

Приложение

К ООП по специальности/профессии

**42.02.01 Реклама**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**УП.04 Физическая культура**

2026

Программу составили:

1. Матвеева Екатерина Ивановна

Предмет: УП.04 Физическая культура

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования от 21.07.2023 г. № 552 (в действующей редакции), Федеральной образовательной программой среднего общего образования от 18.05.2023 г. № 371, а также примерной рабочей программой общеобразовательной дисциплины для профессиональных образовательных организаций и примерным учебно-методическим комплексом по общеобразовательной дисциплине, рекомендованной «Институтом развития профессионального образования» (ИРПО) от 2022 г.

Рабочая программа учебного предмета составлена на основании учебного плана по специальности «42.02.01 Реклама»

## **Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рассмотрено и рекомендовано на заседании кафедры Общеобразовательных дисциплин и педагогики

Протокол №6 от 25.05.2026

Заведующий кафедрой Батаргазиева Зюляль Язмамбетовна

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## УП.04 Физическая культура

*(наименование предмета)*

### 1.1. Место предмета в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина УП.04 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла в соответствии ФГОС СОО. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций (ОК), профессиональных компетенций (ПК):

1. ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;
2. ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;
3. ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения предмета

Целью физической культуры обучающихся является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки для будущей

профессии. Подготовка и сдача нормативов комплекса ГТО, принятого Указом

Президента России №172 24.03.2014 года "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне».

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются результаты обучения:

Наименование компетенций согласно ФГОС СПО	Наименование результатов типа "Личностный" согласно ФГОС СОО	Наименование результатов типа "Метапредметный" согласно ФГОС СОО	Наименование результатов типа "Предметный" согласно ФГОС СОО
<p>ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации и межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;</p>	<p>Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;;  Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;;  Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</p>	<p>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;;  Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p>	<p>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, речевых 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;;  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);  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; овладел основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития;  Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;;  Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;;  Для слепых и слабовидящих обучающихся: сформированность приемов осознательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий; сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной</p>

Наименование компетенций согласно ФГОС СПО	Наименование результатов типа "Личностный" согласно ФГОС СОО	Наименование результатов типа "Метапредметный" согласно ФГОС СОО	Наименование результатов типа "Предметный" согласно ФГОС СОО
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;</p>	<p>Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;; Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;; Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</p>	<p>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;; Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p>	<p>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;; 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); 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; овладел основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития; Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;; Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;; Для слепых и слабовидящих обучающихся: сформированность приемов осознательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий; сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной</p>

Наименование компетенций согласно ФГОС СПО	Наименование результатов типа "Личностный" согласно ФГОС СОО	Наименование результатов типа "Метапредметный" согласно ФГОС СОО	Наименование результатов типа "Предметный" согласно ФГОС СОО
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;</p>	<p>Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;;  Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;;  Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</p>	<p>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;;  Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p>	<p>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;;  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);  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; овладел основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития;  Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;;  Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;;  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</p>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 2.1. Объём учебного предмета и виды учебного предмета

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объём в часах</b>
Практические занятия	78
Общий объём образовательной программы учебной дисциплины, в том числе в форме практической подготовки	78
<b>Форма(-ы) контроля: Зачет, Дифференцированный зачет</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебного предмета УП.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	
Тема 1 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 06., ОК 04.	
	1	Практические занятия №1 Лёгкая атлетика ч1	2		2
	2	Практические занятия №2 Лёгкая атлетика ч2	2		2
	3	Практические занятия №3 Лёгкая атлетика ч3	2		2
Тема 2 Баскетбол	Содержание учебного материала			ОК 06., ОК 04., ОК 08.	
	1	Практические занятия №4 Баскетбол ч1	2		2
	2	Практические занятия №5 Баскетбол ч2	2		2
	3	Практические занятия №6 Баскетбол ч3	2		2
	4	Практические занятия №7 Баскетбол ч4	2		2
Тема 3 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 06., ОК 04.	
	1	Практические занятия №8 Волейбол ч1	2		2
	2	Практические занятия №9 Волейбол ч2	2		2
	3	Практические занятия №10 Волейбол ч3	2		2
Тема 4 Футбол	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 06., ОК 04.	
	1	Практические занятия №11 Футбол ч1	2		2
	2	Практические занятия №12 Футбол ч2	2		2
	3	Практические занятия №13 Футбол ч3	2		2
Тема 5 Основы знаний	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 06., ОК 04.	
	1	Практические занятия №14 Основы знаний ч1	2		2
	2	Практические занятия №15 Основы знаний ч2	2		2
Тема 6 Баскетбол	Содержание учебного материала			ОК 06., ОК 04., ОК 08.	
	1	Практические занятия №16 Баскетбол ч1	2		2
	2	Практические занятия №17 Баскетбол ч2	2		2
	3	Практические занятия №18 Баскетбол ч3	2		2
	4	Практические занятия №19 Баскетбол ч4	2		2
Тема 7 Основы знаний	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 06., ОК 04.	
	1	Практические занятия №20 Основы знаний ч1	2		2
	2	Практические занятия №21 Основы знаний ч2	2		2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 8 Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала				ОК 08., ОК 06., ОК 04.
	1	Практические занятия №22 Общая физическая подготовка ч1	2	2	
	2	Практические занятия №23 Общая физическая подготовка ч2	2	2	
Тема 9 Настольный теннис	Содержание учебного материала				ОК 06., ОК 04., ОК 08.
	1	Практические занятия №24 Настольный теннис ч1	2	2	
	2	Практические занятия №25 Настольный теннис ч2	2	2	
	3	Практические занятия №26 Настольный теннис ч3	2	2	
Тема 10 Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала				ОК 06., ОК 04., ОК 08.
	1	Практические занятия №27 Общая физическая подготовка ч1	2	2	
	2	Практические занятия №28 Общая физическая подготовка ч2	2	2	
	3	Практические занятия №29 Общая физическая подготовка ч3	2	2	
Тема 11 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала				ОК 06., ОК 04., ОК 08.
	1	Практические занятия №30 Лёгкая атлетика ч1	2	2	
	2	Практические занятия №31 Лёгкая атлетика ч2	2	2	
	3	Практические занятия №32 Лёгкая атлетика ч3	2	2	
Тема 12 Волейбол	Содержание учебного материала				ОК 06., ОК 04., ОК 08.
	1	Практические занятия №33 Волейбол ч1	2	2	
	2	Практические занятия №34 Волейбол ч2	2	2	
	3	Практические занятия №35 Волейбол ч3	2	2	
	4	Практические занятия №36 Волейбол ч4	2	2	
Тема 13 Настольный теннис	Содержание учебного материала				ОК 06., ОК 04., ОК 08.
	1	Практические занятия №37 Настольный теннис ч1	2	2	
	2	Практические занятия №38 Настольный теннис ч2	2	2	
	3	Практические занятия №39 Настольный теннис ч3	2	2	
Всего			78		

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 - ознакомительный (ознакомление с ранее изученными объектами, свойствами);
- 2 - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 - продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**3.1. Для реализации программы учебного предмета должны быть предусмотрены следующие помещения:**

Спортивный зал:

1. Мячи баскетбольные (4 шт.)
2. Навесные брусья на шведскую стенку (2 шт.)
3. Турник на шведскую стенку (2 шт.)
4. Шведская стенка комбинированная (2 шт.)
5. Обручи (5 шт.)
6. Мячи волейбольные (5 шт.)
7. мяч для настольного тенниса TORRES (3 шт.)
8. Ракетка для н/т DonicSchidkroet (4 шт.)
9. Фитнес платформа (15 шт.)
10. Пристанные лестницы с навесными перекладинами (2 шт.)
11. Поролоновые гимнастические маты (4 шт.)
12. Скакалки (20 шт.)
13. Навесная скамья на шведскую стенку (2 шт.)
14. Гимнастическая лестница (1 шт.)
15. Мячи мини футбольные (6 шт.)
16. Комплексные тренажеры (для укрепления позвоночника, укрепления мышц бедра и голени, разработки нижних конечностей) (3 шт.)
17. Велотренажеры (2 шт.)
18. Шведская стенка (1 шт.)
19. Беговая (роликовая) дорожка (1 шт.)

### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

#### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. Лях, В. И. Физическая культура : 10—11-е классы : базовый уровень : учебник / В. И. Лях. — 12-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2024. — 271 с. — ISBN 978-5-09-112220-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/437378> (дата обращения: 03.04.2026). — Режим доступа: для авторизация пользователей.

### **3.2.2. Дополнительные источники**

1. Спортивные игры : учебное пособие для СПО / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, Л. Н. Шелкова и др. . 1-е изд. СПб : Лань, 2025. 152 с. 4. Бледнова, В. Н. Физическая культура студентов / В. Н. Бледнова, А. П. Фроленков. СПб., 2025. Брехман, И. И. Валеология
- 2.
3. Волейбол для здорового образа жизни : учебное пособие / В. М. Суханов, О. Н. Крюкова, Н. П. Деркачева, С. В. Недомолкина. — Воронеж : ВГУИТ, 2025. — 51 с. — ISBN 978-5-00032-730-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/504453> (дата обращения: 03.04.2026). — Режим доступа: для авторизация. пользователей.

### **3.2.3. Интернет-ресурсы**

1. 3. Информационно-библиотечная система Лань- <https://www.Лань.ru>

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 4.1. Образовательные результаты освоения образовательной программы учебного предмета, подлежащие проверке

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<b>Личностный</b>		
Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;	Имеет понятие о ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;	Приём контрольных нормативов
Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;	Сформировано знание о бережном, ответственном и компетентном отношении к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, сформированы навыки оказания первой помощи;	Приём контрольных нормативов
Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;	Сформировано эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений	Приём контрольных нормативов
<b>Метапредметный</b>		
Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;	Умеет продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывает позиции других участников деятельности, эффективно разрешает конфликты;	Приём контрольных нормативов
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;	Умеет 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;	Приём контрольных нормативов
<b>Предметный</b>		
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	Для слепых и слабовидящих обучающихся: сформированы приемы осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий; сформировано представление о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применения в повседневной жизни;	Приём контрольных нормативов
Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; овладел основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития	Овладел основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития	Приём контрольных нормативов
Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Владеет современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Приём контрольных нормативов
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);	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);	Приём контрольных нормативов

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
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.	Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: владеет современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений; владеет доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; овладел техникой доступных физических упражнений разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; владеет доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.	Приём контрольных нормативов
Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Владеет техникой выполнения физических упражнений разной функциональной направленности, использования их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Приём контрольных нормативов
Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;	Владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применяет их в игровой и соревновательной деятельности;	Приём контрольных нормативов