

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Свердловской области  
«Галицкий лесотехнический колледж им. Н.И.Кузнецова»

Утверждаю:  
Директор ГАПОУ СО  
«ТЛК им. Н.И. Кузнецова»




С.И.Ляшок

01 сентября 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОД.10 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

2023 г.

Согласовано  
на заседании цикловой комиссии  
протокол №1 от августа 2023г.

 / В. А. Накладнов /

Утверждаю:  
заместитель директора по ИМР

 Добышева О.В.  
«01» сентября 2023 г.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» для специальности 23.02.04  
Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и  
оборудования (по отраслям)

Программа разработана на основе приказа Минобрнауки России от 23.01.2018 N 45 "Об  
утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего  
профессионального образования по специальности 23.02.04 Техническая эксплуатация  
подъемнотранспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям)"  
(Зарегистрировано в Минюсте России 06.02.2018 N 49942) с учетом примерной рабочей  
программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных  
образовательных организаций, в соответствии с ФГОС СПО

Разработчик: Анна Алексеевна Мазаева

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>16</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>18</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОД.10 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура», является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям).

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 02; ОК 04; ОК 08.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
<b>ОК 02</b> Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности	<b>Личностные:</b> Использовать в социальной и профессиональной практике личностные, ценностно – смысловые ориентиры и установки, системы значимых социальных и межличностных отношений, а также личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности <b>Метапредметные:</b> - ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников <b>Предметные:</b> - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	<b>Личностные:</b> - Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья, - Роль двигательной активности в здоровом образе жизни <b>Метапредметные:</b> - применение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ в процессе профессиональной и повседневной жизни <b>Предметные:</b> - основные современные технологии укрепления и сохранения здоровья, основные методы профилактики для предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
<b>ОК 04</b> Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;	<b>Личностные:</b> - Сотрудничать со сверстниками, продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной	<b>Личностные:</b> - теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре,

	<p>и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности</li> </ul> <p><b>Метапредметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сотрудничать с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности</li> </ul> <p><b>Предметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в совместной игровой и соревновательной деятельности</li> </ul>	<p>индивидуальные особенности своего организма;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средства и методы развития основных физических качеств;</li> <li>- особенности самостоятельного использования навыков профессиональной адаптивной физической культуры в трудовых и жизненных ситуациях</li> </ul> <p><b>Метапредметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методы здоровьесберегающих и информационных технологий;</li> <li>- основы базовой культуры личности.</li> <li>- составление целостные двигательные действия из отдельных элементов;</li> <li>- основные способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности</li> </ul> <p><b>Предметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</li> <li>- основные аспекты о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)</li> <li>- методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении, средства профилактики перенапряжения</li> </ul>
<p><b>ОК 08</b> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p><b>Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять свои способности к саморазвитию и личностному самоопределению;</li> <li>- самостоятельно использовать элементы физической культуры как составляющую доминанты здоровья;</li> <li>- самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</li> <li>- Владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств</li> </ul> <p><b>Метапредметные:</b></p>	<p><b>Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- законы развития межличностных отношений, особенности командных видов спорта, способы регуляции психоэмоционального состояния средствами физической культуры</li> <li>Знание биографии спортсменов, обучающихся в данном учебном заведении, достигших высоких спортивных результатов на всех уровнях соревновательной деятельности и т.п.</li> </ul> <p><b>Метапредметные:</b></p> <p>Правила по игровым видам спорта (волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис и др.), основные физические качества, основы межличностных отношений</p> <p><b>Предметные:</b></p>

	<p>- использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурой, оздоровительной и социальной практике;</p> <p>- успешно переносить теоретические знания по выполнению упражнений на практику</p> <p><b>Предметные:</b></p> <p>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>	<p>- базовые виды спорта и их технические приемы используемые в командных соревнованиях</p>
--	--	---

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>72</b>
<b>в том числе:</b>	
теоретическое обучение	-
лабораторные занятия (если предусмотрено)	-
практические занятия (если предусмотрено)	<b>70</b>
курсовая работа (проект) (если предусмотрено для специальностей)	-
контрольная работа (если предусмотрено)	-
самостоятельная работа	-
<b>Итоговая аттестация</b>	<b>2</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>РАЗДЕЛ 1 Физическая культура, как часть культуры общества и человека</b>			
<b>Тема №1</b> Современное состояние физической культуры и спорта	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>ОК 2; ОК 4; ОК 8</b>
	1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации.		
	2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных занятий</b>	<b>2</b>	
	1. Практическое занятие «Физическая культура как часть культуры общества и человека».	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема № 2</b> Здоровье и здоровый образ жизни	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания		
	2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание		
	3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.		
	4. Закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятия «Здоровье человека, его ценность и значимость»	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема № 3</b> Легкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	<b>ОК 2; ОК 4; ОК 8</b>
	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;		

	<p>2.Совершенствование техники спринтерского бега Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))</p> <p>3.Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью) Совершенствование техники прыжка в длину с разбега Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега</p> <p>4.Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики</p>		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных занятий</b>	<b>8</b>	
	1.Практическое занятие: «Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования»	2	
	2.Практическое занятие: «Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))»	2	
	3.Практическое занятие: «Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г(девушки) и 700 г (юноши))»	2	
	4.Практическое занятие: «Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики»	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема № 4</b> Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>ОК 2;ОК 4; ОК 8</b>
	1.Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой		
	2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями. Основные принципы построения самостоятельных занятий.		
	3. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля		
	4.Физические качества, средства их совершенствования.		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие «Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки».	2	



<b>Тема № 5</b> Физическая культура в режиме трудового дня.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>ОК 2; ОК 4; ОК 8;</b>
	1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профиограммы. 2. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики.		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие «Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профиограммы специалиста. Спортограмма и профиограмма.	2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		-	
<b>Раздел № 2 Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>			
<b>Тема № 6</b> Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>ОК 2; ОК 4; ОК 8;</b>
	1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» 2. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие: «Применение комплекса упражнений для коррекции осанки и телосложения».	2	
<b>Тема № 7</b> Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>ОК 2; ОК 4; ОК 8;</b>
	Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие: «Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности».	2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		-	
<b>Тема № 8</b> Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>ОК 2; ОК 4; ОК 8;</b>
	1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др) 2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность.		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных занятий</b>	<b>2</b>	

	Практическое занятие «Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема №9</b> Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	<b>Содержание учебного материала</b>	2	<b>ОК 2;ОК 4; ОК 8;</b>
	1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности 2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных занятий</b>	2	
	Практическое занятие. «Составление комплекса упражнений с учетом специфики будущей профессиональной деятельности 35.02.03 Технология деревообработки»	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема № 10</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	<b>ОК 2;ОК 4; ОК 8;</b>
	1. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания 2. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики для профессии 08.01.02 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений».		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных занятий</b>	2	
	Практическое занятие. «Разбор комплексов упражнений, во избежание профессиональных заболеваний».	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема №11</b> Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	<b>Содержание учебного материала</b>	2	<b>ОК 2;ОК 4; ОК 8;</b>
	1.Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных занятий</b>	2	
	Практическое занятие: «Применение комплекса специальных упражнений и методов, направленных на совершенствование гибкости, развития качественной подвижности в суставах и эластичности мышц (стрейчинг)».	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Гимнастика</b>			
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	<b>ОК 2;ОК 4; ОК 8;</b>

<b>Тема № 12</b> Основная гимнастика	1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. 2. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. 3. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки.		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных занятий</b>	<b>4</b>	
	1. Практическое занятие: «Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте».	2	
	2. Практическое занятие: «Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах».	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема № 13</b> Лыжная подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	<b>ОК 2; ОК 4; ОК 8;</b>
	1. Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Техника и методика обучения попеременным классическим ходам; Методика обучения попеременному двушажному ходу. Типичные ошибки при освоении техники попеременного двушажного хода и рекомендации по их устранению. Методика обучения переходу с одного лыжного хода на другой; способы переходов с одного лыжного хода на другой. 2. Методика обучения способом преодоления подъемов и спусков на лыжах и спуском с гор, применение способов преодоления подъемов и спусков при преодолении дистанции. Способы преодоления подъемов на лыжах: скользким шагом, ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Способы преодоления спусков на лыжах, преодоление неровностей. 3. Методика обучения способом торможения и поворотов на лыжах; применение способов торможения и поворотов на лыжах при преодолении дистанции. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). 4. Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях.		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных занятий</b>	<b>8</b>	
	1. Практическое занятие: «Применение попеременных техники ходов»	2	
	2. Практическое занятие: «Обучения переходу с одного лыжного хода на другой; способы переходов с одного лыжного хода на другой».	2	
3. Практическое занятие: «Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши)»	2		

	4.Практическое занятие: «Сдача на оценку техники лыжных ходов»	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема № 14 Акробатика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>OK 2;OK 4; OK 8;</b>
	1.Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка». 2.Совершенствование акробатических элементов 3.Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться)		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных занятий</b>	<b>2</b>	
	1.Практическое занятие: «Выполнение акробатических элементов»	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема №15 Аэробика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>OK 2;OK 4; OK 8;</b>
	1.Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике. 2.Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой). 3.Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, и т. п.).		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие: «Применение комплекса классической аэробики для развития физических способностей».	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема №16 Футбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	<b>OK 2;OK 4; OK 8;</b>
	1. Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой. 2. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника 3. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения 4.Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных занятий</b>	<b>6</b>	
	1.Практическое занятие: «Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой».	2	

	2. Практическое занятие: «Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника»	2	
	3. Практическое занятие: «Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности» (учебная игра).	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	<b>ОК 2;ОК 4; ОК 8;</b>
	1. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча		
	2. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	3. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных занятий</b>	<b>6</b>	
	1. Практическое занятие: «Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры»	2	
	2. Практическое занятие: «Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения».	2	
	3. Практическое занятие: «Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности» (учебная игра)	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема №18 Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	<b>ОК 2;ОК 4; ОК 8;</b>
	1. Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующимпадением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении		
	2. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	3. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных занятий</b>	<b>6</b>	
	1. Практическое занятие: «Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры»	2	
	2. Практическое занятие: «Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения»	2	

	3.Практическое занятие: «Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности» (учебная игра).	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема №19 Фрисби (Алтимат)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>ОК 2;ОК 4; ОК 8;</b>
	1.Техника безопасности на занятиях фрисби. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача тарелки, подача, прием тарелки одной рукой. 2.Освоение/совершенствование приёмов игры 3.Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие: «Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности» (учебная игра)	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема № 20 Бадминтон</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>ОК 2;ОК 4; ОК 8;</b>
	1.Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад. 2. Освоение/совершенствование приемов тактики защиты и нападения 3. Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности.		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие: «Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона».		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема № 21 Теннис</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>ОК 2; ОК 4; ОК 8;</b>
	1.Техника безопасности на занятиях теннисом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры упражнения с мячом; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка); Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке, Прыжки: «разножка» (серия «разножек»); «лягушка»; в «стартовое» положение; через «коридор» и т.п. Выпады: (вперед, в сторону, назад). Бег: приставным, скрестным шагом; «змейкой»; «зигзагом»; «челночный» бег; ускорения со сменой направления; «семенящий». Подача, приём подачи (свеча). 2.Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. 3.Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности Разбор правил игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам.		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных занятий</b>	<b>2</b>	

	Практическое занятие: «Учебная игра по правилам».	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема № 22</b> <b>Традиционно-русская игра «Кила»</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	1. Техника безопасности на занятиях спортивной игры «Кила». История возникновения игры «Кила». 2. Основные понятия игры. Основные правила игры. Разбор правил игры 3. Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности (учебная игра)		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных занятий</b>	2	
	Практическое занятие: «Учебная игра».	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Промежуточная аттестация по физической культуре</b>		2	
<b>Всего:</b>		<b>72</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

#### **Спортивные игры**

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, ворота для мини-футбола(комплект), кольца баскетбольные, табло игровое (электронное), мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, мяч волейбольный, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой, летающие тарелки для игры «фрисби», мяч для спортивной игры «кила», массой 1200 г,

#### **Гимнастика**

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, модуль гимнастический многофункциональный, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

#### **Легкая атлетика**

Стойки, граната для метания.

#### **Общефизическая подготовка**

Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных 90 кг, эспандер универсальный, комплект медболов №3.

#### **Лыжный спорт**

Стеллаж для хранения лыж

#### **Подвижные игры**

Набор для подвижных игр в контейнере, сумка для подвижных игр

#### **Оборудование для проведения соревнований**

комплект для соревнований №1, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

#### **Прочее**

Аптечка медицинская, сетка заградительная

#### **Открытые спортивные площадки:**

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, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

1. Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные для использования в образовательном процессе, не старше пяти лет с момента издания.

2. Рекомендуемые печатные издания по реализации общеобразовательной дисциплины представлены в методических рекомендациях по организации обучения.



### **3.2.1. Печатные издания**

1. «Физическая культура». Учебник и практикум для СПО/ под редакцией А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. 2023 г.
2. «Физическая культура учебник для студ. Учреждений СПО/Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев.- 13-е изд., стер.- М. : Издательский центр «Академия», 2022 г.

### **3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)**

1. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2.  
Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/511813> (дата обращения: 27.09.2023).
2. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. Учебник и практикум для СПО (Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А.) Юрайт.2023 г.  
Режим доступа: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-511813#page/2>
3. ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА 2-е изд., испр. и доп. Учебник и практикум для СПО. Алсахов Д.С.  
Режим доступа: <https://urait.ru/viewer/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-515160#page/1>
4. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт: учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. В. Капилевич. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 141 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10199-7.  
Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/517618> (дата обращения: 27.09.2023).
5. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО: учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2.  
Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/518200> (дата обращения: 27.09.2023).

### **3.2.3. Дополнительные источники**

1. «Самостоятельные занятия физической культурой». Учебное пособие. Под редакцией О.А. Козлова, Е.Ю. Коротаева.
2. «Круговая тренировка как средство массовой физической подготовки студентов». Учебное пособие для СПО. Под редакцией А.С. Королев, О.Г. Барышников, С.А. Андронов. 2023.
3. «Теоретические и прикладные аспекты методической работы учителя физической культуры, календарно-тематическое планирование» Учебное пособие для СПО, 2-е издание. Под редакцией С.А. Литвинов. 2022 г.
4. «Физическая подготовка. Сдача нормативов комплекса ГТО». Учебное пособие для СПО, 2-е издание. Под редакцией И.М. Туревский, В.Н. Бородаенко, Л.В. Тарасенко. 2023 г.
5. «Физиология человека. Спорт». Учебное пособие для СПО. Под редакцией Капилевич Л.В. Юрайт.2023.
6. «Теория и история физической культуры и спорта». Учебник и практикум 2-е издание, исправленное и дополненное. Д.С. Аслахов. Москва. Юрайт. 2023 г.
7. «Физическая культура» учебное пособие. Под редакцией А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2022.
8. «Физическая культура»: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021 г.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</b></p> <p><b>Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни;</li> <li>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья,</li> <li>- Роль двигательной активности в здоровом образе жизни;</li> </ul> <p><b>Метапредметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ в процессе профессиональной и повседневной жизни</li> </ul> <p><b>Предметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные современные технологии укрепления и сохранения здоровья, основные методы профилактики для предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.</li> </ul> <p><b>Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре, индивидуальные особенности своего организма;</li> <li>- средства и методы развития основных физических качеств;</li> <li>- особенности самостоятельного использования навыков профессиональной адаптивной физической культуры в трудовых и жизненных ситуациях;</li> </ul> <p><b>Метапредметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методы здоровьесберегающих и информационных технологий;</li> <li>- основы базовой культуры личности.</li> <li>- составление целостные двигательные действия из отдельных элементов;</li> <li>- основные способы контроля и оценки индивидуального</li> </ul>	<p><b>Критерии оценки при устном опросе:</b></p> <p>Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.</p> <p>Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.</p> <p>Оценку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.</p> <p>Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.</p> <p><b>Критерии оценки при выполнении контрольных заданий, сдачи нормативов:</b></p> <p>Оценка «5» ставится, если 90 – 100 % задание выполнено верно.</p> <p>Оценка «4» ставится, если верно выполнено 70 -80 % заданий выполнено верно.</p> <p>Оценка «3» ставится, если 50-60 % заданий выполнено верно.</p> <p>Если верно выполнено менее 50 % заданий, то ставится оценка «2».</p> <p><b>Критерии оценки при дифференцированном зачете:</b></p> <p>Оценка «5» ставится, если 90 – 100 % контрольных заданий и тестов выполнено верно.</p> <p>Оценка «4» ставится, если 70 -80 % заданий выполнено верно.</p>	<p><b>Текущий контроль:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составление словаря терминов, либо кроссворда</li> <li>– защита презентации/доклада-презентации</li> <li>– выполнение самостоятельной работы</li> <li>– составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,</li> <li>– составление профессиограммы</li> <li>– заполнение дневника самоконтроля</li> <li>– защита реферата</li> <li>– составление кроссворда</li> <li>– фронтальный опрос</li> <li>– контрольное тестирование</li> <li>– составление комплекса упражнений</li> </ul>

<p>физического развития и физической подготовленности;</p> <p><b>Предметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</li> <li>- основные аспекты Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</li> <li>- методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении, средства профилактики перенапряжения</li> </ul> <p><b>Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-законы развития межличностных отношений, особенности командных видов спорта, способы регуляции психоэмоционального состояния средствами физической культуры</li> </ul> <p>Знание биографии спортсменов, обучающихся в данном учебном заведении, достигших высоких спортивных результатов на всех уровнях соревновательной деятельности и т.п.</p> <p><b>Метапредметные:</b></p> <p>Правила по игровым видам спорта (волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис и др.), основные физические качества, основы межличностных отношений</p> <p><b>Предметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- базовые виды спорта и их технические приемы используемые в командных соревнованиях;</li> </ul>	<p>Оценка «3» ставится, если 50-60 % заданий выполнено верно.</p> <p>Если верно выполнено менее 50 % заданий, то ставится оценка «2».</p>	
<p><b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</b></p> <p><b>Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-применять свои способности к саморазвитию и личностному самоопределению;</li> <li>- самостоятельно использовать элементы физической культуры как составляющую доминанты здоровья;</li> <li>- самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</li> </ul>	<p><b>Критерии оценки при выполнении практических работ, нормативов, тестов:</b></p> <p>Оценка «5» ставится, если 90 – 100 % практических заданий, нормативов, тестов, проб выполнено верно.</p> <p>Оценка «4» ставится, если верно выполнено 70 -80 % заданий выполнено верно.</p> <p>Оценка «3» ставится, если 50-60 % заданий выполнено верно.</p>	<p><b>Текущий контроль:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– оценивание практической работы</li> <li>– тестирование</li> <li>– тестирование (контрольная работа по теории)</li> <li>– демонстрация комплекса ОРУ,</li> <li>– сдача контрольных нормативов</li> </ul>

<p>- Владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств</p> <p><b>Метапредметные:</b></p> <p>- использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурой, оздоровительной и социальной практике;</p> <p>- успешно переносить теоретические знания по выполнению упражнений на практику.</p> <p><b>Предметные:</b></p> <p>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p><b>Личностные:</b></p> <p>- Сотрудничать со сверстниками, продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p> <p>- использовать системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</p> <p><b>Метапредметные:</b></p> <p>- сотрудничать с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p> <p><b>Предметные:</b></p> <p>-владеть техническими приемами и двигательными действиями</p>	<p>Если верно выполнено менее 50 % заданий, то ставится оценка «2».</p> <p><b>Критерии оценки при выполнении контрольных заданий:</b></p> <p>«5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию преподавателя используют их в нестандартных условиях;</p> <p>«4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;</p> <p>«3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.</p> <p>Обучающийся по заданию преподавателя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с занятием условиях;</p> <p>«2»— двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.</p> <p><b>Критерии оценки при защите комплексов упражнений:</b></p> <p>Оценка «5» ставится, если 90 – 100 % упражнение выполнено правильно, владеет техническими приемами и двигательными действиями;</p> <p>Оценка «4» ставится, если верно выполнено 70 -80 % заданий.</p> <p>Оценка «3» ставится, если 50-60 % заданий выполнено верно.</p>	<p>– сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)</p> <p>– сдача нормативов ГТО выполнение упражнений на дифференцированном зачете</p>
--	--	---

<p>базовых видов спорта, активно применять их в совместной игровой и соревновательной деятельности</p>	<p>Если верно выполнено менее 50 % заданий, то ставится оценка «2».</p> <p><b>Критерии оценки при дифференцированном зачете:</b></p> <p>Оценка «5» ставится, если 90 – 100 % практических заданий, нормативов, тестов, проб и упражнений выполнено верно.</p> <p>Оценка «4» ставится, если 70 -80 % заданий выполнено верно.</p> <p>Оценка «3» ставится, если 50-60 % заданий выполнено верно.</p> <p>Если верно выполнено менее 50 % заданий, то ставится оценка «2».</p>	
--	--	--

Для осуществления мероприятий итоговой аттестации инвалидов и лиц с ОВЗ применяются фонды оценочных средств, адаптированные для таких обучающихся и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной профессиональной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех заявленных компетенций.

С целью определения особенностей восприятия обучающимися инвалидов и лиц с ОВЗ и их готовности к освоению учебного материала предусмотрен входной контроль в форме тестирования.

Текущий контроль успеваемости осуществляется преподавателями в соответствии с разработанным комплектом оценочных средств по учебной дисциплине, адаптированным к особым потребностям студентов инвалидов и лиц с ОВЗ, в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, а также выполнения индивидуальных работ и домашних заданий, в режиме тренировочного тестирования в целях получения информации о выполнении обучаемым требуемых действий в процессе учебной деятельности; правильности выполнения требуемых действий; соответствии формы действия данному этапу усвоения учебного материала; формировании действия с должной мерой обобщения, освоения (автоматизированности, быстроты выполнения и др.) В обучении используются карты индивидуальных заданий (и т.д.).

Форма проведения промежуточной аттестации для студентов-инвалидов и лиц с ОВЗ устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (письменное тестирование, компьютерное тестирование и т.д.) При необходимости инвалидам и лицам с ОВЗ предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете.

Промежуточная аттестация для обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ по необходимости может проводиться в несколько этапов, формы и срок проведения которых определяется преподавателем.

В качестве внешних экспертов при проведении промежуточной аттестации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ привлекаются председатель цикловой комиссии и (или) преподаватель смежной дисциплины.

### **Требования к результатам обучения студентов специальной медицинской группы**

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.

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