

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РТ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«БУГУЛЬМИНСКИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»



СОГЛАСОВАНО

Средняя школа №9 Булгарского района
М.И.Ибрагимова
« 28 » июня 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ «БПК»
Ф.М.Калимуллин

« 30 » июня 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
программы подготовки специалистов среднего звена
ОУД.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

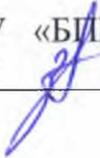
«Общеобразовательный цикл»
основной профессиональной образовательной программы
по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность

ОДОБРЕНО

Предметной (цикловой)
методической комиссией
общеобразовательных,
гуманитарных дисциплин
Председатель ЦК:

 Р.А.Галимова

« ____ » _____ 2021г.

Составитель: Р.И.Шакирова, преподаватель ГБПОУ «БППК»
Внутренняя экспертиза: методист ГБПОУ «БППК»  С.А.Захарова

Внешняя экспертиза (содержательная):

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе примерной программы, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО») по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность.

Рабочая программа разработана в соответствии с разъяснениями по формированию примерных образовательных программ учебных дисциплин начального профессионального и среднего профессионального образования на основе Федеральных государственных образовательных стандартов начального профессионального и среднего профессионального образования, утвержденными И.М.Реморенко, директором Департамента государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 августа 2009г.

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность в соответствии с требованиями ФГОС СПО третьего поколения.

СОДЕРЖАНИЕ

	СТР.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	2
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины составлена по специальности (специальностям) СПО 40.02.02 Правоохранительная деятельность.

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Цикловая комиссия общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин ГБПОУ «Бугульминский профессионально-педагогический колледж»

1.3 Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Целью реализации основной образовательной программы среднего общего образования по предмету «Физическая культура» является освоение содержания предмета «Физическая культура» и достижение обучающимися результатов изучения в соответствии с требованиями, установленными ФГОС СОО.

Программа разработана на основании:

1. «Примерной основной образовательной программы среднего общего образования» (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 28.06.2016 № 2/16-з);

2. Согласно «Разъяснениями по реализации образовательной программы среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований ФГОС и профиля получаемого профессионального образования» (протокол № 1 от 10 апреля 2014 г. НМС ЦПО ФГАУ «ФИРО») учебная дисциплина изучается с учетом социально-экономического профиля профессионального образования.

Учебная дисциплина изучается на 1 курсе.

Главными задачами реализации программы являются:

- роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- способы самоконтроля за состоянием здоровья;
- тактика силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.

1.4 Результаты 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;

-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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку;

применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;

применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений;

знать:

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни;

способы самоконтроля за состоянием здоровья;

тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.

1.5 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 189 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 126 часов;

самостоятельной работы обучающегося 63 часов.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	189
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	126
в том числе:	
Практическая часть	120
Теоретическая часть	6
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	63
- Утренняя пробежка, зарядка	8
- Утренняя гимнастика	8
- Спортивные игры	18
- Ходьба на лыжах	8
- Аэробика	4
- Плавание, обливание.	8
- Вечерняя пробежка	9
Промежуточная аттестация в форме зачета и дифференцированного зачета.	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура».

Наименование Разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1. Теоретический (теоретико-практические основы физической культуры).			6	
Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях физической культуры.	1	Техника безопасности на занятиях физической культуры, следование на стадион БМБ, легкая атлетика на стадионе, бег, прыжки, лыжная подготовка, плавание, спортивные игры. Техника безопасности при проведении соревнований.	2	2
Тема 1.2. Значение физической культуры. Структура занятий.	2	Физическая культура – сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья. Структура занятия включает три части: подготовительную, основную и заключительную.	2	
Тема 1.3. Спорт в настоящее время.	3	Спорт – собственно-соревновательная деятельность, направленная на достижения наивысших результатов.	2	
Практические занятия №1-61.				
Раздел 2. Легкая атлетика.			12	
Тема 2.1. Спринтерский бег.	1	Низкий старт, 100 м.	2	2
Тема 2.2. Бег на средние дистанции.	2	800 м. (400м)– с учетом времени. Кросс 1200 м.	2	
Тема 2.3. Челночный бег.	3	Челночный бег 5x10 м. Кросс 1000 м.	2	
Тема 2.4. Техника длительного бега.	4	Кросс 3000 м. (2000м) – с учетом времени.	2	
Тема 2.5. Эстафетный бег.	5	Эстафетный бег 4x100 м. Кросс 1600 м.	2	
Тема 2.6. Техника прыжка в	6	Прыжки в длину с места. Кросс 1600 м.	2	

длину с места.				
Раздел 3. Гимнастика.			14	
Тема 3.1. Гимнастические упражнения.	7	Строевые упражнения Упражнения на гимнастической стенке.	2	2
Тема 3.2. Гимнастические упражнения.	8	Упражнения на гимнастической скамейке, отжимание.	2	
Тема 3.3. Поднимание и опускание туловища из положения лёжа.	9	Упражнения для мышц живота.	2	
Тема 3.4. Силовые упражнения.	10	Полоса препятствий. Упражнения на перекладине- юноши, обруч-девушки.	2	
Тема 3.5. Прыжковые и силовые упражнения.	11	Прыжки через скакалку – девушки, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях – юноши.	2	
Тема 3.6. Упражнения на осанку.	12	Упражнения на осанку, координацию.	2	
Тема 3.7. Упражнения на гибкость.	13	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.	2	
Раздел 4. Спортивные игры.			19	
Тема 4.1. Баскетбол. Техника передвижения, остановки, поворотов и стоек.	14	Совершенствование техники передвижения, остановки, поворотов и стоек.	2	2
Тема 4.2. Ведение мяча.	15	Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	2	
Тема 4.3. Техники бросков мяча.	16	Броски со штрафной линии – зачет.	2	
Тема 4.4.	17	Передача мяча в движении.	2	

Техника передачи мяча.				
Тема 4.5. Двусторонняя игра.	18	Учебная игра.	2	
Тема 3.6. Настольный теннис.	19	Н/теннис, правила игры, судейство.	2	
Тема 4.7. Подачи.	20	Н/теннис, подачи.	2	
Тема 4.8. Накаты.	21	Н/теннис накаты справа, слева. Игра.	2	
Тема 4.9. Бадминтон. Подачи.	22	Техника подач.	2	
Тема 4.10. Двусторонняя игра.	23	Игра в бадминтон.	1	
Раздел 5. Лыжная подготовка.			22	
Тема 5.1. Лыжный спорт.	24	Т.Б на занятиях физической культуры. Лыжный спорт. Ходьба на лыжах.	2	2
Тема 5.2. Строевые приемы.	25	Строевые приемы на лыжах.	2	
Тема 5.3. Попеременный ход.	26	Попеременный ход. Ходьба на 1-2 км.	2	
Тема 5.4. Повороты.	27	Поворот «переступанием», «плугом».	2	
Тема 5.5. Одновременный одношажный ход.	28	Одновременный одношажный ход. Ходьба на 2-3 км.	2	
Тема 5.6. Коньковый ход.	29	Коньковый ход.	2	
Тема 5.7. Прохождение дистанции 3-5 км.	30	Прохождение дистанции 5 км. (3км)- с учетом времени.	2	
Тема 5.8. Эстафеты на лыжах.	31	Эстафета 4x1 км.	2	
Тема 5.9.	32	Ходьба на 5 км.	2	

Ходьба на лыжах.				
Тема 5.10. Способы подъемов, спусков.	33	Способы подъемов, спусков.	2	
Тема 5.11. Способы торможения.	34	Способы торможения.	2	
Раздел 6. Спортивные игры.			16	
Тема 6.1. Волейбол.	35	Двусторонняя игра.	2	2
Тема 6.2. Прием и передача мяча.	36	Многokратная передача мяча над головой.	2	
Тема 6.3. Подачи мяча.	37	Подачи мяча. Двусторонняя игра.	2	
Тема 6.4. Правила игры.	38	Правила игры. Двусторонняя игра.	2	
Тема 6.5. Судейство игры.	39	Судейство игры. Двусторонняя игра.	2	
Тема 6.6. Двусторонняя игра.	40	Учебная игра. Двусторонняя игра.	2	
Тема 6.7. Регби.	41	Регби по упрощённым правилам.	2	
Тема 6.8. Мини-футбол.	42	Учебная игра по мини-футболу.	2	
Раздел 7. Гимнастика.			6	
Тема 7.1. Акробатические упражнения.	43	Акробатические упражнения – перекаты и кувырки.	2	
Тема 7.2. Стойка на лопатках.	44	Развитие гибкости.	2	
Тема 7.3. Стойка на голове. Мост.	45	Развитие координации, гибкости.	2	
Раздел 8. Плавание.			10	
Тема 8.1.	46	Свободный стиль плавания.	2	

Плавание.				
Тема 8.2. Техника плавания.	47	Изучение техники плавания.	2	
Тема 8.3. Техника стартов.	48	Техника стартов с тумбочки, из воды.	2	
Тема 8.4. Техника поворотов.	49	Техника поворотов.	2	
Тема 8.5. Дистанции 50м.	50	Проплывание дистанции 50м. с учетом времени.	2	
Раздел 9. Легкая атлетика.			21	
Тема 9.1. Челночный бег.	51	Челночный бег. Кросс 1000м.	2	
Тема 9.2. Спринтерский бег.	52	Низкий старт, 100 м – зачет.	2	
Тема 9.3. Спортивная ходьба.	53	Спортивная ходьба с заданиями, упражнения для ног.	2	
Тема 9.4. Бег на средние дистанции.	54	400 м.-девушки, 800 м.-юноши – зачет, кросс 1500 м.	2	
Тема 9.5. Бег на выносливость.	55	Кросс 2000 м. Спортивная ходьба.	2	
Тема 9.6. Техника длительного бега.	56	Кросс 2000 м.-д., 3000 м.-ю. – зачет.	2	
Тема 9.7. Эстафетный бег.	57	Эстафетный бег 4x100 м. Кросс 2000 м.	2	
Тема 9.8. Шестиминутный бег.	58	Шестиминутный бег.	2	
Тема 9.9. Кросс.	59	Кросс 1500 м.	2	
Тема 9.10. Спортивная ходьба.	61	Спортивная ходьба с заданиями.	2	
Тема 9.11.	60	Зачет.	1	

Зачет.				
		Всего	126	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортзала.

Оборудование: волейбольные, баскетбольные и футбольные мячи; волейбольная сетка; баскетбольные щиты; футбольные ворота; лыжи, лыжные палки и лыжные ботинки; тренажеры; гимнастические маты; столы для настольного тенниса и т.д.

Технические средства обучения: компьютер.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В.И. Лях.- 5-е изд. – М.: Просвещение, 2018 – 255 с.: ил. ISBN 978-5-09-057323-8

2. Филиппова Ю.С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2020. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). ISBN 978-5-16-015948-5

Дополнительные источники:

1. Серия: Начальное и среднее профессиональное образование; 2016 г.
2. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. Издательство: КноРус. 2018 г.

3. Дворкин Л. С., Чермит К. Д., Давыдов О. Ю. Физическое воспитание студентов. Издательство: Феникс. Серия: Высшее образование. 2017 г.

4. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень. 5-е изд. – М.: Просвещение, 2018. – 255 с.

5. Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура 10-11 классы. Издательство: Просвещение 2017 г.

6. Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А., Блиневский А.Ю., Рябинина С.К. Физическая культура: учебник и практикум для СПО. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 424 с.

7. Погадаев Г. И., Палтиевич Р. Л., Щербаков В. Г. Физическая культура. Программы для образовательных учреждений среднего профессионального образования. Издательство: Дрофа. 2019 г.

Дополнительные источники:

1. Ильин Е. П. Психология спорта. Издательство: Питер. 2016.

2. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол. Издательство: Просвещение. Серия: Работаем по новым стандартам. 2016 г.

3. Починкин А.В., Сейранов С.Г. Экономика физической культуры и спорта.– М.: Советский спорт, 2015.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты (знания, умения)	Формы и методы контроля и оценки (действия) Что делать?
<p>Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> • личностных: <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; 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 	<ul style="list-style-type: none"> - определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности; - характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития; - характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения; - составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; - выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания; - выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в

<p>ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;</p> <p>готовность к служению Отечеству, его защите;</p> <p>межпредметных:</p> <p>способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</p> <p>готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p> <p>освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p> <p>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;</p> <p>формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p> <p>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;</p> <p>предметных:</p> <p>умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного</p>	<p>игровой и соревновательной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - практически использовать приемы самомассажа и релаксации; - практически использовать приемы защиты и самообороны; - составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; - определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств; - проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО). - самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга; - выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования; - проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга; - выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта; - выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду
--	---

<p>отдыха и досуга;</p> <p>владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p>	<p>и обороне" (ГТО);</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять судейство в избранном виде спорта; - составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.
---	---