

Министерство образования и науки Республики Марий Эл
Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Республики Марий Эл
«Йошкар-Олинский техникум сервисных технологий»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ
Республики Марий Эл «ЙОТСТ»



Е.Ю. Валькова/
2022 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОДб.08 Физическая культура

39.02.01 Социальная работа

2022г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259), примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением ФУМО по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Марий Эл «Йошкар-Олинский техникум сервисных технологий»

Разработчик (и):

Чистяков Н. В., преподаватель ГБПОУ Республики Марий Эл «ЙОТСТ»

Рецензенты:

1. Петрова В.Н., преподаватель высшей квалификационной категории ГБПОУ Республики Марий Эл «ЙОТСТ», методист

2. _____

Рекомендована:

предметно-цикловой комиссией общеобразовательных дисциплин и дисциплин направления «Социальная работа».

Протокол № 1 от 31.08 2022 г, председатель ПЦК  /В.Н. Петрова

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОДб.08 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОДб.08 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 39.02.01 Социальная работа.

Рабочая программа предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина ОДб.08 Физическая культура изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

В учебном плане ОПОП СПО дисциплина ОДб.08 Физическая культура входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

1.3.1 Планируемые личностные результаты освоения ООП

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

Л1 - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Л2 - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;

Л3 - неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

Л4 - готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

Л5 - эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:

Л6 - физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

1.3.2. Планируемые метапредметные результаты освоения ООП

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

1. Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

МП1 - оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

МП2 - оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

2. Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

МП3 - искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

МП4 - критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

МП5 - выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

МП6 - выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

3. Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

МП7 - осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

МП8 - при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.).

1.3.3. Планируемые предметные результаты освоения ООП

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

П1 - определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

П2 - знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

П3 - знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

П4 - характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

П5 - характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

П6 - составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

П7 - выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

П8 - выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

П9 - практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

П10 - практически использовать приемы защиты и самообороны;

П11 - составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

П12 - определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

П13 - проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

П14 - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

П15 - организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

П16 - требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

П17 - проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

П18 - выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

П19 - выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

П20 - осуществлять судейство в избранном виде спорта;

П21 - составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной 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 учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	175
Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа (всего)	58
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
практические занятия	117
Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i>	

1.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОДБ.08 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Результаты освоения учебной дисциплины
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<i>1 семестр</i>			
Раздел 1 Легкая атлетика		72	
Тема 1.1 Бег	Содержание учебного материала Бег на короткие, средние, длинные дистанции.		Л1 – Л6 МП1 – МП8 П 1 -14, П 15-21
	Практические занятия	20	
	1. ТБ. Техника бега на короткие дистанции	2	
	2. Техника бега на средние дистанции	2	
	3. Техника бега на длинные дистанции	2	
	4. Специальные беговые упражнения.	2	
	5. Техника бега на спринтерские дистанции	2	
	6. Техника бега на стайерские дистанции 2км, 3км.	2	
	7. Техника бега в эстафете 4 x100м	2	
	8. Кроссовый бег по пересеченной местности.	2	
	9. Упражнения по силовой подготовке.	2	
	10. Выполнение контрольных нормативов	2	
	Самостоятельная работа:	8	
	Подготовка реферата «Влияние физических упражнений на здоровье человека»	3	
Составление комплекса упражнений гигиенической гимнастики	3		
Выполнение общеразвивающих упражнений.	2		
Тема 1.2 Прыжки	Содержание учебного материала Прыжок в длину с места, с разбега, в высоту		Л1 – Л6 МП1 – МП8 П 1 -14 П 15-21
	Практические занятия	28	
	11. Техника прыжков в длину с места	2	
	12. Прыжок в длину с места	2	
	13. Техника прыжков в длину с разбега	2	
	14. Прыжок в длину с разбега способом «согнут ноги»	2	
	15. Прыжок в длину с разбега способом «согнут ноги»	2	
	16. Техника прыжков в высоту с разбега	2	

	17.	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	2	
	18.	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	2	
	19.	Прыжок в высоту с разбега способом «фосбюри-флоп»	2	
	20.	Прыжок в высоту с разбега способом «фосбюри-флоп»	2	
	21.	Прыжок в высоту с разбега способом «ножницы»	2	
	22.	Прыжок в высоту с разбега способом «ножницы»	2	
	23.	Упражнения по силовой подготовке	2	
	24.	Зачет	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:		16	
	Ежедневный бег по 15 минут;		2	
	Выполнение общеразвивающих упражнений;		2	
	Выполнение силовых упражнений		2	
	Кросс на 30 мин		2	
	Подготовка реферата «Закаливание. Принципы и средства закаливания»		3	
	Совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега;		2	
	Составление комплекса упражнений общей физической подготовки.		3	
2 семестр				
Раздел 2 Лыжная подготовка			34	
Тема 2.1. Классический, ход. Спуски и подъемы на лыжах. Способы торможения	Содержание учебного материала			Л1 – Л6 МП1 – МП8 П 1 -14 П 15-21
	Лыжная подготовка			
	Практические занятия		12	
	25.	Передвижение на лыжах классическим ходом.	2	
	26.	Спуски и подъемы на лыжах.	2	
	27.	Способы торможения.	2	
	28.	ТБ при занятиях лыжным спортом. Подбор лыжных ботинок, палок.	2	
	29.	Техника скольжения на лыжах.	2	
30.	Попеременные лыжные ходы. Одновременные лыжные ходы.	2		
Тема 2.2. Коньковый ход. Спуски и подъемы на лыжах. Способы торможения	Содержание учебного материала			
	Лыжная подготовка			
	Практические занятия		8	
	31.	Коньковый ход. Способы перехода с хода на ход.	2	
	32.	Способы преодоления подъемов и спусков.	2	
	33.	Способы торможений.	2	
34.	Контрольное занятие. Прохождение дистанции	2		

	С	14		
	З	3		
	С	2		
	О	2		
	З	3		
	С	2		
	З	2		
Раздел 3 Спортивные игры		49		
Тема 3.1 Волейбол	Содержание учебного материала Правила игры в спортивные игры			
	Практические занятия		18	
	35.	Стойки и перемещения в волейболе. Нижняя и верхняя передача мяча в волейболе. Подача мяча в волейболе.	2	Л1 – Л6 МП1 – МП8 П 1 -14 П 15-21
	36.	ТБ. Правила игры в волейбол, перемещения.	2	
	37.	Техника подачи мяча (нижняя прямая)	2	
	38.	Техника подачи мяча (нижняя боковая)	2	
	39.	Техника подачи мяча (верхняя прямая)	2	
	40.	Техника приема мяча (верхний)	2	
	41.	Техника приема мяча (нижний)	2	
	42.	Учебно-тренировочная игра	2	
	43.	Выполнение контрольных нормативов	2	
	С		10	
	В		2	
	У		2	
З		2		
З		2		
С		2		
Тема 3.2 Баскетбол	Содержание учебного материала Передачи мяча в баскетболе. Совершенствование бросков в корзину.			
	Практические занятия		16	
	44.	ТБ. Правила игры в баскетбол, стойки, расстановка, перемещения.	2	Л1 – Л6 МП1 – МП8 П 1 -14 П 15-21
	45.	Техника выполнения ведения мяча.	2	
	46.	Техника передачи мяча на месте.	2	

	47.	Техника передачи мяча в движении.	2	
	48.	Техника броска с прохода из-под щита.	2	
	49.	Броски со средней дистанции.	2	
	50.	Учебно-тренировочная игра.	2	
	51.	Контрольное занятие: баскетбол.	2	
	С		5	
	П		3	
	С		2	
Раздел 4 Настольный теннис			18	
Тема 4.1 Техника удара и подача различного вида.	Содержание учебного материала Технико-тактические действия в игре.			
	Практические занятия		6	
	52.	Обучение технике ударам и подачам различного вида.	2	
	53.	Совершенствование техники ударов и подач различного вида.	2	
	54.	Учебно-тренировочная игра	2	
Тема 4.2 Технико-тактические действий в игре	Содержание учебного материала Технико-тактические действия в игре.			
	Практические занятия		7	
	55.	Обучение технико-тактическим действиям в игре	2	
	56.	Совершенствование технико-тактических действий в игре	2	
	57.	Сдача нормативов по настольному теннису	2	
	58.	Выполнение контрольных нормативов	1	
	С		5	
	Пить		2	
	П		3	
	59.	Дифференцированный зачет	2	
			ИТОГО за 1 курс	175

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование спортивного зала:

- гантели;
- тренажеры;
- гири;
- лыжный инвентарь;
- баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Физическая культура: практическое пособие / Б.И. Загорский. – М.: Высшая школа, 1984
2. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО. – М.: «Юрайт». – 2021. – 424 с.
3. Бишаева А. Физическая культура: учебник / Бишаева А., А., Малков В., В. — Москва: КноРус, 2022. — 379 с. — ISBN 978-5-406-08822-7. — URL: <https://book.ru/book/941740>. — Текст: электронный.
4. Бурякин Ф. Лечебная физическая культура и массаж : учебник / Бурякин Ф., Г., Мартынихин В., С. — Москва : КноРус, 2022. — 280 с. — ISBN 978-5-406-10110-0. — URL: <https://book.ru/book/944640>). — Текст : электронный.
5. Виленский М. Физическая культура : учебник / Виленский М., Я., Горшков А., Г. — Москва : КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — URL: <https://book.ru/book/943895>. — Текст: электронный.

Дополнительные источники:

1. Конеева Е.А. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е.В. Коневой. – 2-е изд. перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 322с.
2. Решетников Н.В. Физическая культура: Учеб. пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2005

3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания спорта. – М.: Академия, 2001

Интернет-ресурсы:

1. Единое окно доступа к образовательным ресурсам. – URL: <http://window.edu.ru> (дата обращения: 15.03.2020). – Текст: электронный.
2. Официальный сайт Олимпийского комитета России. – URL: <https://olympic.ru> (дата обращения: 28.03.2020). – Текст: электронный.

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися самостоятельной работы.

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:</p> <p>Л1 - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>Л2 - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;</p> <p>Л3 - неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.</p> <p>Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:</p> <p>Л4 - готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;</p> <p>Л5 - эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.</p> <p>Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:</p> <p>Л6 - физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.</p> <p>Планируемые метапредметные результаты освоения ООП</p> <p>Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).</p> <p>1. Регулятивные универсальные учебные действия</p> <p>Выпускник научится:</p> <p>МП1 - оценивать возможные последствия достижения</p>	<p>Текущий контроль: оценка повышения результативности при сдаче контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике и лыжной подготовке при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p> <p>Рубежный контроль: выполнение контрольных заданий (упражнений) для оценки физической подготовленности студентов основной медицинской группы (юноши); выполнение контрольных заданий (упражнений) для оценки физической подготовленности студентов основной медицинской группы (девушки); выполнение контрольных заданий (упражнений) для оценки физической подготовленности студентов подготовительной медицинской группы (юноши); выполнение контрольных заданий (упражнений) для оценки физической подготовленности студентов подготовительной медицинской группы (девушки); выполнение контрольных заданий (упражнений) для оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы (юноши); выполнение контрольных заданий (упражнений) для оценки</p>

поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

МП2 - оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

2. Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

МП3 - искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

МП4 - критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

МП5 - выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

МП6 - выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

3. Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

МП7 - осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

МП8 - при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.).

Планируемые предметные результаты освоения ООП

П1 - понимание предмета, ключевых вопросов и основных составляющих элементов изучаемой предметной области, что обеспечивается не за счет заучивания определений и правил, а посредством моделирования и постановки проблемных вопросов культуры, характерных для данной предметной области;

П2 - умение решать основные практические задачи, характерные для использования методов и инструментария данной предметной области;

П3 - осознание рамок изучаемой предметной области, ограниченности методов и инструментов, типичных связей с некоторыми другими областями знания.

физической подготовленности студентов специальной медицинской группы (девушки); дифференцированный зачет.

Выпускник на базовом уровне научится:

Физическая культура и здоровый образ жизни

У1 - Современным оздоровительным системам физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

У2 - Оздоровительным мероприятиям по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

У3 - Системам индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

У4 - Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.

У5 - Формам организации занятий физической культурой.

У6 - Государственным требованиям к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

У7 - Современному состоянию физической культуры и спорта в России.

У8 - Основам законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

У9 - Оздоровительным системам физического воспитания.

У10 - Современным фитнес-программам, направленным на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решению задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

У11 - Индивидуально ориентированным здоровьесберегающим технологиям: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

У12 - Совершенствованию техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические

комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

У13 - Спортивным единоборствам: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

У14 - Прикладной физической подготовке: полосы препятствий;

У15 - кроссу по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.