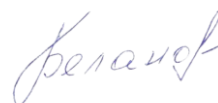


МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ВГУ»)

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
физического воспитания
и спорта
Беланов А.Э.



14.03.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА**

ОГСЭ.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

09.02.07 ИНФОРМАЦИОННЫЕ СИСТЕМЫ И ПРОГРАММИРОВАНИЕ

технический
специалист по информационным системам
очная

Учебный год: 2023-2024
2024-2025

Семестр(ы): 3, 4, 5, 6

Рекомендована: НМС кафедры физического воспитания и спорта, протокол от 06.03.2023 г., № 2511-03

Составители программы: Беланов Александр Элдорович, канд. пед. наук, доцент.

2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, утвержденного приказом Министерства Образования и Науки Российской Федерации от 9 декабря 2016 г. № 1547 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование».

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование».

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: входит в обязательную часть общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла.

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

Основная цель освоения дисциплины – формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое самосовершенствование.

Достижение этой цели предусматривает решение следующих задач:

- приобретение основ теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, самостоятельное использование их средств, форм и методов;
- формирование осознанной потребности к физическому самосовершенствованию, здоровому образу жизни.

В результате освоения дисциплины студент должен **уметь:**

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

В результате освоения дисциплины студент должен **знать:**

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Результатом освоения программы учебной дисциплины является овладение общими (ОК) компетенциями:

Код	Наименование результата обучения
ОК 4	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины: максимальной учебной нагрузки обучающегося 160 часов, в том числе:

аудиторной учебной работы обучающегося (обязательных учебных занятий) 134 часов;
внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы обучающегося 26 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	160
Аудиторная учебная работа (обязательные учебные занятия) (всего)	134
в том числе:	
практические занятия	134
Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающегося (всего)	26
в том числе:	
самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом	26
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Ознакомление с современными системами физической культуры		32	
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Требование к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности.	2	<i>ознакомительный</i>
Тема 1.2 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м; эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки с места; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). Соблюдение правил техники безопасности.	24	<i>репродуктивный</i>
	Самостоятельная работа. Систематические занятия бегом на средние дистанции, выполнение специальных упражнений: бег с ускорениями, пружинистый бег, равномерный бег слабой и средней интенсивности, прыжковые упражнения.	4	<i>продуктивный</i>
Промежуточная аттестация 1 в форме зачета			
Раздел 2. Ознакомление с основами здорового образа жизни и занятия гимнастикой		32	
Тема 2.1 Основы здорового образа жизни	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образ жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, массаж. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	2	<i>ознакомительный</i>

	Самостоятельная работа. Поддержание здорового образа жизни.	2	<i>продуктивный</i>
Тема 2.2 Гимнастика с элементами акробатики	Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силовые качества, выносливость, координацию, гибкость, ловкость. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения с чередованием напряжения и расслабления, упражнения для коррекции нарушений осанки, акробатические упражнения). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Соблюдение правил техники безопасности и страховки.	24	<i>репродуктивный</i>
	Самостоятельная работа. Систематические занятия гимнастикой, выполнение упражнений, развивающих силовые качества, гибкость. Самостоятельная подготовка к сдаче нормативов ГТО.	4	<i>продуктивный</i>
Промежуточная аттестация 2 в форме зачета			
Раздел 3. Ознакомление с методикой самостоятельных занятий физическими упражнениями и занятия зимними видами спорта		28	
Тема 3.1 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной нагрузки. Создание основы для использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.	2	<i>ознакомительный</i>
	Самостоятельная работа. Составление тестов для определения индивидуальной оптимальной физической нагрузки.	2	<i>продуктивный</i>
Тема 3.2 Лыжные гонки	Решает оздоровительные задачи. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и до 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Соблюдение правил техники безопасности.	18	<i>репродуктивный</i>
	Самостоятельная работа. Лыжные прогулки в зимнее время. Самостоятельная подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО.	6	<i>продуктивный</i>

Промежуточная аттестация 3 в форме зачета			
Раздел 4. Ознакомление и занятия баскетболом		33	
Тема 4.1 Специальная физическая подготовка к игре в баскетбол	Упражнения для развития силы, быстроты и координации движений, силовой и скоростной выносливости, прыгучести; упражнения с преодолением собственного веса, веса партнера, сопротивления партнера; упражнения с набивными мячами, на гимнастической скамейке, стенке; ускорения на короткие дистанции от 5 до 20 м из разных стартовых положений по звуковым и зрительным сигналам; прыжки толчком одной и двумя ногами, с разбега с доставанием различных предметов, касанием щита, корзины; упражнения со скакалкой; акробатические упражнения, жонглирование мячом, стретчинг.	6	<i>репродуктивный</i>
Тема 4.2 Техническая подготовка к игре в баскетбол (обучение и совершенствование)	<i>Техника перемещений. Броски мяча в корзину. Техника игры в защите.</i> Техника безопасности. Ходьба, бег обычный, по дуге с ускорением и с изменением направления, приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Повороты на месте и в движении. Прыжок на месте вверх, вперед, в сторону, толчком одной и двумя ногами в движении, в сочетании с бегом, с остановками, изворотом. Ловля мяча на месте и в движении, на уровне груди, высоко и низко. Передача мяча на месте и в движении двумя руками: от груди, сверху, снизу, одной рукой: от плеча, сверху, снизу, скрытые передачи. Ведение мяча разными способами. Броски двумя руками. Штрафные броски. Заслоны для броска, перехода, ухода. Техника перемещений: защитная стойка, перемещение обычными и приставными шагами, спиной вперед, в разных направлениях, противодействия и овладения мячом; вырывание, выбивание, накрывание, перехваты.	12	<i>репродуктивный</i>
Тема 4.3 Тактическая подготовка к игре в баскетбол	<i>Обучение тактике нападения. Обучение игре в защите.</i> Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча: выбор места, выход на свободное место, заслоны; групповые действия двух, трех и более игроков. Командные действия: системы нападения – быстрый прорыв, варианты позиционного нападения. Индивидуальные действия: выбор места и передвижения защитников, против игрока с мячом и без мяча; взаимодействие двух, трех и более игроков: подстраховка, переключение, проскальзывание, групповой отбор мяча, игра в численном меньшинстве; перехваты мяча, борьба за отскочивший от щита мяч. Командные действия система защиты: личная, зонная, прессинг и их варианты; учебно-тренировочные двусторонние игры.	12	<i>продуктивный</i>
	Самостоятельная работа. Совершенствование игры в баскетбол.	3	<i>продуктивный</i>
Промежуточная аттестация 4 в форме зачета			

Раздел 5. Ознакомление и занятия волейболом		35	
Тема 5.1 Специальная физическая подготовка к игре в волейбол	Упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, выносливости, прыгучести. Упражнения с отягощениями и дополнительным сопротивлением партнера, с использованием гимнастических снарядов. Ускорения на 6-8 м с места, бег скачками на 25-30 м, прыжками: спиной вперед, боком из разных исходных положений. Прыжки: толчком одной и двумя ногами с места, с короткого разбега, с доставанием предмета, в длину, в глубину, с «напрыгиванием», со скакалкой, серийные, «назад-вперед», влево-вправо. Метание набивных мячей на дальность и точность. Акробатические упражнения: кувырки, прыжок-кувырок (вперед, назад), старты из положения лежа на спине, животе.	4	<i>репродуктивный</i>
Тема 5.2 Техническая подготовка к игре в волейбол (обучение и совершенствование)	<i>Техника владения мячом, нападения, защиты, блока.</i> Стойки: основная и низкая. Перемещения: ходьба, прыжки, выпады, падение, скачок. Прием мяча двумя руками сверху и снизу. Передачи: двумя руками сверху, над собой, снизу, сбоку; в движении, на месте, после перемещения; длинные, средние, короткие. Подачи: нижняя прямая, нижняя боковая и их разновидности (нацеленная, планирующая); верхняя прямая; подача в прыжке; силовая подача. Нападающие удары: прямой, с переводом, по блоку, в обход блока; удары по передней и задней линиям; удары со второй линии. Блок: одинарный, двойной, тройной.	14	<i>репродуктивный</i>
Тема 5.3 Тактическая подготовка к игре в волейбол	Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении и в защите, взаимодействие в нападении и в защите; тактические комбинации в нападении; тактические системы игры в нападении и в защите; атакующие действия с первой и второй передач через игроков 2-4-3; обучение и совершенствование защит «углом назад», «углом вперед». Учебно-тренировочные игры 6х6, 5х5, 4х4.	14	<i>продуктивный</i>
	Самостоятельная работа. Совершенствование игры в волейбол.	3	<i>продуктивный</i>
Промежуточная аттестация 5 в форме дифференцированного зачета			
		Всего:	160

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, легкоатлетического ядра, беговых дорожек, волейбольной и баскетбольной площадки, тренажерного зала. Спортивный комплекс:

спортивный зал;
открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Оборудование: мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные); гимнастические маты, обручи, скакалки, многофункциональные тренажеры.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

А) основная литература:

№ п/п	Источник
1	Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/471143

Б) дополнительная литература:

№ п/п	Источник
3	Спортивные игры в физической культуре студентов вузов : учеб.-метод. пособие / А.Э. Беланов и [др]. – Воронеж : ЛОП ВГУ, 2006. – 22 с. : табл. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/sep06173.pdf >.
4	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений : учеб.-метод. пособие / А.Э. Беланов и [др.]. – Воронеж : ВГУ, 2007. – 33 с. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/may07034.pdf >
5	Физическая культура и спорт в вузе : учеб.-метод.пособие / А.Э.Беланов, О.В.Гришаев.- Воронеж : ИПЦ ВГУ, 2009. – 46 с. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m09-75.pdf >
6	Ритмическая гимнастика в вузе : учеб.-метод. пособие для вузов / А.Э. Беланов и [др] – Воронеж : ИПЦ ВГУ, 2010. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m10-96.pdf >.
7	Общая физическая подготовка в системе физического воспитания : учеб.-метод. пособие / И.В.Рубцова [и др.]. – Воронеж : ИПЦ ВГУ, 2013. – 30 с. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m13-59.pdf >
8	Игровые виды спорта в вузе : учеб.-метод. пособие / А.Э.Беланов [и др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2014. – 30 с. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-17.pdf >
9	Программное содержание курса по дисциплине «Физическая культура» для студентов университета, занимающихся в методобъединении спортивной борьбы : учеб.-метод. пособие для вузов / А.Э. Беланов [и др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2014. – 27 с. – <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-160.pdf >.
10	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов : учеб.-метод. пособие для вузов / И.В.Рубцова [и др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2014. – 24 с. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-111.pdf >
11	Избыточный вес тела. Средства и методы профилактики и коррекции : учеб.-метод. пособие для

	вузов / И.В.Рубцова [и др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2015. – 25 с. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m15-04.pdf >
12	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности : учеб.-метод. пособие для вузов /Ю.А.Гончарова [и др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2015 . – 34 с. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m15-13.pdf >
13	Из истории Олимпийских игр : Ритмическая гимнастика учеб.-метод. пособие для вузов / И.В.Рубцова [и др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2015. – 74 с. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m15-03.pdf >
14	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания : учеб.-метод. пособие / А. Э. Беланов [и др.] – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2016. – 31 с. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m16-183.pdf >.
15	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» : учеб.-метод. пособие / А.Э. Беланов и [др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2017. – 50 с <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m17-79.pdf >.
16	Производственная гимнастика с учетом специфики профессиональной деятельности : учеб.-метод. пособие : / сост.: А.Э. Беланов, Л.А. Барсукова, Я.В. Готовцева. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2018. – 34 с. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m18-217.pdf >.
17	Беланов А.Э. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе : учеб.-метод. пособие / А.Э. Беланов. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2018. – 73 с. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m18-123.pdf >.
18	Беланов А.Э. Физическая культура в вузе : учеб.-метод. пособие / А. Э. Беланов. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2018. – 150 с. – ISBN 978-5-9273-2660-0. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m18-225.pdf >.
19	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» : учебное пособие / А. Э. Беланов [др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2019 – 69 с. – ISBN 978-5-9273-2796-6.
20	Беланов А.Э. Применение методики баскетбола на учебных занятиях по физической культуре в вузах учебное пособие / Воронеж. гос. ун-т ; сост.: М. Ю. Янишевская, А. Э. Беланов .— Электрон. текстовые дан. — Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2021. <URL: https://lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m21-75.pdf?st=a2HNJP69yq3Of2gq-UHglw&e=1627025712 >.
21	Базовый фитнес на учебных занятиях физической культурой и спортом в вузах : монография / [А. Э. Беланов, Л. А. Барсукова, Я. В. Готовцева] / под ред. А. Э. Беланова. – Воронеж : Издательско-полиграфический центр ВГУ, 2022. – 93 с. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m22-171.pdf >.

В) информационные электронно-образовательные ресурсы:

№ п/п	Источник
1	Полнотекстовая база «Университетская библиотека» – образовательный ресурс. – <URL: http://www.biblioclub.ru >.
2	Электронный каталог Научной библиотеки Воронежского государственного университета. – (http // www.lib.vsu.ru/).
3	Образовательный портал «Электронный университет ВГУ» /LMC Moodle» – https://edu.vsu.ru/

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися комплексов упражнений. Промежуточные аттестации после каждого семестра в форме зачетов, а в последнем семестре обучения в форме дифференцированного зачета.

Зачтено: Посещение занятий. Выполнение зачетных и контрольных нормативов.

Не зачтено: Пропущенные занятия. невыполнение зачетных нормативов.

«Отлично», «хорошо», «удовлетворительно»: выставляются обучающемуся, если показаны результаты соответствующего норматива.

«Неудовлетворительно»: выставляется обучающемуся, не справившемуся с нормативами.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата
<p>Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p> <p>Знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p>	<p><i>Соблюдение техники безопасности с целью предотвращения травматизма</i> <i>Наблюдение за физическим самосовершенствованием, контроль техники двигательных действий и режимов физической нагрузки</i> <i>Систематические занятия физической культурой и спортом</i></p> <p><i>Регулярные занятия физической культурой. Понимание здорового образа жизни, совершенствование физических качеств и отказ от вредных привычек</i></p>

Результаты обучения (освоенные ОК)	Основные показатели оценки результата
<p>ОК 8 - использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>Применение научно-биологических и практических основ физической культуры для поддержания здорового образа жизни. Описание способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Выполнение индивидуально подобранных комплексов физических упражнений, опираясь на полученные знания. Владение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по физической подготовке). Владение навыком использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения функциональных и двигательных возможностей для достижения жизненных и профессиональных целей.</p>