (МПР):

МПР 1- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

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

МПР 3- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

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

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

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

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

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

МПР 9- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

предметные результаты (ПР):

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ЛР УД 1-Российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

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

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

ЛР УД 4-Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

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

ЛР УД 6-Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

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

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

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

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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объём образовательной программы учебного предмета	175
в том числе:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	113
самостоятельная работа	58
Промежуточная аттестация	Диф. зачет

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Теоретическая часть		4	
1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).	2	ЛР УД 1, 6, 8-10 ПР 1-3, 6, 7
2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержание физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знаний основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка докладов, рефератов, презентаций по данным темам с использованием информационных технологий.	3	ЛР УД 1, 6, 8-10 ПР 1-3, 6, 7
Практическая часть		113	
Раздел 1. Учебно-методические занятия.	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.	2	ЛР УД 6, 8, 9 ПР 2-4
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий.	2	ЛР УД 6, 8, 9 ПР 2-4
Раздел 2. Учебно-тренировочные занятия.		111	
Тема 1. Лёгкая атлетика		30	ЛР УД 3-9 ПР 4-7
1.1. Общая и	Содержание учебного материала	1	

специальная физическая подготовка	1.	Инструктаж по ТБ. Создание представления о лёгкой атлетике, основные понятия, термины, исторические сведения о виде спорта.	25	
	Практические занятия обучающихся			
	1.	ОФП: Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения, ходьба, бег и прыжки. Упражнения с отягощением. Подвижные игры, эстафеты. Спортивные игры.		
	2.	СФП: Специальные беговые упражнения. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития общей и скоростной выносливости. Упражнения для развития быстроты реакции, быстроты движений и скорости бега.		
1.2. Техническая подготовка	Практические занятия обучающихся			
	1.	Техника бега (по дистанции, виды старта, финиширование). Челночный бег. Эстафетный бег. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Бег в равномерном и переменном темпе. Бег по пересеченной местности.		
	2.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».		
	3.	Метание мяча. Метание гранаты 500-700 грамм.		
1.3. Контрольные испытания (тесты)	Практические занятия обучающихся		4	
	1.	Сдача контрольных нормативов по специальной физической и технической подготовленности.		
	Самостоятельная работа обучающихся Ежедневные утренние, либо вечерние пробежки с обязательной разминкой, включающей: ОРУ, растягивающие, прыжковые упражнения, СБУ; посещение спортивных соревнований.		15	ЛР УД 3-9 ПР4-7
Тема 2. Баскетбол			25	ЛР УД 3-9 ПР4-7
2.1. Общая и специальная физическая подготовка	Содержание учебного материала		1	
	1.	Инструктаж по ТБ. Создание представления о баскетболе, основные понятия, термины, исторические сведения о виде спорта.		
	Практические занятия обучающихся			
	1.	ОФП: Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами на все группы мышц. Строевые упражнения, ходьба, бег и прыжки. Подвижные игры, эстафеты. Спортивные игры.	19	
	2.	СФП: Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств, специфической координации. Упражнения для развития быстроты, специальной выносливости, а так же качеств, необходимых, при выполнении ловли, передачи и броска мяча.		
2.2. Техническая подготовка	Практические занятия обучающихся			
	1.	Техника нападения: Техника передвижения (перемещения, повороты, прыжки, остановки). Техника владения мячом (ловля мяча, передачи мяча, броски мяча, ведение мяча).		
	2.	Техника защиты: Техника передвижения (стойка защитника, передвижения приставным шагом). Техника овладения мячом (вырывание, выбивание, перехват, отбивание).		
2.3.Тактическая подготовка	Практические занятия обучающихся			
	1.	Тактика нападения: Индивидуальные действия (выбор места на площадке, способа ловли, ведения и передачи мяча). Групповые действия (взаимодействия двух игроков).		

	2.	Тактика защиты: Индивидуальные действия (выбор места и удержание игрока с мячом и без него; действия одного защитника против двух нападающих). Групповые действия (взаимодействия двух игроков).		
2.4. Игровая и соревновательная деятельность	Практические занятия обучающихся			
	1.	Подвижные игры с элементами техники баскетбола.		
	2.	Учебно-тренировочные игры по правилам баскетбола.		
2.5. Контрольные испытания (тесты)	Практические занятия обучающихся		5	
	1.	Сдача контрольных нормативов по специальной физической и технической подготовленности.		
	Самостоятельная работа обучающихся Освоение разученных на занятиях упражнений. Игры на дворовых спортивных площадках; занятия в секциях баскетбола; посещение соревнований.		12	
Тема 3. Гимнастика			10	ЛР УД 3-9 ПР4-7
3.1. Строевые и общеразвивающие упражнения	Содержание учебного материала		1	
	1.	Инструктаж по ТБ. Создание представления о гимнастике, основные понятия, термины, исторические сведения о виде спорта.		
	Практические занятия обучающихся		6	
	1.	Строевые упражнения на месте, в движении шагом, бегом (виды строя, повороты, перестроения).		
	2.	Общеразвивающие упражнения в движении (шагом, бегом), на месте (без предметов, с гимнастическими палками, скакалками, обручами, скамейками).		
3.2. Техническая подготовка	Практические занятия обучающихся			
	1.	Упражнения на перекладине (низкой, высокой).		
	2.	Упражнения на брусьях (низких, высоких).		
	3.	Упражнения на бревне (низком).		
	4.	Акробатические упражнения.		
	5.	Опорный прыжок (через гимнастического козла, коня).		
3.3. Контрольные испытания (тесты)	Практические занятия обучающихся		3	
	1.	Выполнение зачётных комбинаций на гимнастических снарядах.		
	Самостоятельная работа обучающихся Упражнения для развития гибкости, координации, равновесия, развития силовых качеств; работа над изучаемыми элементами акробатики.		5	ЛР УД 3-9 ПР4-7
Тема 4. Волейбол			24	ЛР УД 3-9 ПР4-7
4.1. Общая и специальная физическая подготовка	Содержание учебного материала		1	
	1.	Инструктаж по ТБ. Создание представления о волейболе, основные понятия, термины, исторические сведения о виде спорта.		
	Практические занятия обучающихся		19	
	1.	ОФП: Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами на все группы мышц. Строевые упражнения, ходьба, бег и прыжки. Подвижные игры, эстафеты. Спортивные игры.		
	2.	СФП: Упражнения для развития быстроты ответных реакций, прыгучести. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча, подачи мяча,		

		нападающих ударов и блокировании.		
4.2. Техническая подготовка	Практические занятия обучающихся			
	1.	Техника нападения: Действия без мяча (перемещения и стойки). Действия с мячом (передачи мяча, подачи мяча, нападающие удары).		
	2.	Техника защиты: Действия без мяча (перемещения и стойки). Действия с мячом (виды приёма мяча). Блокирование (одиночное).		
4.3. Тактическая подготовка	Практические занятия обучающихся			
	1.	Тактика нападения: Индивидуальные действия (выбор места на площадке, действия с мячом). Групповые действия (взаимодействие игроков передней линии, взаимодействие игроков задней линии). Командные действия (системы игры через игроков передней линии).		
	2.	Тактика защиты: Индивидуальные действия (выбор места на площадке, действия с мячом). Групповые действия (взаимодействие игроков внутри линий и между ними). Командные действия (приёмы подачи, система игры «углом вперёд»).		
4.4. Игровая и соревновательная деятельность	Практические занятия обучающихся			
	1.	Подвижные игры с элементами техники волейбола.		
	2.	Учебно-тренировочные игры по правилам волейбола.		
4.5. Контрольные испытания (тесты)	Практические занятия обучающихся		4	
	1.	Сдача контрольных нормативов по специальной физической и технической подготовленности.		
	Самостоятельная работа обучающихся Освоение разученных на занятиях упражнений. Освоение разученных на занятиях упражнений. Игры на дворовых спортивных площадках; занятия в секциях волейбола; посещение соревнований.		12	ЛР УД 3-9 ПР4-7
Тема 5. Общая физическая подготовка			20	ЛР УД 2, 6-9 ПР1-4, 6, 7
5.1. Развитие физических качеств	Содержание учебного материала		1	
	1.	Инструктаж по ТБ. Основные понятия, термины.		
	Практические занятия обучающихся		14	
	1.	Развитие силовых качеств.		
	2.	Развитие быстроты.		
	3.	Развитие выносливости.		
	4.	Развитие гибкости.		
	5.	Развитие ловкости.		
6.	Комплексное развитие физических качеств (круговая тренировка).			
5.2. Контрольные испытания (тесты)	Практические занятия обучающихся		5	
	1.	Сдача контрольных нормативов для определения уровня физического развития.		
	2.	Выполнение нормативов комплекса ГТО.		ЛР УД 2, 6-9 ПР 1-4, 6, 7

	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельные занятия в домашних условиях; посещения тренажёрных залов; посещение спортивных соревнований. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.		7	ЛР УД 2, 6-9 ПР1-4, 6, 7
Тема 6. Профессионально – прикладная физическая подготовка			2	ЛР УД 8-10 ПР2-4, 6, 7
6.1. Развитие физических качеств и навыков, необходимых в будущей профессии.	Практические занятия обучающихся		2	
	1.	Обучение использованию средств физической культуры для повышения сопротивляемости организма к климатическим условиям и профессиональным заболеваниям, предупреждения нарушений обмена веществ, ожирения, заболеваний нервно-мышечного аппарата рук, позвоночника, снятия нервно-психического напряжения и т.д., в зависимости от особенностей выбранной профессии.		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1.	Совершенствование полученных навыков в домашних условиях.		
	2.	Подготовка докладов, рефератов, презентаций по данным темам с использованием информационных технологий.		ЛР УД 8-10 ПР 2-4, 6, 7

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Материально-техническое обеспечение

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

Спортивное оборудование:

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

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

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер;

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

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

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

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
ПР 1 - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в	Практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа, тестирование.

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

