

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Захаров Владимир Юрьевич
Должность: Директор института УФИПС - филиала СамГУПС
Дата подписания: 25.07.2023 14:14:07
Уникальный программный ключ:
9a6fb3babcfcb2a2cb37f23b74c07e61f4961c9a3222506cb63dd53ae2ce5327

Приложение 9.3.23 ОПОП к ППССЗ
по специальности 23.02.01
Организация перевозок и управление
на транспорте (по видам)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
для специальности
23.02.01 ОРГАНИЗАЦИЯ ПЕРЕВОЗОК И УПРАВЛЕНИЕ
НА ТРАНСПОРТЕ (по видам)

*Базовая подготовка
среднего профессионального образования
год начала подготовки 2023*

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----------|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 3 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 19 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 21 |
| 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ | 23 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам).

При реализации рабочей программы могут использоваться различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы (программы подготовки специалистов среднего звена):

Дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной профессиональной образовательной программы (программы подготовки специалистов среднего звена).

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины — требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В учебном процессе воспитание обучающихся осуществляется в контексте целей, задач и содержания профессионального образования.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

Результатом освоения учебной дисциплины является формирование и развитие общих компетенций, необходимых в профессиональной деятельности.

В результате изучения дисциплины у выпускника должны быть сформированы и развиты следующие общие компетенции (ОК):

ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам индивидуальной деятельности

ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и

укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

В рамках программы учебной дисциплины реализуется программа воспитания, направленная на формирование следующих личностных результатов:

ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативные сложных или стремительно меняющихся ситуациях;

ЛР 19. Уважительное отношения обучающихся к результатам собственного и чужого труда;

ЛР 21. Приобретение обучающимися опыта личной ответственности за развитие группы обучающихся;

ЛР 22. Приобретение навыков общения и самоуправления.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ: ОГСЭ. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы (очное отделение)

| Вид учебной работы | Объем часов |
|--|--------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 336 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 168 |
| в том числе: | |
| Практическое обучение (практические занятия) | 166 |
| лекции | 2 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 168 |
| в том числе: | |
| <i>Промежуточная аттестация</i> 3, 5, 7 семестры - 4, 6, 8 семестры - дифференцированный зачет | |

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ: ОГСЭ. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

(заочное отделение)

| Вид учебной работы | Объем часов |
|--|--------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 336 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 336 |
| в том числе: | |
| Практическое обучение (практические занятия) | |
| обзорные установочные лекции | 4 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 332 |
| <i>Промежуточная аттестация</i> 5 семестр - дифференцированный зачет | |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура

2 курс 3 семестр

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практическая работа и самостоятельная работа обучающихся. | Объем часов | Формируемые компетенции и личностные результаты |
|---|--|-------------|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Введение | Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу ППССЗ СПО | | |
| Раздел 1. | Общетеоретические сведения | 4 | |
| Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровы образ жизни. | Содержание учебного материала Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и самовоспитание. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина физическая культура в системе среднего профессионального образования. Социально биологические основы физической культуры. Здоровый образ жизни. Характеристика изменений происходящих в организме человека под воздействием выполнений физических упражнений в процессе регулярных занятий. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационная возможность человека. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО | 2 | ОК 01,04,08 ЛР 9, 19 |
| | Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Подготовить рефераты и доклады по теме ЗОЖ | 2 | |
| Раздел 2. | Легкая атлетика | 24 | |
| Тема 2.1. Практические занятия Спринтерский бег | Содержание учебного материала | | |
| | 1. Техника спринтерского бега, варианты низкого старта. 2. Стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование 3. Техника эстафетного бега 4. Развитие скоростно-силовых качеств | 4 | |

| | | | |
|--|---|-----------|-------------------------|
| | Самостоятельная работа обучающихся Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей в секциях и группах ОФП. | 4 | |
| Тема 2.2 Кроссовая подготовка | Содержание учебного материала | | ОК 01,04,08 ЛР 19,22 |
| | 1. Техника бега на средние дистанции 2. Высокий старт 3. Техника бега на длинные дистанции | 4 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей в секциях и группах ОФП | 4 | |
| Тема 2.3. Прыжки | Содержание учебного материала | | |
| | Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»: разбег, толчок, полет, приземление | 4 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся. Прыжки через препятствия на точность приземления, прыжки через скакалку, выпрыгивание из полного приседа. Выполнение прыжковых упражнений. | 4 | |
| Раздел 3 | Спортивные игры | 28 | |
| Тема 3.1 Волейбол | Содержание учебного материала | | ОК 01,04,08 ЛР 21,22 |
| | 1. Техника игры в нападении: стойки, перемещения, техника владения мячом, передачи мяча, подачи мяча, атакующие удары. 2. Техника игры в защите: перемещения, прием, блокирование 3. Тактика игры в нападении: индивидуальные, групповые, командные. 4. Тактика игры в защите: индивидуальные, групповые, командные. 5. Организация и проведение соревнований, правила и судейство. | 14 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся. Самостоятельная работа в секции по | | |
| | | | |

| | | | |
|--|--|-------------------------------------|-------------------------|
| | волейболу, группах ОФП, в тренажерном зале. Выполнить упражнения по технике перемещения для развития координационных способностей | 14 | |
| Раздел 4 | Атлетическая гимнастика | 8 | |
| Тема 4.1 Элементы атлетической гимнастики (оздоровительное направление) | Содержание учебного материала | | |
| | 1. Техника выполнения комбинированного варианта комплекса упражнений атлетической гимнастики. 2. Техника выполнения комплексов атлетической гимнастики: для развития силы и увеличения мышечной массы | 4 | ОК 01,04,08 ЛР 19,22 |
| | Самостоятельная работа обучающихся. Составить и выполнить комплекс упражнений силовой гимнастики, упражнений для мышц брюшного пресса. Внеаудиторная самостоятельная работа в тренажерном зале. | 4 | |
| | 3 семестр: максимальная нагрузка обязательная нагрузка самостоятельная работа | 64 32 32 | |

2 курс 4 семестр

| | | | |
|---|---|-----------|-------------------------|
| Раздел 5 | Лыжная подготовка | 40 | |
| Тема 5.1 Лыжная подготовка | Содержание учебного материала | | |
| | 1. Строевые приемы с лыжами и на лыжах. 2. Попеременный двухшажный ход, 3. Одновременные ходы. 4. Полуконьковый и коньковый ход 6. Передвижение по пересеченной местности. Прохождение дистанции до 5 км. (девушки), до 10 км. (юноши). | 20 | ОК 01,04,08 ЛР 19,22 |
| | Самостоятельная работа обучающихся Катание на лыжах в свободное время. Внеаудиторная самостоятельная работа в секциях, группах ОФП. | 20 | |
| Раздел 6 | Спортивные игры | 28 | |
| Тема 6.1 | Содержание учебного материала | | |

| | | | |
|--|--|-----------|-------------------------|
| Баскетбол | 1 Техника игры в нападении: перемещения, остановки, повороты, ловля мяча, передача мяча, ведения мяча и броски 2. Техника игры в защите: стойки, перемещения, вырывание, выбивание, перехваты мяча, противодействия броскам. 3. Тактика игры в нападении: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, групповые действия, командные действия, варианты тактических систем в нападении. 4. Тактика игры в защите: индивидуальные, групповые, командные, варианты тактических систем в защите. 5. Организация и проведения соревнований. Правило соревнований и судейство | 14 | ОК 01,04,08 ЛР 21,22 |
| | Самостоятельная работа обучающихся. Выполнить специальные упражнения по технике владения мячом. Внеаудиторная самостоятельная работа в секции по баскетболу, группах ОФП, в тренажерном зале. | 14 | |
| | | | |
| Раздел 7 | Легкая атлетика | 28 | |
| Тема 7.1 Спринтерский бег | Содержание учебного материала Техника бега на короткие дистанции: 1. Старт и стартовый разгон 2. Бег по дистанции и финиширование 3. Техника эстафетного бега 4. Развитие скоростно-силовых качеств | 6 | ОК 01,04,08 ЛР 21,22 |
| | Самостоятельная работа обучающихся Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях и группах ОФП | 6 | |
| Тема 7.2 Кроссовая подготовка | Содержание учебного материала 1. Техника бега на средние дистанции 2. Высокий старт 3. Техника бега на длинные дистанции 4. Развитие выносливости | 6 | ОК 01,04,08 ЛР 19,22 |
| | Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Самостоятельная работа обучающихся | 6 | |

| | | | |
|--|--|---|-------------------------|
| | проводится в форме занятий в секциях и группах ОФП | | |
| Тема 7.3 Прыжки в длину | Содержание учебного материала Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»: 1. Разбег, толчок 2. Полет и приземление | 2 | ОК 01,04,08 ЛР 21,22 |
| | Самостоятельная работа обучающихся. Выполнить прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Прыжки через препятствия на точность приземления, прыжки через скакалку, выпрыгивание из полного приседа | 2 | |

| | | |
|---|-----------|--|
| 4 семестр: максимальная нагрузка | 98 | |
| обязательная нагрузка | 48 | |
| самостоятельная работа | 48 | |

3 курс 5 семестр

| | | | |
|--|--|-----------|-------------------------|
| Раздел 1 | Легкая атлетика | 24 | |
| Тема 1.1. Практические занятия Спринтерский бег | Содержание учебного материала | 4 | ОК 01,04,08 ЛР 19,22 |
| | 1. Техника спринтерского бега, варианты низкого старта. 2. Стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование 3. Техника эстафетного бега | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самостоятельная работа обучающихся в форме занятий в секциях и группах ОФП | 4 | |

| | | | |
|--|--|---|--|
| Тема 1.2 Кроссовая подготовка | Содержание учебного материала | | |
| | 1. Техника бега на средние дистанции 2. Высокий старт 3. Техника бега на длинные дистанции | 4 | |

| | | | |
|------------------------------|--|-----------|-------------------------|
| | Самостоятельная работа обучающихся: Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самостоятельная работа обучающихся в форме занятий в секциях и группах ОФП | 4 | ОК 01,04,08 ЛР 19,22 |
| Тема 1.3. Прыжки | Содержание учебного материала | | |
| | 1. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»: разбег, толчок, полет, приземление | 4 | ОК 01,04,08 |
| | Самостоятельная работа обучающихся. Выполнить прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Прыжки через препятствия на точность приземления, прыжки через скакалку. Выпрыгивание из полного приседа. | 4 | ЛР 19,22 |
| Раздел 2 | Спортивные игры | 32 | |
| Тема 2.1 Волейбол | Содержание учебного материала | | |
| | 1. Техника игры в нападении: стойки, перемещения, техника владения мячом, передачи мяча, подачи мяча, атакующие удары. 2. Техника игры в защите: перемещения, прием, блокирование 3. Тактика игры в нападении: индивидуальные, групповые, командные. 4. Тактика игры в защите: индивидуальные, групповые, командные. 5. Организация и проведение соревнований. Правила соревнований и судейство. Выполнение контрольных нормативов. | 16 | ОК 01,04,08 ЛР 21,22 |
| | Самостоятельная работа обучающихся. Выполнить специальные упражнения по технике перемещений, для развития координационных способностей. Внеаудиторная самостоятельная работа в секции по волейболу, группах ОФП, в тренажерном зале. Выполнить упражнения на совершенствование игровых действий, технических приемов в защите и нападении | 16 | |
| | 5 семестр: максимальная нагрузка | 56 | |
| | обязательная нагрузка | 28 | |
| | самостоятельная работа | 28 | |

3 курс 5 семестр

| | | | |
|---|---|-----------|-------------------------|
| Раздел 3 | Лыжная подготовка | 40 | |
| Тема 3.1 Лыжная подготовка | Содержание учебного материала | | |
| | 1. Строевые приемы с лыжами и на лыжах. 2. Попеременный двухшажный ход, 3. Одновременные ходы. 4. Полуконьковый ход 5. Коньковый ход 6. Передвижение по пересеченной местности. Прохождение дистанции до 5 км. (девушки), до 10 км. (юноши). | 20 | ОК 01,04,08 ЛР 19,22 |
| | Самостоятельная работа обучающихся Катание на лыжах в свободное время. Внеаудиторная самостоятельная работа в секции, группах ОФП, в тренажерном зале | 20 | |
| Раздел 4 | Спортивные игры | 24 | |
| Тема 4.1 Баскетбол | Содержание учебного материала | | |
| | 1. Техника игры в нападении: перемещения, остановки, повороты, ловля мяча, передача мяча, дриблинг, броски 2. Техника игры в защите: стойки, перемещения, вырывание, выбивание, перехваты мяча, противодействия броскам. 3. Тактика игры в нападении: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, групповые действия, командные действия, варианты тактических систем в нападении. 4. Тактика игры в защите: индивидуальные, групповые, командные, варианты тактических систем в защите. 5. Организация и проведения соревнований. Правило соревнований и судейств | 12 | ОК 01,04,08 ЛР 21,22 |
| | Самостоятельная работа обучающихся. Выполнить специальные упражнения по технике владения мячом. Внеаудиторная самостоятельная работа в секции по баскетболу, группах ОФП, в тренажерном зале. Выполнить упражнения на совершенствование игровых | 12 | |

| | | | |
|--|--|-----------|--|
| | 6 семестр максимальная нагрузка | 64 | |
| | обязательная нагрузка | 32 | |
| | самостоятельная работа | 32 | |

4 курс 7 семестр

| | | | |
|------------------------------|--|----------|-------------------------|
| Раздел 1 | Спортивные игры | 8 | |
| Тема 1.1 Волейбол | Содержание учебного материала | | ОК 01,04,08 ЛР 21,22 |
| | 1. Техника игры в нападении: стойки, перемещения, техника владения мячом, передачи мяча, подачи мяча, атакующие удары. 2. Техника игры в защите: перемещения, прием, блокирование 3. Тактика игры в нападении: индивидуальные, групповые, командные. 4. Тактика игры в защите: индивидуальные, групповые, командные. 5. Организация и проведение соревнований. Правила соревнований и судейство. Выполнение контрольных нормативов. | 4 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся. Внеаудиторная самостоятельная работа в секции по волейболу, группах ОФП, в тренажерном зале. Выполнить упражнения на совершенствование игровых действий, технических приемов в защите и нападении | 4 | |
| | 7 семестр: максимальная нагрузка | 8 | |
| | обязательная нагрузка | 4 | |
| | самостоятельная работа | 4 | |

4 курс 8 семестр

| | | | |
|-----------------|--------------------------------------|-----------|--|
| Раздел 2 | Спортивные игры | 40 | |
| Тема 2.1 | Содержание учебного материала | | |

| | | | |
|--------------------------|---|----------|-------------------------|
| Баскетбол | 1 Техника игры в нападении: перемещения, остановки, повороты, ловля мяча, передача мяча, дриблинг, броски 2. Техника игры в защите: стойки, перемещения, вырывание, выбивание, перехваты мяча, противодействия броскам. 3. Тактика игры в нападении: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, групповые действия, командные действия, варианты тактических систем в нападении. 4. Тактика игры в защите: индивидуальные, групповые, командные, варианты тактических систем в защите. 5. Организация и проведения соревнований. Правило соревнований и судейство. Выполнение контрольных нормативов. | 20 | ОК 01,04,08 ЛР 21,22 |
| | Самостоятельная работа обучающихся. Выполнить специальные упражнения по технике владения мячом. Внеаудиторная самостоятельная работа в секции по баскетболу, группах ОФП, в тренажерном зале. Выполнить упражнения на совершенствование игровых | 20 | |
| Раздел 3 | Профессионально-прикладная физическая подготовка | 8 | |
| Тема 3.1 ППФП | Содержание учебного материала | 4 | ОК 01,04,08 ЛР 19,22 |
| | Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки Комплексы упражнений производственной гимнастики и физкультминутки | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях и группах ОФП | 4 | |

| | | | |
|--|---|------------|--|
| | 8 семестр: максимальная нагрузка | 48 | |
| | обязательная нагрузка | 24 | |
| | самостоятельная работа | 24 | |
| | Итого: | 336 | |

2.3 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (заочное отделение)

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся. | Объем часов | Уровень освоения |
|--|---|-------------|---------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| <p>Раздел 1 Научно-методические основы формирования физической культуры личности</p> | | 4 | |
| <p>Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</p> | <p>Содержание учебного материала</p> <p>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.</p> <p>Социально-биологические основы физической культуры.</p> <p>Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вработывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.</p> <p>Основы здорового образа и стиля жизни. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокinezия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных</p> | 4 | <p>ОК 01,04,08 ЛР 9, 19</p> |

| | | | |
|---|--|-----|------------------------|
| | нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания. | | |
| Раздел 2 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности | | 332 | |
| Тема 2.1 Лёгкая атлетика. | Содержание учебного материала | | ОК 01,04,08 Л 19,22 |
| | Бег на короткие дистанции. Техника бега: низкий старт, стартовый разгон, бег на дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна. Эстафетный бег. Кроссовый бег. Техника бега на средние и длинные дистанции: старт, стартовое ускорение; бег на различных участках, бег на пересеченной местности, финиширование. Прыжки в длину. Специальные упражнения прыгуна. Подготовительные упражнения применительно к избранному способу прыжка. Совершенствование техники прыжка способом «согнув ноги»: разбег, толчок, полет, приземление. Ознакомление с техникой прыжка способом «прогнувшись». Прыжок в длину с места. Метание гранаты. Техника метания: держание гранаты, разбег, скрестные шаги, финальное усилие, метание гранаты с места, с короткого разбега, с полного разбега. | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самостоятельная работа обучающихся в форме занятий в секциях и группах ОФП | 74 | |
| | Содержание учебного материала | | |

| | | | |
|--|--|--|-------------------------------|
| <p>Тема 2.2 Спортивные игры</p> | <p>Волейбол. Стойки волейболиста: низкая, средняя, высокая. Перемещения приставными шагами вправо, влево, вперед, назад.</p> <p>Техника игры в нападении: стойки, перемещения, техника владения мячом, передачи мяча, подачи мяча, атакующие удары.</p> <p>Техника игры в защите: перемещения, прием, блокирование</p> <p>Тактика игры в нападении: индивидуальные, групповые, командные.</p> <p>Тактика игры в защите: индивидуальные, групповые, командные.</p> <p>Организация и проведение соревнований. Правила соревнований и судейство</p> <p>Двухсторонние учебно-тренировочные игры.</p> <p>Баскетбол. Техника игры в нападении: перемещение, бег обычным и приставными шагами с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты. Владение мячом: ловля и передача на месте и в движении, броски в корзину.</p> <p>Техника игры в защите: перемещение, защитная стойка, передвижение обычными и приставными шагами в различных направлениях, передвижение спиной вперед. Техника владения мячом при отскоке от щита или корзины, перехваты, вырывание и выбивание мяча. Способы противодействия броскам в корзину.</p> <p>Тактика игры в нападении: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух и трех игроков без противника и с противником, варианты тактических систем в нападении.</p> <p>Тактика игры в защите: действия защитника против игрока с мячом и без мяча; взаимодействие двух, трех и более игроков в защите; командные действия; варианты тактических систем в защите. Тренировка и двухсторонняя игра.</p> <p>Футбол. Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча.</p> <p>Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия).</p> <p>Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p> <p>Настольный теннис. Основы техники и тактики игры. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. Изучение основных стоек теннисиста. Тренировка ударов у тренировочной стенки. Изучение подач. Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе. Сочетание ударов. Свободная игра на столе. Игра на счет из одной, трех партий. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии.</p> <p>Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар,</p> | | <p>ОК 01,04,08 Л21,22</p> |
|--|--|--|-------------------------------|

| | | | |
|--|---|-----|------------------------|
| | сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра. | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся. Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях по видам спорта, в группах ОФП и тренажерном зале. Выполнить специальные упражнения по технике владения мячом. | 150 | |
| Тема 2.3 Атлетическая гимнастика | Содержание учебного материала | | ОК 01,04,08 Л 19,22 |
| | На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники выполнения упражнений на тренажерах, с отягощениями. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. На каждом занятии планируется решение задач по сопряженному воспитанию двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп: -воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду. | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся. Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в тренажерном зале. Составить и выполнить комплекс упражнений силовой гимнастики, упражнений для всех групп мышц. 1. | 48 | |
| | Содержание учебного материала | | |

| | | | |
|--|---|--|-----------------------------|
| Тема 2.1 Лыжная подготовка | <p>Правила пользования и техника безопасности занимающихся на занятиях по лыжной подготовке. Имитация лыжных ходов на месте и в движении.</p> <p>Техника передвижения на лыжах: переменный 2-шажный ход, одновременный бесшажный, одношажный, двухшажный и коньковый ходы. Переходы с одновременных ходов к попеременным и обратно. Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности и условий скольжения.</p> <p>Техника подъемов: скользящим шагом, лесенкой, елочкой, полуелочкой.</p> <p>Техника спусков: лесенкой, в основной, высокой и низкой стойках.</p> <p>Техника поворотов: переступанием, упором, плугом, на параллельных лыжах</p> | | ОК 01,04,08 Л 19,22 |
| | <p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <p>1. Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта.</p> | 32 | |
| Тема 3.1 Профессионально- прикладная физическая подготовка (ППФП) | <p>Содержание учебного материала</p> | | ОК 01,04,08 ЛР 21,22 |
| | <p>Скалолазание развивает сложно-координационные движения, психофизические навыки (предчувствие ситуации, мгновенный анализ сложившейся ситуации, умение избежать стресс, регуляция процессов психического возбуждения и торможения, уверенность и спокойствие, способность принимать правильное решение мгновенно). Формируют психофизические навыки (преодоление, предчувствие, выбор правильного решения, настойчивость, терпение).</p> | | |
| | <p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <p>1. Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта.</p> | 28 | |
| | | <p>Всего: максимальная нагрузка 336 обязательная нагрузка 336 обзорные, установочные занятия 4 самостоятельная работа 332</p> | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение реализации учебной дисциплины:

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

Учебная дисциплина реализуется в спортивном зале и на спортивном объекте.

Помещение для занятия физической культурой и спортом

Спортивный зал:

Гимнастические маты, стойки для прыжков в высоту, мячи набивные, мячи для метания. Щит и стойка баскетбольные, сетки и мячи баскетбольные. Стойка волейбольная, сетка и мячи волейбольные. Ворота, сетки для ворот, мячи футбольные, мячи для мини-футбола.

Тренажерный зал:

Спортивное оборудование: велотренажер магнитный, шведская стенка металлическая в комплекте, тренажер для торса, тренажер для бицепсов, беговая дорожка электрическая, силовой тренажер. скамья универсальная, стойка для хранения дисков и гантельных грифов, гантели, гранаты для метания., гриф гантельный с замками хромированный, гриф штанги, диск для штанги и гантелей.

Лыжный инвентарь:

Лыжи, ботинки, палки, лыжная форма, лыжные шапочки, перчатки.

Теннисный зал:

Столлы теннисные, ракетки, теннисные шарики.

Легкоатлетический инвентарь:

Костюмы спортивные, шиповки, кроссовки, форма легкоатлетическая, гранаты, секундомеры электронные.

Стадион:

Ворота для мини-футбола, баскетбольная площадка, баскетбольные щиты, полоса препятствий.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Виленский, М. Я. Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – 3-е изд., стер. – Москва : КноРус, 2018. – 181 с. – (СПО). – ISBN 978-5-406-05218-1. – Текст : электронный // Book.ru : электронно-библиотечная система. – URL: <https://www.book.ru/book/919382>. – Режим доступа: для зарегистр. пользователей.
2. Кузнецов, В. С. Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – 3-е изд., испр. – Москва : КноРус, 2018. – 256 с. – (СПО). – ISBN 978-5-406-06281-4. – Текст : электронный // Book.ru : электронно-библиотечная система. – URL: <https://www.book.ru/book/926242>. – Режим доступа: для зарегистр. пользователей.
4. Виленский, М.Я. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2020. — 214 с. — ISBN 978-5-406-07424-4. — URL: <https://book.ru/book/932719>. — Текст: электронный. — Режим доступа: <https://www.book.ru/book/932719> по паролю.
5. Виленский, М.Я. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с. — ISBN 978-5-406-08169-3. — URL: <https://book.ru/book/939387>. — Текст: электронный. — Режим доступа: <https://www.book.ru/book/939387> по паролю.

Дополнительная литература:

1. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / И. С. Барчуков. – 5-е изд., стер. – Москва : КноРус, 2019. – 366 с. – (СПО). – ISBN 978-5-406-06683-6. – Текст : электронный // Book.ru : электронно-библиотечная система. – URL: <https://book.ru/book/931285>. – Режим доступа: для зарегистр. пользователей.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических, практических занятий, выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

| Результаты обучения (У, З, ОК, ЛР) | Показатели результатов | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|---|--|--|
| <p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации. - выполнять приемы защиты и самообороны страховки и самостраховки. -осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой. -использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности: -повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья. -подготовка к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных силах Российской Федерации. - участие в массовых спортивных мероприятиях. - активной творческой деятельности, выбора и формирование здорового образа жизни. -понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и | <p>Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.</p> <p>Владеть технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержание работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.</p> <p>Владеть основными способами самоконтроля, индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности</p> <p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, для достижения жизненных и профессиональных целей</p> | <p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практические задания по работе с информацией - домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха</p> <p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; -тестирование в контрольных точках. <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>Оценка техники выполнения двигательных действий: бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия .</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Оценка техники (броски в кольцо, , подачи, передачи,)</p> <p>Оценка технико-тактических действий</p> |

| | | |
|--|--|---|
| <p>профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.</p> <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. | | <p>студентов. Оценка выполнения студентом функций судьи.</p> <p>Атлетическая гимнастика (юноши) Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, Лыжная подготовка.</p> <p>Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p> <p>Кроссовая подготовка. Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени. Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</p> <p>Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий.</p> <p>Для оценки военно-прикладной физической подготовки проводится оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической огневой.</p> <p>Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.</p> |
|--|--|---|

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

5.1 Пассивные: рассказ, описание, объяснения, разбор задания, указания, команды.

5.2 Активные: строго регламентированного упражнения (разучивание по частям, в целом и принудительно облегчающее) и частично регламентированного (игровой и соревновательный)

Тесты
для определения уровня подготовки студентов
основной медицинской группы в 3, 5, и 7 семестрах

| № п/п | Контрольное упражнение (тест) |
|-------|--|
| 1 | Прыжки в длину с места, см |
| 2 | Отжимание, кол-во раз (девушки от гимнастической скамейки) |
| 3 | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки) |

Оценка уровня физической подготовленности
студентов основной медицинской группы

| № | Вид упражнения | Оцен ка | юноши | | | девушки | | |
|---|--|------------|--------|--------|--------|---------|--------|--------|
| | | | 2 курс | 3 курс | 4 курс | 2 курс | 3 курс | 4 курс |
| 1 | Бег 100 м. (сек.) | 5 | 13,9 | 13,5 | 13,3 | 16,7 | 16,3 | 16,0 |
| | | 4 | 14,5 | 14,1 | 13,9 | 17,7 | 17,3 | 17,0 |
| | | 3 | 15,0 | 14,8 | 14,5 | 18,7 | 18,3 | 18,0 |
| 2 | Кросс 500м.дев. 1000м. юн. (мин. сек.) | 5 | 3,40 | 3,30 | 3,20 | 1,57 | 1,54 | 1,52 |
| | | 4 | 3,55 | 3,45 | 3,40 | 2,12 | 2,10 | 2,00 |
| | | 3 | 4,20 | 4,15 | 4,00 | 2,25 | 2,20 | 2,15 |
| 3 | Кросс дев.2000м юн. 3000 м. (мин. сек.) | 5 | 13,30 | 13,00 | 12,30 | 11,00 | 10,40 | 10,30 |
| | | 4 | 14,30 | 14,00 | 13,30 | 11,40 | 11,20 | 11,10 |
| | | 3 | 15,30 | 15,00 | 14,30 | 12,20 | 12,10 | 12,00 |
| 4 | Прыжок в длину с места (см.) | 5 | 235 | 242 | 250 | 178 | 183 | 180 |
| | | 4 | 220 | 230 | 235 | 165 | 170 | 168 |
| | | 3 | 205 | 210 | 215 | 150 | 152 | 151 |
| 5 | Отжимание: кол-во раз (дев. от гимнастич. скамейки) | 5 | 40 | 45 | 48 | 22 | 24 | 25 |
| | | 4 | 33 | 37 | 40 | 18 | 19 | 21 |
| | | 3 | 25 | 28 | 30 | 14 | 15 | 16 |
| 6 | Пресс: (юн.дев. за 1 минуту кол-во раз) | 5 | 45 | 50 | 52 | 40 | 45 | 45 |
| | | 4 | 40 | 45 | 48 | 37 | 40 | 40 |
| | | 3 | 35 | 36 | 36 | 35 | 35 | 35 |
| 7 | Подтягивание: кол-во раз | 5 | 12 | 14 | 15 | 24 | 28 | 32 |
| | | 4 | 10 | 12 | 13 | 20 | 24 | 28 |
| | | 3 | 8 | 9 | 10 | 16 | 20 | 24 |

Оценка уровня физической подготовленности юношей основной
и подготовительной групп

| Тесты | Оценка в баллах | | |
|---|-----------------|-------------|-------------|
| | 5 | 4 | 3 |
| 1. Бег 3000 м (мин. сек.) | 12.30 | 14.00 | б/вр |
| 2. Бег на лыжах 5 км (мин. сек) | 25.50 | 27.20 | б/вр |
| 3. Прыжок в длину с места (см) | 230 | 210 | 190 |
| 4. Подтягивание на высокой перекладине (количество раз) | 13 | 11 | 8 |
| 5. Отжимание на брусьях (количество раз) | 12 | 9 | 7 |
| 6. Поднос ног до касания перекладине (количество раз) | 7 | 5 | 3 |
| 7. Челночный бег 3x10 (сек) 4x9 (сек) | 7,3 9,8 | 8,0 10,2 | 8,3 10,5 |
| 8. Приседание на одной ноге с опорой о стену(кол-во раз на каждой ноге) | 10 | 8 | 5 |
| 9. Плавание 50 м (мин, сек) | 45 | 52 | б/вр |
| 10. Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м) | 9.5 | 7.5 | 6.5 |
| 11. Гимнастический комплекс упражнений: - утренняя гимнастика - производственная гимнастика - релаксационная гимнастика (из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7.5 |

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования

Оценка уровня физической подготовленности девушек основной
и подготовительной групп

| Тесты | Оценки в баллах | | |
|---|-----------------|-------------|-------------|
| | 5 | 4 | 3 |
| 1.Бег 2000 м (мин, сек) | 11.00 | 13.00 | б/вр |
| 2.Бег на лыжах 3 км (мин.сек) | 19.00 | 21.00 | б/вр |
| 3.Прыжки в длину с места (см) | 190 | 175 | 160 |
| 4.Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз) | 20 | 10 | 5 |
| 5.Приседание на одной ноге, опора о стену(кол-во раз на каждой ноге) | 8 | 6 | 4 |
| 6.Челночный бег 3x10 4x9 | 8.4 11.0 | 9.3 11.2 | 9.7 11.6 |
| 7.Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы | 10.5 | 6.5 | 5.0 |
| 8.Плавание 50 м (мин.сек) | 1.00 | 1.20 | б/вр |
| 9.Гимнастический комплекс упражнений: - утренняя гимнастика - производственная гимнастика -релаксационная гимнастика (из 10 баллов) | До 9 | До 8 | До 7.5 |

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной физической подготовке разрабатываются кафедрой физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования

Оценка уровня физических способностей студентов

Юноши

| № | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст лет | Оценка | | |
|----|------------------------|--|-------------|-----------------|-----------|--------------------------------|
| | | | | 5 | 4 | 3 |
| 1. | Скоростные | Бег 30 м (сек) | 16 | 4.4 | 5.1 - 4.8 | 5.2 |
| | | | 17 | и выше 4.3 | 5.0 – 4.7 | и ниже 5.2 |
| 2. | Координационные | Челночный бег 3x10 (сек) | 16 | 7.3 | 8.0 – 7.7 | 8.2 |
| | | | 17 | и выше 7.2 | 7.9 – 7.5 | и ниже 8.1 |
| 3. | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места (см) | 16 | 230 | 195–210 | 180 |
| | | | 17 | и выше 240 | 205-220 | и ниже 190 |
| 4. | Выносливость | 6-ти минутный бег (мин.сек) | 16 | 1 500 | 13001400 | 1 100 и ниже 1 100 |
| | | | 17 | и выше 1 500 | 13001400 | |
| 5. | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя (см) | 16 | 15 | 9 – 12 | 5 |
| | | | 17 | и выше 15 | 9 - 12 | и ниже 5 |
| 6. | Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса -юноши, на низкой перекладине - девушку (кол-во раз) | 16 | 11 | 8 – 9 | 4 |
| | | | 17 | и выше 12 | 9 - 10 | и выше 4 |

Девушки

| № | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст лет | Оценка | | |
|----|------------------------|--|-------------|-----------------|-----------|---------------|
| | | | | 5 | 4 | 3 |
| 1. | Скоростные | Бег 30 м (сек) | 16 | 4.8 | 5.9 - 5.3 | 6.1 |
| | | | 17 | и выше 4.8 | 5.9 – 5.3 | и ниже 6.1 |
| 2. | Координационные | Челночный бег 3x10 (сек) | 16 | 8.4 | 9.3 – 8.7 | 9.7 |
| | | | 17 | и выше 8.4 | 9.3 – 8.7 | и ниже 9.6 |
| 3. | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места (см) | 16 | 210 | 170–190 | 160 |
| | | | 17 | и выше 210 | 170-190 | и ниже 160 |
| 4. | Выносливость | 6-ти минутный бег (мин.сек) | 16 | 1 300 | 10501200 | 900 |
| | | | 17 | и выше 1 300 | 10501200 | и ниже 900 |
| 5. | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя (см) | 16 | 20 | 12 – 14 | 7 |
| | | | 17 | и выше 20 | 12 - 14 | и ниже 7 |
| 6. | Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса –юноши, на низкой перекладине–девушку (кол-во раз) | 16 | 18 | 13 – 15 | 6 |
| | | | 17 | и выше 18 | 13 - 15 | и выше 6 |

Требование к результатам обучения студентов отнесенных в специальную медицинскую учебную группу.

- Уметь определять уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплекс упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений :релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбе на лыжах, в плавании.
- Уметь составить 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 цикловых видов спорта(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(девушки на опоре 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-ти минутное передвижение;
 - . плавание – 50 м (без учета времени);
 - . бег на лыжах: юноши – 3 км, девушки 2 км (без учета времени).