# министерство образования и науки Амурской области

# государственное профессиональное образовательное автономное учреждение Амурской области

# «Амурский колледж строительства и жилищно-коммунального хозяйства»

# **Рабочая программа по учебной дисциплине**

# **Физическая культура**

# Количество часов по учебному плану 234

Разработчик: Преподаватель Ветохина Людмила Николаевна

Образовательная организация: государственное профессиональное образовательное автономное учреждение Амурской области «Амурский колледж строительства и жилищно-коммунального хозяйства»

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Пояснительная записка……………………………………………………….. 3

2. Общая характеристика учебной дисциплины «Физическая культура» …… .4

3. Место учебной дисциплины в учебном плане…………………………………7

4. Результаты освоения учебной дисциплины…………………………………....8

5. Содержание учебной дисциплины………………………………………..……9

6. Тематическое планирование…………………………………………...………10

7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины «Физическая культура»………………… …………………………...21

8. Рекомендуемая литература…………………………………………..………. 23

9. Приложения…………………………………………………………………… 25

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура » предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», и в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмоДепартамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Содержание программы «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.

Программа может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ППССЗ на базе основного общего образования – программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих, программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ).

**2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций. Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством личностно и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная, спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной подготовкой, введение в профессиональную деятельность специалиста.

*Первая содержательная линия* ориентирует образовательный процессна укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает на формирование интересов и потребностей студентов в регулярных занятиях физической культурой и спортом, на творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, в самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

*Вторая содержательная линия* соотносится с интересами студентов взанятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

*Третья содержательная линия* ориентирует образовательный процессна развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для дальнейшего профессионального роста самосовершенствования, конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено

разделами: ***теоретическая часть и практическая часть.***

***Теоретическая*** ***часть*** направлена на формирование у

***Теоретическая часть –***предусматривает организацию

обучающимися мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

***Практическая*** ***часть* –** предусматривает организацию учебно-

методических и учебно-тренировочных занятий.

*Содержание* *учебно-методических занятий* обеспечивает:

формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить индивидуальную двигательную нагрузку с оздоровительной и профессиональной направленностью.

*Учебно-тренировочные занятия* содействуют укреплению здоровья,развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре кроме обязательных видов спорта (легкая атлетика, кроссовая подготовка, спортивные игры) дополнительно предлагаются нетрадиционные виды спорта (атлетическая гимнастика, и др.). Вариативные компоненты содержания обучения выделены курсивом.

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного

процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, о состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

С этой целью до начала обучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ППССЗ на базе основного общего образования, студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию) и **компьютерное** тестирование. Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в какой целесообразно заниматься обучающимся: в основной, подготовительной или специальной.

* основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.
* подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.
* специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Используя результаты медицинского осмотра студентов, их индивидуальные желания заниматься тем или иным видом двигательной активности, преподаватель физического воспитания распределяет студентов в учебные отделения: спортивное, подготовительное и специальное.

На подготовительное отделение зачисляются студенты основной и подготовительной медицинских групп. Занятия носят оздоровительный характер, направлены на совершенствование общей и профессиональной

двигательной подготовки.

В специальное отделение зачисляются студенты, отнесенные по

состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Занятия с этими студентами нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

1. **МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

* профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ППССЗ на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ППССЗ на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ).
* учебных планах ППССЗ дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

1. **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

***личностных:***

Л.1. готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

Л.2. сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

Л.3. потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составляющей доминанты здоровья;

Л.4. приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

Л.5. 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;

Л.6. готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

Л.7. 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;

Л.8. 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;

Л.9. принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Л.10. умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Л.11. патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной;

Л.12. готовность к служению Отечеству, его защите;

***метапредметных:***

М.1. способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике;

М.2. готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

М.3. освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

М.4. 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;

М.5. формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

М.6. 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***

П.1. умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

П.2. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

П.3. владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

П.4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

П.5. 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. **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Теоретическая часть**

**Введение. Физическая культура в обшекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО**

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). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями

**1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья**

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.

Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

**2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.

Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.

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

Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

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

**работоспособности**

Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной

деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.

Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.

**5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста**

Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.

**П р а к т и ч е с к а я ч а с т ь**

***Учебно-методические занятия***

Содержание учебно-методических занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов студентов.

1. *Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.*
2. *Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.*
3. *Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.*
4. *Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.*
5. *Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.*
6. *Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма.*
7. *Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.*
8. *Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).*
9. *Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.*

***Учебно-тренировочные занятия***

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья обучающихся, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий в том или ином виде спорта.

**1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка**

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4´100 м, 4´400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.

**4. Спортивные игры**

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

Из перечисленных спортивных игр профессиональная образовательная организация выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона.

***Волейбол***

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием

мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

***Баскетбол***

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

***Ручной мяч***

Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.

1. **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

При реализации содержания общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура » в пределах освоения ППССЗ на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ) вне зависимости от профиля профессионального образования максимальная учебная нагрузка обучающихся составляет:

Максимальная -234 час. Из них: аудиторная (обязательная) учебная нагрузка обучающихся, включая практические занятия, – 117 час.; внеаудиторная самостоятельная работа студентов – 117 час.

**Тематический план**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы.** | **Количество часов.** |
| **Аудиторные занятия.**  **Содержание обучения.** |
| **Теоретическая часть.** | 2 |
| Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовки студентов СПО.  Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. | 2 |
| **Практическая часть** | 115 |
| Учебно-методические занятия | 10 |
| Учебно-тренировочные занятия | 105 |
| Легкая атлетика. Кроссовая подготовка | 27 |
| Баскетбол | 28 |
| Волейбол | 28 |
| Гандбол | 10 |
| Настольный теннис | 12 |
| **Итого** | 117 |
| **Виды самостоятельной работы:**   * написание реферата * освоение теоретических материалов, закрепление технических элементов, общефизическая подготовка * составление комплекса физических упражнений атлетической гимнастики правильное выполнение упражнений * изучение правил по спортивным играм (волейбол, баскетбол, настольный теннис и т.д.), судейство соревнований по различным видам спорта, участие студентов в соревнованиях по видам спорта | 117  8  52  30  27 |
| *Итого:* | 234 |

***Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета***

**7.ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Содержание обучения*** | ***Характеристика основных видов учебной деятельности обучающегося ( на уровне учебных действий)*** |
| **Теоретическая часть** | |
| Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Основы здорового образа жизни. | Основы законодательства РФ о физической культуре и спорте, физическая культура личности и спорта, физическое воспитание, ценности физической культуры, физическая культура и ППФП.  здоровье, физкультура и здоровый стиль жизни, человек и окружающая среда, двигательная активность, физический труд, закаливание, физическая культура и возрастные особенности, оздоровительная и реабилитационная физическая культура. |
| **Практическая часть** | |
| **Учебно- методические занятия.**  Тема2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов. | формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. |
| Тема 2.1 Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. | формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. |
| Тема 2.2 Массаж и самомассаж при физическоми умственном утомлении. | формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. |
| Тема 2.3 Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. | формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. |
| Тема 2.4 Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся. | формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. |
| **Учебно-тренировочные занятия** | |
| **Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.**  Тема 3.1 Бег. кросс, специально беговые упражнения, низкий и высокий старт, стартовый разбег, бег по дистанции финиширование. | **27**  создание у занимающихся представления о технике бега на короткие дистанции; обучения основным элементам технике бегового шага; обучение технике бега по прямой дистанции; обучение технике бега по повороту дорожки; обучение технике высокого старта и стартовому разгону; обучение технике низкого старта; обучение технике финиширования. |
| Тема 3.2 Прыжки.  1) Имитация: движений рук при отталкивании, отталкивание вверх в сочетании с движениями рук и маховой ноги, постановки толчковой ноги на опору, отталкивания в ходьбе. 2) Разбег в 3, 5-6, 7-8 беговых шагов с обозначением отталкивания; прыжки в длину с небольшого разбега с отталкиванием от гимнастической скамейки; прыжки в длину с короткого разбега, напрыгивая на мягкие возвышения; прыжки в длину с разбега через препятствие. 3) Прыжки с подтягиванием ног к туловищу: на месте, на месте с разгибанием ног в полете, с продвижением вперед; прыжки на возвышение, прыжки через планку, установленную в 50-70 см от места приземления. | создание у занимающихся представления о технике прыжка; обучение технике отталкивания и маховым движениям; обучение технике разбега в сочетании с отталкиванием; обучение технике движения в полете; обучение технике приземления. |
| Тема3.3Метание. имитация движений рук и шагов, | создание у занимающихся представления о технике метания гранаты; |
| **Раздел. Баскетбол** | **28** |
| Тема 4.1  Техника владения мячом | перемещение, остановки, повороты, ловля и передача мяча, вырывание и выбивания мяча, ведения мяча на мести и в движении. |
| Тема 4.2 Техника броска | техника броска двумя руками от груди, одной от плеча, от головы, штрафной бросок, средний и дальний бросок. |
| Тема 4.3 Техника и тактика игры в защите | индивидуальные (действия против игрока с мячом, без мяча), групповые действия( взаимодействия двух, трех игроков), командные действия( концентрированная защита, рассредоточенная защита). |
| Тема 4.4  Техника и тактика игры в нападении | индивидуальные (действия игрока с мячом, без мяча), групповые действия( взаимодействия двух, трех игроков), командные действия(стремительное нападения и позиционное). |
| **Раздел. Волейбол** | **28** |
| Тема 5.1 Техника игры.  стойки, прыжки, падения, двойной шаг, скачок, верхняя и нижняя передачи мяча, передача сверху в нападении и сверху в прыжке, снизу, нижняя и верхняя подачи мяча, атакующие удары: обманные, с переводом, боковые, прямые. | перемещения, передача мяча, подача мяча, атакующие удары. |
| Тема5.2  Техника игры в защите. | прием двумя руками в опорном положении, снизу одной рукой в опорном положении, снизу двумя руками в падении, снизу одной рукой в падении; блокирование индивидуальное, групповое вдвоем, втроем. |
| Тема 5.3.  Тактика игры в нападении. | Выбор места.  При передачи.  При подачи.  При атакующем ударе.  Между игроками передней линии.  Между игроками задней и передней линий.  Между игроками передней и задней линий.  Между игроками задней линии.  Со второй передачи игроком передней линии. Со второй передачи выходящего к сетке с задней линии. |
| Тема 5.4.  Тактика игры в защите. | Выбор места и способа приема подачи.  Выбор места и определение направления удара при блокировании.  Взаимодействие игроков задней линии.  Взаимодействие игроков передней линии. При приеме подачи.  При приеме атакующих ударов.  При приеме от блока. Расстановка при приеме подачи.  Система игры в защите «углом вперед». |
| **Раздел. Гандбол.** | **10** |
| Тема 6.1. Техника владения мячом на месте. Ознакомление с правилами игры в гандбол | упражнения с мячом, в парах, тройках на месте и движении, игровые упражнения, перемещения по баскетбольной площадки, учебная игра. |
| Тема 6.2. Тактика игры в защите и нападении. Ознакомление с правилами игры в гандбол  **Раздел. Настольный теннис.** | Овладение техникой передач и ловли гандбольного мяча в движении.  Броски мяча по воротам с места. Учебная игра.  **12** |
| Тема 7.1. Техника игры в настольный теннис | Стойки и перемещения, подачи и прием мяча, защита и нападения. |
| Тема 7.2 . Техника игры в настольный теннис | Жонглирование, передвижение, стойки, удары накатом, подставка; подача и прием мяча; удары внешней стороной ракетки; сочетание ударов с короткого и длинного отскока; учебная игра. |

1. **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

*Оборудование и инвентарь спортивного зала:*

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой**,** маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24,32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита на волейбольные стойки, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

*Открытый стадион широкого профиля:*

стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт-Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

В зависимости от возможностей, которыми располагает профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ППССЗ на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, могут быть использованы:

тренажерный зал; плавательный бассейн;

лыжная база с лыжехранилищем; специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики,хореографии, единоборств и др.); открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом;

бадминтоном волейболом, теннисом, мини-футболом, хоккеем; футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для

прыжков и метаний.

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен.

Для проведения учебно-методических занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

**9. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**

***Для студентов***

Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С.Барчуков; под общ.ред. Г.В.Барчуковой. – М.: 2011

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред.проф. образования. – М.: 2010

Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. – Смоленск, 2012

Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений. – М.: 2010

СайгановаЕ.Г.Физическая культура. Самостоятельная работа : учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г.Сайганова, В.А.Дудов. – М. : 2010

Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / (И.С.Барчуков, Ю.Н.Назаров, С.С.Егоров и др.); под ред. В.Я.Кикотя, И.С.Барчукова. – М.: 2010

***Для преподавателей***

Об образовании в Российской Федерации: федер. закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от

07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм.,

внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413. Зарегистрировано в Минюсте РФ 07.06.2012 N

24480.

Приказ Минобрнауки России от 29 декабря 2014 г. № 1645 « О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».

Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Бишаева А.А. Профессионально – оздоровительная физическая культура студента. Учебное пособие. – М.: 2013

Евсеев Ю.И. Физическое воспитание / Ю.И.Евсеев. – Ростов н/Д, 2010 Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе

непрерывного образования молодежи [Текст]: науч.-метод. пособие / В.А.Кабачков, С.А.Полиевский, А.Э.Буров. – М.: 2010

Литвинов А. А., Козлов А.В. ,Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. – М.: 2014

Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании. Учебное пособие.– Тюмень, 2010

Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодёжных групп. / Т.И. Миронова. – Кострома, 2014

Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью Учебное пособие / под ред. д.п.н., проф. Н.Ф. Басова. – 3-е изд. –

М. : 2013

Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В.Матвеева.

– СПб.: 2010

***Интернет ресурсы***

http://minstm.gov.ru –Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации

http://www.edu.ru – Федеральный портал «Российское образование»: http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml –Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»

www.olympic.ru – Официальный сайт Олимпийского комитета России http://goup32441.narod.ru– Сайт: Учебно-методические пособия

Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Вооруженных | Силах | Российской | Федерации | (НФП-2009) |
|  |  |  |  |  |

1. **Приложения**

**Оценка уровня физических способностей студентов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Физичес  кие  способно  сти | Контрольн | Возра |  |  |  | Оценка | |  |  |  |  |  |
|  | ое | ст, |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| п/ |  | Юноши |  |  |  | Девушки | |  |  | | |  |
|  | лет |  |  |  |  |  |  | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| п | упражнени |  | 5 | 4 | 3 |  | 5 | 4 |  | 3 |  |  |
|  |  | е (тест) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | |  |
| 1 | Скоростн | Бег | 16 | 4,4 и | 5,1–4,8 | 5,2 | и | 4,8 и | 5,9–5,3 |  | 6,1 и ниже | | | |  |
|  | ые | 30 м, с |  | выше |  | ниже | | выше |  |  | 6,1 |  | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 17 | 4,3 | 5,0–4,7 | 5,2 |  | 4,8 | 5,9–5,3 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | |  |
| 2 | Координа | Челночный | 16 | 7,3 и | 8,0–7,7 | 8,2 | и | 8,4 и | 9,3–8,7 |  | 9,7 и ниже | | | |  |
|  | ционные | бег |  | выше |  | ниже | | выше |  |  | 9,6 |  | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 310 м, с | 17 | 7,2 | 7,9–7,5 | 8,1 |  | 8,4 | 9,3–8,7 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Скоростн | Прыжки в | 16 | 230 и | 195–210 | 180 | и | 210 и | 170–190 |  | 160 | и |  |
|  | о- | длину с |  | выше |  | ниже | | выше |  |  | ниже |  | | |  |
|  | силовые | места, см |  |  | 190 |  |  |  | 160 |  |  |
|  |  |  | 17 | 240 | 205–220 |  | 210 | 170–190 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Вынослив | 6- | 16 | 1500 | 1300–1400 | 1100 |  | 1300 | 1050–1200 |  | 900 | и |  |
|  | ость | минутный |  | и |  | и |  | и |  |  | ниже |  |  |
|  |  |  |  | выше |  |  | выше |  |  |  |  |  |
|  |  | бег, м |  |  |  | ниже | |  |  |  |  |  | | |  |
|  |  |  | 17 |  | 1300–1400 | 1100 |  |  | 1050–1200 |  | 900 |  |  |
|  |  |  | 1500 |  |  | 1300 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Гибкость | Наклон | 16 | 15 и | 9–12 | 5 и |  | 20 и | 12–14 |  | 7 и ниже |  |  |
|  |  | вперед из |  | выше |  | ниже | | выше |  |  | 7 |  | | |  |
|  |  | положения |  |  |  |  |  | | |  |
|  |  | стоя, см | 17 | 15 | 9–12 | 5 |  | 20 | 12–14 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Силовые | Подтягиван | 16 | 11 и | 8–9 | 4 и |  | 18 и | 13–15 |  | 6 и ниже |  |  |
|  |  | ие: на |  | выше |  | ниже | | выше |  |  | 6 |  | | |  |
|  |  | высокой |  |  | 18 |  |  |  | | |  |
|  |  | перекладин | 17 | 12 | 9–10 | 4 |  | 13–15 |  |  |  |  |
|  |  | е из виса, |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | кол-во раз |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | (юноши), |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | на низкой |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | перекладин |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | е из виса |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | лежа, |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | количество |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | раз |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | (девушки) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |

**Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Тесты** |  |  | **Оценка в баллах** | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **5** | **4** | **3** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | Бег 3000 м (мин, с) |  |  | 12,30 | 14,00 | б/вр |
|  |  | |  |  |  |  |
| 2. | Бег на лыжах 5 км (мин, с) | |  | 25,50 | 27,20 | б/вр |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Плавание 50 м (мин, с) |  |  | 45,00 | 52,00 | б/вр |
|  |  | | |  |  |  |
| 4. | Приседание на одной ноге с опорой о | | | 10 | 8 | 5 |
|  | стену (количество раз на каждой | | |  |  |  |
|  | ноге) |  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |
| 5. | Прыжок в длину с места (см) | |  | 230 | 210 | 190 |
|  |  | | |  |  |  |
| 6. | Бросок набивного мяча 2 кг из-за | | | 9,5 | 7,5 | 6,5 |
|  | головы (м) |  |  |  |  |  |
|  |  | | |  |  |  |
| 7. | Силовой тест — подтягивание на | | | 13 | 11 | 8 |
|  | высокой перекладине | (количество | |  |  |  |
|  | раз) |  |  |  |  |  |
|  |  | | |  |  |  |
| 8. | Сгибание и разгибание рук в упоре | | | 12 | 9 | 7 |
|  | на брусьях (количество раз) | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 9. | Координационный | тест | — | 7,3 | 8,0 | 8,3 |
|  | челночный бег 310 м (с) | |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |
| 10. Поднимание ног в висе | | до | касания | 7 | 5 | 3 |
|  | перекладины (количество раз) | |  |  |  |  |
|  | |  | |  |  |  |
| 11. Гимнастический | | комплекс | | до 9 | до 8 | до 7,5 |
|  | упражнений: |  |  |  |  |  |
|  | – утренней гимнастики; |  |  |  |  |  |
|  | – производственной гимнастики; | | |  |  |  |
|  | – релаксационной гимнастики | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

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

**Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Тесты** | **Оценка в баллах** | | |
|  |  |  |  |  |
|  |  | **5** | **4** | **3** |
|  |  |  |  |  |
| 1. | Бег 2000 м (мин, с) | 11,00 | 13,00 | б/вр |
|  |  |  |  |  |
| 2. | Бег на лыжах 3 км (мин, с) | 19.00 | 21,00 | б/вр |
|  |  |  |  |  |
| 3. | Плавание 50 м (мин, с) | 1,00 | 1,20 | б/вр |
|  |  |  |  |  |
| 4. | Прыжки в длину с места (см) | 190 | 175 | 160 |
|  |  |  |  |  |
| 5. | Приседание на одной ноге, | 8 | 6 | 4 |
|  | опора о стену (количество раз на |  |  |  |
|  | каждой ноге) |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 6. | Силовой тест — подтягивание на | 20 | 10 | 5 |
|  | низкой перекладине (количество раз) |  |  |  |
|  | |  |  |  |
| 7. Координационный тест — челночный | | 8,4 | 9,3 | 9,7 |
| бег 310 м (с) | |  |  |  |
|  | |  |  |  |
| 8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за | | 10,5 | 6,5 | 5,0 |
| головы (м) | |  |  |  |
|  | |  |  |  |
| 9. Гимнастический комплекс упражнений: | | до 9 | до 8 | до 7,5 |
|  | – утренней гимнастики |  |  |  |
|  | – производственной гимнастики |  |  |  |
|  | – релаксационной гимнастики |  |  |  |
|  | (из 10 баллов) |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

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

**Требования к результатам обучения студентов специального учебного отделения**

* + 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 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 циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
  + 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 определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
  + Уметь выполнять упражнения:
* сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре

высотой до 50 см);

* подтягивание на перекладине (юноши);
* поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
* прыжки в длину с места;
* бег 100 м;
* бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
* тест Купера — 12-минутное передвижение;
* плавание — 50 м (без учета времени);
* бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени)