

**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**


**по специальности**

**«Программирование в компьютерных системах»**

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

протокол № 5 «25» июля 20 18 г.

Председатель

  
/Чернопятова Н.А./

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 технического профиля

Разработчики:

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	30

# **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 час, «Лыжная подготовка» - 6 часов, «Гимнастика» - 2 часа.

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

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

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	173
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	117
в том числе:	
практические занятия	97
теоретической учебной нагрузки	6
контрольные занятия	14
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	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	
<p><b>Тема 1.1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Основы здорового образа жизни.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1 <b>Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.</b>            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).  <b>Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.</b> 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> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>            - подготовка рефератов;            - работа с учебной литературой.            Работа над индивидуальным проектом.</p>	2	1
Тема 1.2.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практической и самостоятельной работы обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
<p><b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль.</b></p>	1	<p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.</p> <p><b>Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.</b> 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><b>Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.</b> Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p>		1
		<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подготовка рефератов;</li> <li>- работа с учебной литературой.</li> </ul> <p>Работа над индивидуальным проектом.</p>	2	
<p><b>Тема 1.3.</b></p>		<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	2	
<p><b>Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.</b></p>	1	<p>Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p> <p><b>Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций.</b> 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. <b>Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</b> 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
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> - подготовка рефератов; - работа с учебной литературой. Работа над индивидуальным проектом.	2	
<b>Раздел 2. Практическая часть.</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 2.1. Учебно-методическая часть.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	10	
	1 <b>Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.</b> Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.		2
	2 <b>Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.</b> Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.		2
	3 <b>Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</b> 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 <b>Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.</b> Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профиограммы специалиста. Спортограмма и профиограмма.		2
	5 <b>Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки.</b> 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
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> - 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
<b>Раздел 3. Учебно-тренировочная часть.</b>		<b>147</b>	
<b>Тема 3.1. Легкая атлетика. Спринтерская подготовка.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	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	
	<b>Контрольные занятия по теме: «Легкая атлетика»:</b> - бег 100 м.	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> - выполнение упражнений на развитие быстроты; - выполнение упражнений на развитие скоростной выносливости. Работа над индивидуальным проектом.	7	
<b>Тема 3.2. Легкая атлетика. Прыжки в высоту.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	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	
	<b>Контрольные занятия по теме: «Легкая атлетика»:</b> - техника выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> - 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	
<b>Тема 3.3. Легкая атлетика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	4	
	1 Обучение техники метания гранаты весом 700 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.	<b>Контрольные занятия по теме: «Легкая атлетика»:</b> - метание гранаты на результат.	2			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> - 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.	<b>Содержание учебного материала</b>	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	
	<b>Контрольные занятия по теме: «Легкая атлетика»:</b> - бег 3000 м.	2			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> - 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.	<b>Содержание учебного материала</b>	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	
	<b>Контрольные занятия по теме: «Лыжная подготовка»:</b> - преодоление дистанции 5 км.		2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> - 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		
<b>Тема 3.6. Гимнастика. Общеразвивающие упражнения.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		6		
	1	Обучение техники выполнения общеразвивающих упражнений, упражнений с мячом.			3
	2	Совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, упражнений с мячом.		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		
	<b>Контрольные занятия по теме: «Гимнастика»:</b> - техника выполнения общеразвивающих упражнений, упражнений с мячом и гантелями; - техника выполнения упражнений в паре с партнером.		2		
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> - выполнение упражнений на развитие ловкости и координации движения; - выполнение упражнений на развитие прыгучести; - выполнение упражнения на развитие силы. Работа над индивидуальным проектом.		4			
<b>Тема 3.7. Гимнастика. Упражнения специального назначения.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		6		
	1	Составление и написание комплексов упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, 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	
	3	Составление и написание комплексов упражнений для коррекции зрения.		2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практической и самостоятельной работы обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	
1	2	3	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> - составление и написание комплексов ОРУ. Работа над индивидуальным проектом.	2		
<b>Тема 3.8. Спортивные игры. Волейбол.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	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
	<b>Контрольные занятия по теме: «Волейбол»:</b> - техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками; - техники выполнения верхней прямой подачи.	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> - выполнение упражнений на развитие ловкости и координации движения; - выполнение упражнений на развитие прыгучести; - выполнение упражнения на развитие силы. Работа над индивидуальным проектом.	4		
<b>Тема 3.9. Спортивные игры. Баскетбол.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	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
	4		Совершенствование техники выполнения бросков мяча в корзину (с места, в движении, в прыжке).	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практической и самостоятельной работы обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
	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
	<b>Контрольные занятия по теме: «Баскетбол»:</b> - техника выполнения передачи и ловли мяча двумя руками; - техника выполнения бросков мяча в корзину (с места, в движении, в прыжке).		2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> - выполнение упражнений на развитие ловкости и координации движения; - выполнение упражнений на развитие прыгучести; - выполнение упражнения на развитие силы. Работа над индивидуальным проектом.		4		
<b>Тема 3.10. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		8	
	1	Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой. Обучение техники выполнения упражнений для развития силы методом круговой тренировки.		3
	2	Совершенствование техники выполнения упражнений для развития силы методом круговой тренировки.		2
	3	Обучение техники выполнения упражнений с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.		3
	4	Совершенствование техники выполнения упражнений с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> - выполнение упражнений на развитие силы. Работа над индивидуальным проектом.		2	
<b>Тема 3.11. Спортивная аэробика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		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



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практической и самостоятельной работы обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
	3	Обучение техники выполнения дополнительных элементов: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток.		3
	4	Обучение техники выполнения обязательных элементов: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд.		3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> - выполнение упражнений на развитие гибкости и координации движений. Работа над индивидуальным проектом.		2	
	<b>Всего:</b>		<b>173</b>	

### **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. Физическая культура. Учебник для СПО /под ред. Н.В.Решетников. - М.: Академия, 2017

##### **Дополнительные источники:**

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л. Пагадаев Г.И. Физическая культура: учебник для студ. сред. проф. учеб. заведений / [Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Пагадаев]. – 10-е изд., стер. - М. : Издательский центр «Академия», 2010. – 176 с.
2. Видякин М.В. Физкультура. 10 класс: поурочные планы (для занятий с

- юношами) / авт.-сост. М.В. Видякин. – Волгоград: Учитель, 2008. – 127 с.
3. 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, 2007. – 186 с.
  4. Видякин М.В. Физкультура. 10 класс: поурочные планы (для занятий с девушками). 3-е изд., стереотип. / авт.-сост. М.В. Видякин. – Волгоград: Учитель, 2008. – 127 с.
  5. 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, 2007. – 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](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](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](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
<b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>			
<b>Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</b>	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"> <li>• <i>личностных:</i></li> <li>• готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</li> <li>• 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;</li> <li>• потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка выполнения реферата;</li> <li>- оценка защиты реферата (компьютерной презентации).</li> </ul>

<p><b>1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</b></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>доминанты здоровья;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</li> <li>• 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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка выполнения реферата;</li> <li>- оценка защиты реферата (компьютерной презентации);</li> <li>- оценка проведения разработанных упражнений в группе.</li> </ul>
--	--	---	---

**2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.**

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.

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

**3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности**

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. Владение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности.

- 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;

- оценка выполнения реферата;  
- оценка защиты реферата (компьютерной презентации).



<p><b>4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</b></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"> <li>• готовность к служению Отечеству, его защите;</li> <li>• <i>метапредметных:</i></li> <li>• способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</li> <li>• готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</li> <li>• освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</li> <li>• готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка выполнения реферата;</li> <li>- оценка защиты реферата (компьютерной презентации).</li> </ul>
<p align="center"><b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b></p>			

## Учебно-методические занятия

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

различных источников 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

- 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.

## Учебно-тренировочные занятия

### 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка

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.

- 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.

### 3. Гимнастика

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.

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

#### 4. Спортивные игры

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.

- 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><b>5. Ритмическая гимнастика</b></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"> <li>- оценка проведения разработанных упражнений в группе;</li> <li>- наблюдение за обучающимся в ходе проведения упражнений;</li> <li>- оценка результатов проведения обучающимися пульсового контроля;</li> <li>- оценка выполнения обучающимися учебных нормативов.</li> </ul>
<p><b>6. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b></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"> <li>- оценка проведения разработанных упражнений в группе;</li> <li>- наблюдение за обучающимся в ходе проведения упражнений;</li> <li>- оценка результатов проведения обучающимися пульсового контроля;</li> <li>- оценка выполнения обучающимися учебных нормативов.</li> </ul>

## 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 обучающимися 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		
				5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1—4,8	5,2 и ниже
			17	4,3	5,0—4,7	5,2
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16	7,3 и выше	8,0—7,7	8,2 и ниже
			17	7,2	7,9—7,5	8,1
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195—210	180 и ниже
			17	240	205—220	190
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300—1400	1100 и ниже
			17	1500	1300—1400	1100
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9—12	5 и ниже
			17	15	9—12	5
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз.	16	11 и выше	8—9	4 и ниже
			17	12	9—10	4

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
4. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
5. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
6. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
7. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
8. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
9. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
10. 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:
  - подтягивание на перекладине;
  - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой;
  - прыжки в длину с места;
  - бег 100 м;
  - бег 3 км;
  - тест Купера — 12-минутное передвижение;
  - бег на лыжах 3 км.