

Профессиональная образовательная организация — ассоциация
«Тульский техникум экономики, финансов и информатики»



Утверждаю
Директор техникума

/С.А. Харламова/

«29» июня 2018 г.
приказ № 1КК-29-06/18

Рабочая программа учебной дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

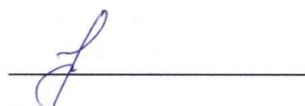
Экономика и бухгалтерский учет

2018

Рассмотрена и одобрена на заседании
ПЦК естественно-научных и
социально-исторических дисциплин

протокол № 5 «25» июли 2018г.

Председатель

 /Н.А.Чернопятова/

Рабочая программа учебной дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

разработана в соответствии с примерной программой
учебной дисциплины «Физическая культура»
автор Бишаева А. А., ФГАУ «ФИРО» дата утверждения 23 июля 2015 г.

для специальностей социально - экономического профиля

Разработчик:

Камилавкина Елена Геннадьевна преподаватель ПОО А «ТТЭФИ»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21
5. ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ (ДОКЛАДОВ) И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ	32

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена разработана в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования учетом требований ФГОС и получаемой профессии или специальности СПО. (Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259, с уточнениями ФГАУ «ФИРО» протокол № 3 от 25 мая 2017 года).

Программа разработана с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з) и профиля профессионального образования.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена (программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих):

Общеобразовательный цикл.

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

Содержание программы учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих **целей**:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной

деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

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

личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- 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;
- 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, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 173 часа, в том числе:
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;
 самостоятельной работы обучающегося 56 часов.

1.5 Изменения, внесенные в рабочую программу по сравнению с примерной программой по общеобразовательной дисциплине

Изменено количество часов в разделе: «Теоретическая часть» с 15 часов до 6 часов. Эти часы были перенесены на следующие темы: «Легкая атлетика» - 1 ч.,

«Лыжная подготовка» - 6 ч., «Гимнастика» - 2 ч.

Изменено количество часов в разделе: «Виды спорта по выбору» с 24 часов до 16 часов. Эти часы перенесены на темы: «Спортивные игры» - 4 ч. и «Контрольные занятия» - 4 ч.

В связи с отсутствием материальной базы часы, отведённые на тему «Плавание» - 10 ч. перенесены на «Контрольные занятия».

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	173
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
практические занятия	97
теоретической учебной нагрузки	6
контрольные занятия	14
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	56
в том числе:	
- подготовка рефератов;	2
- работа с учебной литературой;	2
- составление и написание комплексов общеразвивающих упражнений (ОРУ);	2
- выполнение упражнений на развитие выносливости;	4
- выполнение упражнений на развитие быстроты;	4
- выполнение упражнений на развитие скоростной выносливости;	2
- выполнение упражнений на развитие силы;	4
- выполнение упражнений на развитие прыгучести;	4
- выполнение упражнений на совершенствование техники лыжных ходов;	2
- основные элементы тактики в лыжных гонках;	2
- правила соревнований по лыжным гонкам;	2
- выполнение упражнений на развитие гибкости и координации движения;	2
- выполнение упражнений на развитие ловкости и координации.	4
Работа над индивидуальным проектом	20
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2. Рабочий тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практической и самостоятельной работы обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретическая часть.		12	
Тема 1.1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Основы здорового образа жизни.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1 Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p>	2	1
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: - подготовка рефератов; - работа с учебной литературой. Работа над индивидуальным проектом.</p>	2	
Тема 1.2.	Содержание учебного материала	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практической и самостоятельной работы обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль.	1	<p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.</p> <p>Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.</p> <p>Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p>		1
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подготовка рефератов; - работа с учебной литературой. <p>Работа над индивидуальным проектом.</p>		2	
Тема 1.3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	<p>Содержание учебного материала</p>		2	
	1	<p>Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p> <p>Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.</p> <p>Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.</p> <p>Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.</p>		1

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практической и самостоятельной работы обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Самостоятельная работа обучающихся: - подготовка рефератов; - работа с учебной литературой. Работа над индивидуальным проектом.	2	
Раздел 2. Практическая часть.		14	
Тема 2.1. Учебно-методическая часть.	Содержание учебного материала	10	
1	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.		2
2	Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.		2
3	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Физические упражнения для коррекции зрения. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.		2
4	Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма.		2
5	Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: - подготовка рефератов; - работа с учебной литературой. Работа над индивидуальным проектом.	4	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практической и самостоятельной работы обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 3. Учебно-тренировочная часть.			147	
Тема 3.1. Легкая атлетика. Спринтерская подготовка.	Содержание учебного материала		6	
	1	Развитие быстроты (бег на короткие дистанции, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м).		2
	2	Обучение техники выполнения положения низкого старта, стартового разгона и финиширования.		3
	3	Совершенствование техники выполнения положения низкого старта, стартового разгона и финиширования.	2	
	Контрольные занятия по теме: «Легкая атлетика»: - бег 100 м.		1	
Самостоятельная работа обучающихся: - выполнение упражнений на развитие быстроты; - выполнение упражнений на развитие скоростной выносливости. Работа над индивидуальным проектом.		7		
Тема 3.2. Легкая атлетика. Прыжки в высоту.	Содержание учебного материала		4	
	1	Обучение техники выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».		3
	2	Совершенствование техники выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	2	
	Контрольные занятия по теме: «Легкая атлетика»: - техника выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».		1	
	Самостоятельная работа обучающихся: - выполнение упражнений на развитие быстроты; - выполнение упражнений на развитие скоростной выносливости; - выполнение упражнений на развитие силы; - выполнение упражнений на развитие прыгучести. Работа над индивидуальным проектом.		4	
Тема 3.3. Легкая атлетика.	Содержание учебного материала		4	
	1	Обучение техники метания гранаты весом 500 г.		3
	2	Совершенствование техники метания гранаты.		2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практической и самостоятельной работы обучающихся		Объем часов	Уровень освоения	
1	2		3	4	
Метание гранаты.	Контрольные занятия по теме: «Легкая атлетика»: - метание гранаты на результат.		2		
	Самостоятельная работа обучающихся: - выполнение упражнений на развитие быстроты; - выполнение упражнений на развитие скоростной выносливости; - выполнение упражнений на развитие силы. Работа над индивидуальным проектом.		3		
Тема 3.4. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Содержание учебного материала		7		
	1	Обучение техники выполнения положения высокого старта. Развитие общей выносливости.			3
	2	Совершенствование техники выполнения положения высокого старта.			3
	3	Развитие специальной выносливости.			2
	4	Развитие скоростной выносливости (бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег).	2		
	Контрольные занятия по теме: «Легкая атлетика»: - бег 2000 м.		2		
	Самостоятельная работа обучающихся: - выполнение упражнений на развитие выносливости; - выполнение упражнений на развитие быстроты; - выполнение упражнений на развитие скоростной выносливости. Работа над индивидуальным проектом.		4		
Тема 3.5. Лыжная подготовка. Классические лыжные ходы.	Содержание учебного материала		14		
	1	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.			2
	2	Обучение техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом.			3
	3	Совершенствование техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом.			2
	4	Обучение техники передвижения на лыжах одновременными ходами (бесшажный, одновременный одношажный и одновременный двухшажный).			3
	5	Совершенствование техники передвижения на лыжах одновременными ходами.			2
	6	Обучение техники перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные и перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.			3
	7	Совершенствование техники перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.			2
8	Обучение техники преодоления подъемов и препятствий.	3			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практической и самостоятельной работы обучающихся		Объем часов	Уровень освоения	
1	2		3	4	
	9	Совершенствование техники преодоления подъемов и препятствий.		2	
	10	Тактики в лыжных гонках (распределение сил, лидирование, обгон, финиширование). Правила соревнований по лыжным гонкам.		2	
	Контрольные занятия по теме: «Лыжная подготовка»: - преодоление дистанции 3 км.		2		
	Самостоятельная работа обучающихся: - выполнение упражнений на развитие выносливости; - выполнение упражнений на совершенствование техники лыжных ходов; - основные элементы тактики в лыжных гонках; - правила соревнований по лыжным гонкам. Работа над индивидуальным проектом.		10		
Тема 3.6. Гимнастика. Общеразвивающие упражнения.	Содержание учебного материала		6		
	1	Обучение техники выполнения общеразвивающих упражнений, упражнений с мячом и обручем.			3
	2	Совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, упражнений с мячом и обручем.		2	
	3	Обучение техники выполнения упражнений с набивными мячами и гантелями.		3	
	4	Совершенствование техники выполнения упражнений с набивными мячами и гантелями.		2	
	5	Разучивание упражнений в паре с партнером.	3		
	Контрольные занятия по теме: «Гимнастика»: - техника выполнения общеразвивающих упражнений, упражнений с мячом и обручем; - техника выполнения упражнений в паре с партнером.		2		
Самостоятельная работа обучающихся: - выполнение упражнений на развитие ловкости и координации движения; - выполнение упражнений на развитие прыгучести; - выполнение упражнения на развитие силы. Работа над индивидуальным проектом.		4			
Тема 3.7. Гимнастика. Упражнения специального	Содержание учебного материала		6		
	1	Составление и написание комплексов упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений у гимнастической стенки, висы, упоры и упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений на внимание.		2	
2	Составление и написание комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.	2			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практической и самостоятельной работы обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
назначения.	3	Составление и написание комплексов упражнений для коррекции зрения.		2
	Самостоятельная работа обучающихся: - составление и написание комплексов ОРУ. Работа над индивидуальным проектом.		2	
Тема 3.8. Спортивные игры. Волейбол.	Содержание учебного материала		14	
	1	Техника безопасности игры. Обучение техники выполнения стойки и перемещений волейболиста.		3
	2	Совершенствование техники выполнения стойки и перемещений волейболиста.		2
	3	Обучение техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками.		3
	4	Совершенствование техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками.		2
	5	Обучение техники выполнения верхней прямой подачи.		3
	6	Совершенствование техники выполнения верхней прямой подачи.		2
	7	Обучение техники выполнения передачи мяча снизу двумя руками.		3
	8	Совершенствование техники выполнения передачи мяча снизу двумя руками.		2
	9	Обучение техники выполнения нападающего удара.		3
	10	Совершенствование техники выполнения нападающего удара.		2
	11	Обучение техники выполнения блокирования.		3
	12	Совершенствование техники выполнения блокирования.		2
	13	Тактика игры. Тактика нападающего удара. Тактика блокирования. Правила игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.		2
Контрольные занятия по теме: «Волейбол»: - техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками; - техники выполнения верхней прямой подачи.		2		
Самостоятельная работа обучающихся: - выполнение упражнений на развитие ловкости и координации движения; - выполнение упражнений на развитие прыгучести; - выполнение упражнения на развитие силы. Работа над индивидуальным проектом.		4		
Тема 3.9. Спортивные игры. Баскетбол.	Содержание учебного материала		10	
	1	Техника безопасности игры. Обучение техники выполнения передачи и ловли мяча двумя руками.		3
	2	Совершенствование техники выполнения передачи и ловли мяча двумя руками.		2
	3	Обучение техники выполнения бросков мяча в корзину (с места, в движении, в прыжке).		3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практической и самостоятельной работы обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
	4	Совершенствование техники выполнения бросков мяча в корзину (с места, в движении, в прыжке).		2
	5	Обучение техники приемов овладения мячом (вырывание и выбивание).		3
	6	Совершенствование техники приемов овладения мячом (вырывание и выбивание).		2
	7	Обучение техники защиты (перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание).		3
	8	Совершенствование техники защиты (перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание).		2
	9	Тактика игры. Правила игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.		2
	Контрольные занятия по теме: «Баскетбол»: - техника выполнения передачи и ловли мяча двумя руками; - техника выполнения бросков мяча в корзину (с места, в движении, в прыжке).		2	
	Самостоятельная работа обучающихся: - выполнение упражнений на развитие ловкости и координации движения; - выполнение упражнений на развитие прыгучести; - выполнение упражнения на развитие силы. Работа над индивидуальным проектом.		4	
Тема 3.10. Ритмическая гимнастика.	Содержание учебного материала		8	
	1	История возникновения ритмической гимнастики. Классификация форм и средств ритмической гимнастики. Последовательность выполнения общеразвивающих упражнений ритмической гимнастики.		2
	2	Упражнения для развития мышц шеи, рук и плечевого пояса.		2
	3	Упражнения для развития мышц туловища.		2
	4	Упражнения для развития мышц ног.		2
	Самостоятельная работа обучающихся: - выполнение упражнений на развитие силы. Работа над индивидуальным проектом.		2	
Тема 3.11. Спортивная аэробика.	Содержание учебного материала		8	
	1	Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. Обучение техники выполнения элементов «акробатической комбинации» (спортивно-гимнастические и акробатические элементы).		3
	2	Совершенствование техники выполнения элементов «акробатической комбинации» (спортивно-гимнастические и акробатические элементы).		2
	3	Обучение техники выполнения дополнительных элементов: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток.		3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практической и самостоятельной работы обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
	4	Обучение техники выполнения обязательных элементов: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд.		3
	Самостоятельная работа обучающихся: - выполнение упражнений на развитие гибкости и координации движений. Работа над индивидуальным проектом.		2	
	Всего:		173	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, стадиона, лыжной базы.

Оборудование спортивного зала № 1:

- гимнастическая скамья;
- настенная перекладина;
- комплект волейбольных, баскетбольных и медицинбольных мячей;
- комплект оборудования для занятий волейболом;
- комплект оборудования для занятий баскетболом.

Оборудование спортивного зала № 2:

- комплект оборудования для прыжков в высоту;
- комплект оборудования для занятий атлетической гимнастикой;
- комплект спортивного инвентаря для занятий акробатикой;
- комплект спортивного инвентаря для занятий настольным теннисом;
- гимнастическая скамья;
- гимнастическая стенка;
- навесные перекладины;
- комплект гимнастических скакалок и обручей;
- комплект спортивного инвентаря для занятий бадминтоном.

Лыжная база:

- комплект спортивного инвентаря для занятий лыжной подготовкой.

Технические средства обучения:

- компьютер (ноутбук) с лицензионным программным обеспечением;
- мультимедиапроектор, экран со штативом
- обучающие видеофильмы.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Бишаева А.А., Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А.А.Бишаева. – 8-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2016. – 304 с.

Дополнительные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов

профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017.

3. Видякин М.В. Физкультура. 10 класс: поурочные планы (для занятий с юношами) / авт.-сост. М.В. Видякин. – Волгоград: Учитель, 2016. – 127 с.
4. Видякин М.В., Виненко В.И. Физкультура. 11 класс: поурочные планы (для занятий с юношами) / авт.-сост. М.В. Видякин, В.И. Виненко. – Волгоград: Учитель, 2015. – 186 с.
5. Видякин М.В. Физкультура. 10 класс: поурочные планы (для занятий с девушками). 3-е изд., стереотип. / авт.-сост. М.В. Видякин. – Волгоград: Учитель, 2016. – 127 с.
6. Видякин М.В., Виненко В.И. Физкультура. 11 класс: поурочные планы (для занятий с девушками) / авт.-сост. М.В. Видякин, В.И. Виненко. – Волгоград: Учитель, 2017. – 184 с.

Периодические издания (отечественные журналы):

1. «Спорт в школе»

Интернет-ресурсы:

1. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://otherreferats.allbest.ru/sport/00011887_0.html, свободный. – Загл. с экрана.
2. Взаимосвязь общей культуры учащихся и их образа жизни. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2002n1/P19-23/HTM>, свободный. – Загл. с экрана.
3. Современное состояние здоровья молодежи. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.scoolpress.ku/metcab/show_razdel.php?SES_ID=3042&R_ID, свободный. – Загл. с экрана.
4. Личное отношение к здоровью как условие здорового образа жизни. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.ruscenter.ru/258.html>, свободный. – Загл. с экрана.
5. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://med-lib.ru/referat/lfk/3.php>, свободный. – Загл. с экрана.
6. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://liftrabank.net/referat/234-priznaki-ustalosti-utomleniya-i-pereutomleniya-ix.html>, свободный. – Загл. с экрана.
7. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: _____ - http://revolution.allbest.ru/sport/00067264_0.html, свободный. – Загл. с экрана.

8. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, монограмм, функциональных проб, упражнений – тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://works.tarefet.ru/90/100025/index.html>, <http://dvo.sut.ru/libr/fizra/i162kras/5.htm>, свободный. – Загл. с экрана.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИН

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)	Формируемые личностные, метапредметные и предметные результаты	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ			
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	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).	<ul style="list-style-type: none"> • личностных: • готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; • сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; • потребность к самостоятельному использованию физической культуры как 	<ul style="list-style-type: none"> - оценка выполнения реферата; - оценка защиты реферата (компьютерной презентации).

<p>1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p>	<p>Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены.</p>	<p>составляющей доминанты здоровья;</p> <ul style="list-style-type: none"> • приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности; • формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике; 	<ul style="list-style-type: none"> - оценка выполнения реферата; - оценка защиты реферата (компьютерной презентации); - оценка проведения разработанных упражнений в группе.
<p>2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.</p>	<p>Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; • способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; • способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; • формирование навыков сотрудничества со 	

<p>3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p>	<p>Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности.</p>	<p>сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p> <ul style="list-style-type: none"> • принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; • умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; <p>патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;</p> <ul style="list-style-type: none"> • готовность к служению Отечеству, его защите; 	<p>- оценка выполнения реферата; - оценка защиты реферата (компьютерной презентации).</p>
--	--	--	---

<p>4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</p>	<p>Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • метапредметных: • способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, культурной, оздоровительной и социальной практике; • готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; • освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; • готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников; 	<ul style="list-style-type: none"> - оценка выполнения реферата; - оценка защиты реферата (компьютерной презентации).
<p>ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</p>			

<p>Учебно-методические занятия</p>	<p>Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; • умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности; • предметных: • умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; • 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; • владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; 	<ul style="list-style-type: none"> - оценка выполнения реферата; - оценка защиты реферата (компьютерной презентации); - оценка проведения разработанных упражнений в группе; - наблюдение за обучающимся в ходе проведения упражнений. - оценка результатов проведения обучающимися пульсового контроля.
<p>Учебно-тренировочные занятия</p>			

<p>1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</p>	<p>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 4x100 м, 4x400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в высоту способом «перешагивания». Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); сдача контрольных нормативов.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). 	<ul style="list-style-type: none"> - наблюдение за обучающимся в ходе проведения упражнений; - оценка результатов проведения обучающимися пульсового контроля; - оценка выполнения обучающимися учебных нормативов.
---	---	---	--

2. 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>3. Гимнастика</p>	<p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - оценка проведения разработанных упражнений в группе; - наблюдение за обучающимся в ходе проведения упражнений; - оценка результатов проведения обучающимися пульсового контроля; - оценка выполнения обучающимися учебных нормативов.
----------------------	--	--	--

<p>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>		<ul style="list-style-type: none"> - оценка проведения разработанных упражнений в группе; - наблюдение за обучающимся в ходе проведения упражнений; - оценка результатов проведения обучающимися пульсового контроля; - оценка участия обучающегося в тактических действиях команды; - наблюдение за обучающимся в ходе игры; - оценка выполнения обучающимися учебных нормативов; - оценка участия обучающихся в спортивных соревнованиях различного уровня.
---------------------------	--	--	--

<p>5. Ритмическая гимнастика</p>	<p>Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - оценка проведения разработанных упражнений в группе; - наблюдение за обучающимся в ходе проведения упражнений; - оценка результатов проведения обучающимися пульсового контроля; - оценка выполнения обучающимися учебных нормативов.
<p>6. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</p>	<p>Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - оценка проведения разработанных упражнений в группе; - наблюдение за обучающимся в ходе проведения упражнений; - оценка результатов проведения обучающимися пульсового контроля; - оценка выполнения обучающимися учебных нормативов.

7. Спортивная аэробика

Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы.
Знание техники безопасности при занятии спортивной аэробикой.
Умение осуществлять самоконтроль.
Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности.

- оценка проведения разработанных упражнений в группе;
- наблюдение за обучающимся в ходе проведения упражнений;
- оценка результатов проведения обучающимися пульсового контроля;
- оценка выполнения обучающимися учебных нормативов.

5. ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ (ДОКЛАДОВ) И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ

1. Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья.
2. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.
3. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.
4. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни.
5. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни.
6. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.
7. Рациональное питание и профессия.
8. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста.
9. Влияние экологических факторов на здоровье человека.

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1—4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9—5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0—4,7	5,2	4,8	5,9—5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16	7,3 и выше	8,0—7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3—8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9—7,5	8,1	8,4	9,3—8,7	9,6
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195—210	180 и ниже	210 и выше	170—190	160 и ниже
			17	205—220	190	210	170—190	160	
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300—1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050—1200	900 и ниже
			17	1300—1400	1100	1300	1050—1200	900	
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9—12	5 и ниже	20 и выше	12—14	7 и ниже
			17	15	9—12	5	20	12—14	
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из вися, количество раз (юноши), на низкой перекладине из вися, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8—9	4 и ниже	18 и выше	13—15	6 и ниже
			17	12	9—10	4	18	13—15	6

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2 000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
4. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
5. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
6. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
7. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
8. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам. Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления. Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа. Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов. Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
 - тест Купера — 12-минутное передвижение;