

Министерство образования и науки РД  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
РД «Профессионально-педагогический колледж им. З.Н.Батырмурзаева»

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОБД. 06 Физическая культура

По специальности среднего профессионального образования


**34.02.01 Сестринское дело**

по программе базовой подготовки  
очной формы обучения

Квалификация выпускника: Медицинская сестра / Медицинский брат

Хасавюрт, 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ  
зам. директора по учебной работе

  
(подпись) Айдиева С.К.

«29» августа 2017 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 34.02.01 Сестринское дело, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2014 №502 (с изменениями от 24 июля 2015г. №754);
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413(в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1645, от 31.12.2015 № 1578, от 29.06.2017 № 613).

**Организация-разработчик:** ГБПОУ РД «Профессионально-педагогический колледж им. З.Н.Батырмурзаева»

**Разработчики:** Пашаев Паша Ибрагимович, преподаватель физической культуры высшей категории ГБПОУ РД «Профессионально-педагогический колледж им. З.Батырмурзаева»

Рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании предметной (цикловой) комиссии спортивных дисциплин

Протокол №1 от 28.08.2017г.

Председатель ПЦК  Пашаев Паша Ибрагимович

Рассмотрена и рекомендована для применения в учебном процессе на заседании Методического Совета ГБПОУ РД «Профессионально-педагогический колледж».

Протокол № 1 от 29.08.2017 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной образовательной программы среднего профессионального образования, программы подготовки специалистов среднего звена ГБПОУ РД «Профессионально-педагогический колледж им. З.Н.Батырмурзаева» по специальности 34.02.01 Сестринское дело, в соответствии с ФГОС СПО по специальности СПО 34.02.01 Сестринское дело и ФГОС среднего общего образования.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» может быть использована образовательными учреждениями профессионального образования на территории Российской Федерации, имеющими право на реализацию основной образовательной программы.

## **1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является базовой дисциплиной общеобразовательного цикла программы подготовки специалистов среднего звена специальности 34.02.01 Сестринское дело.

## **1.3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины**

Требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:

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);

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

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

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

5) владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

б) 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;

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.

#### **1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

- максимальной учебной нагрузки обучающегося 175 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;

- самостоятельной работы обучающегося 58 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебных часов и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>175</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>
в том числе:	
Теоретические занятия (лекция)	2
практические занятия	97
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>58</b>
в том числе:	
- индивидуальные проекты; - практические занятия, в том числе домашние задания и занятия в секциях и кружках, участие в соревнованиях;	56
- составление рефератов	2
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета, 2 семестр	

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

Наименование разделов и тем 1	Содержание учебного материала, вид учебной деятельности: теоретические занятия (лекции), практические занятия, самостоятельная работа обучающихся 2	Объем часов 3	Уровень освоения 4
	<b>Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни</b>	<b>2</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b>		
<b>Тема 1.1. Техника безопасности Предмет физической культуры Физическое состояние человека и контроль за его уровнем 2 час</b>	<b>Лекция</b>		
	1   Правила поведения и техника безопасности на занятиях по физической культуре Роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; в сохранении и укреплении его здоровья. Цели и задачи учебной дисциплины «Физическая культура».	2	1
	<b>Самостоятельная работа:</b> - ознакомление с техникой безопасности при занятиях физическими упражнениями на уроках физкультуры, ознакомление с теорией физической культуры. Физическое состояние человека и его основные компоненты: здоровье, физическое развитие, физическая подготовленность, работоспособность. Методы врачебного контроля и самоконтроля состояния здоровья и физического развития - ознакомление с основными понятиями физкультуры и с методикой самоконтроля при занятиях физической культурой.	<b>2</b>	<b>3</b>
	<b>Раздел 2. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков</b>	<b>115</b>	
<b>Тема 2.1. Легкая атлетика 36</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1   Специальные и общеразвивающие упражнения по легкой атлетике	4	2
	2   Техника и тактика бега на короткие дистанции	4	2
	3   Техника и тактика бега на средние дистанции	4	2
	4   Техника и правила выполнения челночного бега 3x10м	2	2
	5   Техника и правила выполнения прыжков в длину различной степени сложности	4	2
	6   Техника и правила выполнения метания гранаты	4	2
	7   ОФП с элементами бега на короткие и средние дистанции	2	2
	8   ОФП с элементами оздоровительного бега	2	2
9   ОФП с элементами различных дыхательных упражнений	2	2	



	<b>Практические занятия:</b> - выполнение подготовительных и подводящих упражнений для разучивания и совершенствования техники бега на короткие дистанции; упражнений для совершенствования техники низкого старта и стартового разбега. Выполнение челночного бега. Пробегание коротких дистанций повторным методом: 5х10м, 3х20м, 3х30м, 2х60м, 2х100м и т.д. Ознакомление с эстафетным бегом (пробегание эстафеты 8х50м, 4х100м). Выполнение медленного бега 2-3 мин. Ознакомление с техникой финиширования. Подготовительные и подводящие упражнения для совершенствования техники прыжка в длину с разбега. Выполнение прыжка в длину с разбега «Согнув ноги». Подготовительные и подводящие упражнения метателя. Совершенствование техники метания мяча (гранаты) в цель, на дальность. Выполнение различных упражнений для восстановления дыхания.		28	2
	<b>Контрольные работы:</b> бег 30м, 60м, 100м, челночный бег 3х10м, прыжки в длину с места, прыжки в длину с разбега, метание гранаты (мяча) в цель и на дальность.		8	3
	<b>Самостоятельная работа:</b> специальные беговые упражнения; бег 30м, 60м, 100м; прыжки в длину с места и с разбега, имитация техники метания; метания набивного мяча двумя снизу вперед и назад через голову; метания различных предметов в цель.		17	3
<b>Тема 2.2. Кроссовая подготовка 8 часов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Техника и правила кроссового бега по пересеченной местности		
	2	Преодоление препятствий		
	3	Переменный бег (фартлек)		
	4	Кросс до 2-х км		
	5	Чередование бега с ходьбой		
	6	Бег с изменением направления и скорости		
	7	Равномерный бег		
	8	Повторный бег		
	9	Финиширование		
	10	ОФП с элементами кроссового бега по пересеченной местности		
<b>Практические занятия:</b> специальные подготовительные к длительному бегу ОРУ; разучивание и совершенствование техники высокого старта; совершенствование техники группового старта; ознакомление с техникой бега по пересеченной местности; ознакомление с естественными препятствиями и техникой их преодоления; выполнение бега в чередовании с ходьбой и с выполнением ОРУ, прохождение различных дистанций равномерным бегом, с изменением направления и скорости, повторный бег 2х400м, 2х800м, кроссовый бег по пересеченной местности, совершенствование техники и тактики финиширования.		6	2	

	<b>Контрольные работы:</b> кроссовый бег 500м, бег 2000м	2	3	
	<b>Самостоятельная работа:</b> оздоровительный бег, длительный кросс до 15-20мин.	4	3	
<b>Тема 2.3. Гимнастика 9 часов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Специальные общеразвивающие упражнения по гимнастике с и без предметов, в парах		
	2	Акробатические упражнения		
	3	Упражнения на бревне		
	4	Упражнения на перекладине (низкой – девушки, высокой – юноши)		
	5	Комплексы утренней гимнастики		
	6	Строевая гимнастика		
		<b>Практические занятия:</b> выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «По порядку - Рассчитайся!» и др.; повороты на месте; ходьба в обход, в противоход, по диагонали; перестроение из одной шеренги в две, три, уступом и обратно; перестроение из колонны по одному в колонну по 2, по 3, по 4 в движении; перестроение из колонны в круг; размыкание и смыкание приставными шагами. Выполнение ОРУ с предметами и без, в парах; комплекса утренней гимнастики. Ознакомление и выполнение акробатических упражнений: группировка, перекаты в группировке, кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, полушпагат, «мост». Выполнение упражнений на бревне: ходьба на носочках, подскоки, повороты на двух, на одной махом другой, приседы на двух, на одной ноге, равновесие («лсаточка»), сосоки. Выполнение упражнений на высокой перекладине (юноши): висы, размахивания (подтягиванием, изгибами, с прыжка и в вися), подтягивания, подъемы в упор (силой, разгибом, переворотом), упражнения на перекладине: сед правой и оборот вперед обратным хватом. Выполнение упражнений на низкой перекладине (девушки): вис стоя, упор на руках; переворот назад в упор толчком одной, махом другой; из упора переворот вперед в вис стоя; подтягивания из вися лежа.	7	2
	<b>Контрольные работы:</b> выполнение ОРУ с группой обучающихся, прыжки со скакалкой (кол. раз за 1 мин), подтягивания на высокой перекладине (юноши), на низкой (девушки), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке, поднимание туловища из положения лежа на спине ноги согнуты и закреплены, наклоны вперед из положения сидя; упражнения на бревне, на перекладине (низкой – девушки, высокой – юноши)	2	3	
	<b>Самостоятельная работа:</b> обучающихся: ознакомление с техникой безопасности при выполнении акробатических и гимнастических упражнений, выполнение комплексов утренней гимнастики и общеразвивающих упражнений; выполнение доступных в домашних условиях изученных акробатических упражнений, упражнения в равновесии, на гибкость, подтягивания. Занятия в секциях гимнастики и акробатики	4	3	

<b>Тема 2.4.</b> <b>Спортивные игры</b> <b>Баскетбол</b> <b>28</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1	Специальные и общеразвивающие упражнения	
	2	Правила игры в баскетбол	
	3	Техника игры в нападении: - техника передвижения в нападении; - техника владения мячом	
	4	Техника игры в защите: - техника передвижения в защите; - техника овладения мячом	
	5	Тактика игры в нападении: - индивидуальные действия; - групповые действия; - командные действия	
	6	Тактика игры в защите: - индивидуальные действия; - групповые действия; - командные действия	
	<b>Практические занятия:</b> выполнение технических элементов игры в баскетбол: стойка, передвижения бегом лицом вперед, спиной назад, приставными шагами правым, левым боком, прыжками на одной, на двух, вперед, назад, в стороны; остановки шагом, прыжком: бег с ускорением, с изменением направления и скорости; по разметкам площадки, по кругу; разучивание и совершенствование техники ловли и передачи мяча двумя и одной рукой на месте, в движении, в различных построениях; разучивание и совершенствование техники ведения мяча: на месте, в движении шагом, бегом по прямой, по кругу, высокое, низкое, с изменением направления и скорости, в сочетании с выполнением передачи и броска мяча в кольцо; разучивание и совершенствование техники броска мяча в кольцо: двумя руками от груди, одной рукой от плеча, выполнение бросков мяча с близкого расстояния (из-под кольца сбоку от щита), со средней дистанции (4-5м), штрафной бросок; выполнение броска мяча в движении после ловли, после ведения; выполнение индивидуальных тактических действий: в нападении – выход на свободное место для получения мяча; в защите – опека игрока с и без мяча; групповые тактические действия: в нападении – взаимодействия в двойках «передал и вышел»; в защите – взаимостраховка; командные тактические действия: в нападении – с выбором свободного места; в защите – личная защита, учебная игра.		24
<b>Контрольные работы:</b> передачи мяча в парах на месте двумя руками от груди, броски мяча в кольцо с		4	3

	близкого расстояния сбоку от щита одной от плеча, ведение мяча по прямой на скорости, сочетание технических элементов: ловли и передачи, ведения и броска мяча в кольцо.		
	<i>Самостоятельная работа:</i> ознакомление с правилами игры; занятия в спортивной секции по баскетболу. Самостоятельное выполнение разученных элементов игры в баскетбол.	<b>14</b>	3
<b>Тема 2.5. Спортивные игры Волейбол 26</b>	<i>Содержание учебного материала</i>		
	1	Специальные и общеразвивающие упражнения	
	2	Правила игры в волейбол	
	3	Техника игры в нападении: - техника перемещения - техника игры мячом	
	4	Техника игры в защите: - техника перемещения - техника приема мяча и блокирования	
	5	Тактика нападения: - индивидуальные действия - групповые и командные действия	
	6	Тактика защиты: - индивидуальные действия - групповые и командные действия	
		<i>Лабораторные работы</i>	-
	<i>Практические занятия:</i> выполнение ОРУ, подводящие упражнения по совершенствованию техники перемещений: стойка, передвижения бегом лицом вперед, спиной назад, приставными шагами правым, левым боком; прыжками на одной, на двух, вперед, назад, в стороны; выпады с имитацией приема мяча; разучивание и совершенствование техники подачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая; разучивание и совершенствование техники приема мяча: двумя снизу, двумя сверху; разучивание и совершенствование техники передачи мяча и нападающего удара: верхняя передача двумя, верхняя передача двумя в прыжке, нападающий удар (использовать подводящие упражнения); разучивание и совершенствование техники блокирования и приема мяча: прием мяча двумя руками снизу (на месте, с выпадом вперед, в стороны); блокирование неподвижное и подвижное (с перемещением вправо или влево приставными шагами); разучивание и совершенствование тактических действий в нападении: индивидуальные действия – выбор места, тактика подачи (поиск зоны подачи), тактика передачи (связующий игрок выбирает направление атаки), нападающий удар (выбор силы удара и направления); разучивание и совершенствование групповых и командных тактических действий – система игры со второй передачи	24	2

	игрока передней линии, учебная игра.		
	<i>Контрольные работы:</i> нижняя прямая подача; передачи мяча двумя сверху и двумя снизу над собой; передачи мяча двумя сверху и двумя снизу в парах	2	3
	<i>Самостоятельная работа:</i> ознакомление с правилами игры; занятия в спортивной секции по волейболу. Самостоятельное выполнение разученных элементов игры в волейбол.	<b>13</b>	3
<b>Тема 2.6. Подвижные игры 8</b>	<i>Содержание учебного материала</i>		
	1   Игры с элементами строя и ОРУ		
	2   Игры с бегом		
	3   Игры с прыжками на месте, с места, с разбега		
	4   Игры с прыжками в высоту и с высоты		
	5   Игры с метаниями в цель и на дальность		
	6   Игры с элементами спортивных игр		
	7   «Веселые старты»		
	<i>Практические занятия:</i> проведение игры с элементами строя – «Класс смирно!», «У ребят порядок строгий», «Быстро по местам!»; игры общеразвивающего характера – перетягивание каната, «Кто сильнее?», с элементами равновесия; игры с бегом – салки простые, «Гуси-лебеди», «Знамя на кону»; игры с прыжками - «Зайцы, сторож и Жучка», «Лиса и куры», «Волк во рву»; игры с метаниями – «Сбей фигурку», «Перестрелка, «Охотники и утки», «Попади в цель», «Лапта»; игры с элементами спортивных игр – «Пионербол», «Мяч капитану», «Десять передач», «Мяч своему», «Регби»; веселые старты – эстафеты с элементами легкой атлетики (бег, прыжки, метания), спортивных игр (баскетбол, волейбол, н/теннис), гимнастики и акробатики, элементами, развивающими физические качества	8	2
<i>Самостоятельная работа:</i> проведение подвижных игр с товарищами по месту жительства	<b>4</b>	3	
	<b>Всего</b>	<b>175</b>	
	<b>Сам.</b>	<b>58</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличие спортивного комплекса: спортивный зал, открытый стадион.

Оборудование и спортивный инвентарь:

- конь гимнастический
- мячи баскетбольные;
- мячи волейбольные;
- ракетки и шарики для тенниса;
- спортивные маты;
- стол теннисный;
- гири спортивные;
- штанга;
- сетка волейбольная;
- секундомер;
- мячи футбольные;
- ворота для мини-футбола;
- кольцо баскетбольное;
- стенка гимнастическая;
- канат для лазания;
- коврики гимнастические;
- планка для прыжков в высоту;
- дорожка для прыжков в длину;
- набор гантелей, скакалка, палочка эстафетная, мяч для метания

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники.

1. Бишаева А. А. Физическая культура: Учебник для СПО / А. А. Бишаева. – 2-е изд., испр., и доп. – М.: Академия, 2011г.
2. Макаров А.Н. Легкая атлетика. – 2-е изд., – М.: «Просвещение», 1987

3. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. – 4-е изд., - М.: Издательский центр «Академия», 2008г.
4. Основы волейбола./сост. О.Чехов. М.: Физкультура и спорт,1979.
5. Решетников Н. В., Кислицин Ю. Л. Физическая культура: Учеб. пособие для СПО – М., 2005.
6. Спортивные игры. Учебник для физ. ин-тов. Под ред. Портных Ю.И. М., «Физкультура и спорт», 1975.
7. Физическая культура: Учеб. пособие для СПО / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л.Палтиевич и др–10-е изд., стер–М.: Академия, 2011г.
8. Филипович В.И. Теория и методика гимнастики. М.: «Просвещение», 1971
9. Яковлев В.Г. и Ратников В.П. Подвижные игры. Учеб. пособие для студентов фак. Физ. воспитания пед. ин-тов. М., «Просвещение», 1977

#### **Дополнительные источники.**

1. В.И. Лях Физическая культура 10-11 кл. М. Просвещение 2008 г.
2. Блеер А.Н. и др. Терминология спорта: Толковый словарь – справочник / А.Н. Блеер, Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер/.
3. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. - М. Мысль, 2006.

#### **Интернет-ресурсы.**

- [http:// www.edu.ru- Библиотека](http://www.edu.ru- Библиотека) портала
- [http:// 21416 s 15.edusite.ru](http://21416.s15.edusite.ru) Раздел «ИКТ»
- [http:// mamutkin.ucoz.ru-](http://mamutkin.ucoz.ru-) Раздел «Электронные учебники»

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Предметные результаты	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>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);</p> <p>2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p>	<p>- умеет 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);</p> <p>- владеет современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>- владеет основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>- владеет физическими</p>	<p>-практические занятия;</p> <p>- внеаудиторная работа;</p> <p>- сдача нормативов;</p> <p>- практическое выполнение контрольных заданий и тестов;</p> <p>-соревнования</p>



<p>4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>5) владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>упражнениями разной функциональной направленности, использует их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- владеет техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применяет их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	
--	---	--