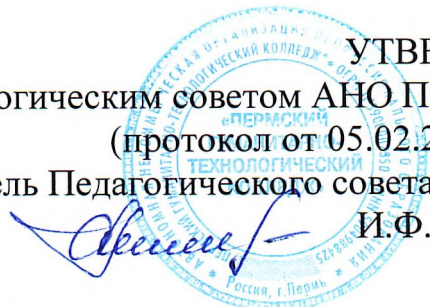


**Автономная некоммерческая организация
профессионального образования
«ПЕРМСКИЙ ГУМАНИТАРНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
(АНО ПО «ПГТК»)**

УТВЕРЖДЕНА
Педагогическим советом АНО ПО «ПГТК»
(протокол от 05.02.2026 № 01)
Председатель Педагогического совета, директор
И.Ф. Никитина



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
БП.10 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

для специальности
09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением
(код и наименование специальности)

Квалификация выпускника
Программист

Форма обучения
Очная

Пермь, 2026 г.

Рабочая программа учебного предмета БП.10 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» составлена на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, ФГОС СПО и положений федеральной основной общеобразовательной программы среднего общего образования с учетом получаемой специальности, с учетом примерной программы общеобразовательной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА», разработанной ФГБОУ ДПО «Институтом развития профессионального образования» протокол от 30 ноября 2022 г. N 14.

Программа предназначена для студентов и преподавателей АНО ПО «ПГТК».

Автор-составитель: Савин Д.А., ст. преподаватель.

Рабочая программа учебного предмета рассмотрена и одобрена на заседании кафедры общеобразовательных, гуманитарных и социально-экономических дисциплин, протокол № 1 от 04.02.2026.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРЕДМЕТА.....	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	20

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место учебного предмета в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Программа учебного предмета БП.10 «Физическая культура» (базовый уровень) является обязательной частью общеобразовательного цикла программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением.

1.2. Цели и задачи учебного предмета – планируемые результаты освоения учебного предмета

Цель: формирование физической культуры личности обучающегося и систематического физического совершенствования, для поддержания здорового образа жизни и подготовки к будущей профессиональной деятельности.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов:**

• личностных:

гражданского воспитания:

- ЛР1 сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
- ЛР2 готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

патриотического воспитания:

- ЛР3 сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

духовно-нравственного воспитания:

- ЛР4 способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

эстетического воспитания:

- ЛР5 эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;

физического воспитания:

- ЛР6 сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
- ЛР7 потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- ЛР8 активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

ТРУДОВОГО ВОСПИТАНИЯ:

- ЛР9 готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;
- ЛР10 готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ:

- ЛР11 активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

ценности научного познания:

- ЛР12 сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

Метапредметные результаты

овладение универсальными учебными познавательными действиями:

а) базовые логические действия:

- МР1 определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
- МР2 развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;

б) базовые исследовательские действия:

- МР3 владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;
- МР4 уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
- МР5 уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

в) работа с информацией:

- МР6 владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

овладение универсальными коммуникативными действиями:

а) общение:

- МР7 осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

- МР8 распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

б) совместная деятельность:

- МР9 понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

Овладение универсальными регулятивными действиями:

а) самоорганизация:

- МР10 самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- МР11 оценивать приобретенный опыт;

б) самоконтроль:

- МР12 уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

в) эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность:

- МР13 самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе;
- МР14 саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;

г) принятие себя и других людей:

- МР15 принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
- МР16 признавать свое право и право других людей на ошибки;
- *предметных:*

ПР1) 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);

ПР2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ПР3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

ПР4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной

деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

ПР5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

ПР6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

Требования к предметным результатам освоения обучающимися с ограниченными возможностями здоровья базового курса "Адаптированная физическая культура" определяются с учетом особенностей их психофизического развития, состояния здоровья, особых образовательных потребностей.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	72
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	68
в том числе:	
лекционные занятия	-
практические занятия	68
<i>Промежуточная аттестация: 1 семестр зачет</i>	2
<i>Промежуточная аттестация: 2 семестр зачет</i>	2

2.2. Содержание учебной дисциплины

Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Физическая культура личности. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Раздел 2. Легкая атлетика

Краткие сведения о развитии легкой атлетики в стране. Оздоровительное, прикладное и оборонное значение легкой атлетики. Основы организации человека, как единицы саморазвивающейся и саморегулирующейся системы. Роль и значение легкой атлетики в ППФП студентов применительно к профилю направления. Предупреждение травм и техники безопасности при занятиях легкой атлетики. Требования программы и нормативы (тесты) по легкой атлетике. Физиологические характеристики некоторых состояний, возникающих в процессе двигательной деятельности (предстартовое состояние, разминка, «мертвая точка», «вработывание», «второе дыхание», «утомление»).

Раздел 3. Лыжная подготовка

Оздоровительное, профессионально-прикладное и оборонное значение лыжных гонок. Подготовка лыж к занятиям и соревнованиям: просмолка лыж, подбор лыжных мазей и смазок. Правила поведения студента на занятиях лыжным спортом. Учет метеорологических условий и режим занятий. Особенности лыжной гигиены. Взаимосвязь физических качеств и

двигательных навыков. Предупреждение переохлаждения, обмороживания, травм и оказание первой медицинской помощи. Правила, организация и проведение соревнований. Физиологические и биологические изменения, происходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности.

Раздел 4. Спортивные игры

Спортивные игры как средство совершенствования общей и ППФП, повышение эмоциональности, учебно-тренировочных занятий, активного отдыха. Физическая подготовка как часть физического совершенствования, общая и специальная физическая подготовка. Профилактика спортивного травматизма. Восстановительные средства после тренировочных нагрузок (простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их коррекции). Организация и проведение соревнований.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тематический план дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Формируемы результаты
Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов			
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Содержание учебного материала	2	ЛР1- ЛР12 МР1-МР16 ПР1-ПР6
	Практические занятия Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Основные понятия физической культуры и спорта. Физическая культура в структуре профессионального образования. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Основные понятия физической культуры и спорта. Физическая культура в структуре профессионального образования: ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре.		
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала	3	ЛР1- ЛР12 МР1-МР16 ПР1-ПР6
	Практические занятия Понятие здоровья, здорового образа жизни, факторы, влияющие на здоровье и составляющие здорового образа жизни. Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Здоровый образ жизни и его составляющие. Критерии эффективности здорового образа жизни и его взаимосвязь с общей культурой человека. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни студента.		
Тема 1.3. Основы физического и спортивного самосовершенствования	Содержание учебного материала	3	ЛР1- ЛР12 МР1-МР16 ПР1-ПР6
	Практические занятия Спорт в физическом воспитании студентов. История Олимпийских игр. Средства и методы развития физических качеств. Спорт в физическом воспитании студентов. Международное спортивное движение. История Олимпийских игр. Роль и место российских спортсменов в Олимпийском движении. Средства и методы развития силы, быстроты, ловкости, гибкости и выносливости. Комплексное развитие физических качеств.		
Раздел 2. Легкая атлетика			
Тема 2.1. Бег на 2000 м и на 3000 м	Практические занятия	9	ЛР1- ЛР12 МР1-МР16 ПР1-ПР6
	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правило поведения в парке, на стадионе и на уроках физической культуры. Техника бега на короткие и средние дистанции. Совершенствование техники высокого,		

	низкого старта, финиширования.		
Тема 2.2. Бег на 100 м	Практические занятия	6	ЛР1- ЛР12 МР1-МР16 ПР1-ПР6
	Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.		
Тема 2.3. Челночный бег (3x10 м)	Практические занятия	9	ЛР1- ЛР12 МР1-МР16 ПР1-ПР6
	Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений.		
Тема 2.4. Эстафетный бег (4x100м)	Практические занятия	9	ЛР1- ЛР12 МР1-МР16 ПР1-ПР6
	Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.		
Тема 2.5. Прыжок в длину	Практические занятия	9	ЛР1- ЛР12 МР1-МР16 ПР1-ПР6
	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение ОРУ с отягощениями.		
Раздел 3. Лыжная подготовка			
Тема 3.1. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом	Практические занятия	1	ЛР1- ЛР12 МР1-МР16 ПР1-ПР6
	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.		
Тема 3.2. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий	Практические занятия	8	ЛР1- ЛР12 МР1-МР16 ПР1-ПР6
	Лыжные ходы: одновременные и попеременные. Техника перехода с одновременных ходов на попеременные. Техника преодоления подъемов и препятствий.		
Тема 3.3. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).	Практические занятия	6	ЛР1- ЛР12 МР1-МР16 ПР1-ПР6
	Техника прохождения дистанций 3 км и 5 км (девушки и юноши соответственно).		
Тема 3.4. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.	Практические занятия	6	ЛР1- ЛР12 МР1-МР16 ПР1-ПР6
	Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила проведения соревнований по лыжным гонкам.		

Раздел 4. Спортивные игры			
Тема 4.1. Волейбол	Практические занятия	9	ЛР1- ЛР12 МР1-МР16 ПР1-ПР6
	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди - животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.		
Тема 4.2. Баскетбол	Практические занятия	12	ЛР1- ЛР12 МР1-МР16 ПР1-ПР6
	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры.		
Тема 4.3. Ручной мяч	Практические занятия	9	ЛР1- ЛР12 МР1-МР16 ПР1-ПР6
	Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.		
Тема 4.4. Футбол	Практические занятия	11	ЛР1- ЛР12 МР1-МР16 ПР1-ПР6
	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по правилам.		
Промежуточная аттестация – зачета 1 семестр		2	
Промежуточная аттестация – зачета 2 семестр		2	

ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов
РАЗДЕЛ 1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).
РАЗДЕЛ 2. Легкая атлетика	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов.
РАЗДЕЛ 3. Лыжная подготовка	Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача на оценку техники лыжных ходов. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях.

<p>РАЗДЕЛ 4. Спортивные игры</p>	<p>Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>
---	---

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков);
- тренажеры для занятий атлетической гимнастикой;
- маты гимнастические;
- шест для лазания;
- канат для перетягивания;
- стойки для прыжков в высоту;
- перекладина для прыжков в высоту;
- зона приземления для прыжков в высоту;
- скакалки;
- палки гимнастические;
- мячи набивные;
- мячи для метания;
- секундомеры;
- кольца баскетбольные;
- щиты баскетбольные;
- рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные;

- мячи баскетбольные;
- стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек;
- сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами;
- волейбольные мячи;
- ворота для мини-футбола;
- сетки для ворот мини-футбольных;
- гасители для ворот мини-футбольных;
- мячи для мини-футбола.

3.2. Рекомендуемая литература

Основные источники:

Лях В.И. Физическая культура. 10—11 классы: учеб, для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 9-е изд., перераб. И доп. — М. : Просвещение, 2021. — 271 с. : ил.

Дополнительные источники:

1. Зайцева, И. П. Физическая культура и спорт : учебник для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 427 с. — ISBN 978-5-4488-1631-4, 978-5-4497-2129-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/129198.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/129198>

2. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106205.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Физическая культура и спорт в современных профессиях : учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небрatenko. —

Саратов : Вузовское образование, 2022. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7. —
Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт].
— URL: <https://www.iprbookshop.ru/116615.html>. — Режим доступа: для
авторизир. пользователей

Интернет-ресурсы:

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
ПР1) 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);	Экспертная оценка в ходе наблюдения за выполнением заданий, упражнений. Выполнение нормативов по установленной группе. Промежуточная аттестация- зачет
ПР2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	
ПР3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;	
ПР4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	
ПР5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;	
ПР6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).	

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п.п.	Содержание изменения	Дата, номер протокола заседания кафедры, подпись зав.кафедрой
1	2	3
1		
2		
3		
4		