

Областное государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Большенагаткинский техникум технологии и сервиса»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины
ФК.00 Физическая культура (адаптивная)
по профессии 16675 Повар

с. Большое Нагаткино

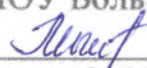
2023

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура (адаптивная) разработана в соответствии с профессиональным стандартом Повар (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 9 марта 2022 г. N 113н)

РАССМОТРЕНА
на заседании ЦМК по
общеобразовательным,
математическим и общим
естественно-научным
дисциплинам

Председатель ЦМК
 Гордеева С.В.

Протокол заседания ЦМК
№ 1 от 31 августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по УПР
ОГБПОУ Большенагаткинский ТТиС
 Мынина О.Ю.
31 августа 2023 г.

Автор-разработчик: Гордеева Светлана Валентиновна, преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4-10
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11-20
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20-23
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	24
5. ПРИЛОЖЕНИЯ	25-28

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.05 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины разработана для выпускников специальной (коррекционной) образовательной школы восьмого вида (обучение детей с умственной отсталостью), с ограниченными возможностями здоровья со сроком обучения 2 г.10 м. без получения общего среднего образования

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с техническим, естественно-научным, социально-экономическим профилями профессионального образования.

1.2. Цели учебной дисциплины:

- 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.

1.3. Общая характеристика учебной дисциплины

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций. Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию,

социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично 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:

- 1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- 2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- 3) введением в профессиональную деятельность специалиста.

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

В т о р а я содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Т р е т ь я содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, 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 оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

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 (легкой атлетики, кроссовой подготовки, лыж, плавания, гимнастики, спортивных игр) дополнительно предлагаются нетрадиционные (ритмическая и атлетическая гимнастика, ушу, стретчинг, таэквондо, армрестлинг, пауэрлифтинг и др.).

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, 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 ОПОП СПО 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 которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Используя результаты медицинского осмотра студента, его индивидуальное желание заниматься тем или иным видом двигательной активности, преподаватель физического воспитания распределяет студентов в учебные отделения: спортивное, подготовительное и специальное.

На *спортивное* отделение зачисляются студенты основной медицинской группы, имеющие сравнительно высокий уровень физического развития и физической подготовленности, выполнившие стандартные контрольные нормативы, желающие заниматься одним из видов спорта, культивируемых в СПО. Занятия в спортивном отделении направлены в основном на подготовку к спортивным соревнованиям в избранном виде спорта.

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

На *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.

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты. Темой реферата, например, может быть: «Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья» (при том или ином заболевании).

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО)1.

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ОПОП СПО с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ)

1.4. Результаты освоения учебной дисциплины:

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

• **личностных:**

– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; (ОК-2)

- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; (ОК-2)
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; (ОК-2)
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности; (ОК-2)
- 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; (ОК-2)
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; (ОК-2)
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; (ОК-2)
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; (ОК-2, ОК-3)
- 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; (ОК-3, ОК-6)
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; (ОК-2)
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; (ОК-№, ОК-6)
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; (ОК-6, ОК-11)
- готовность к служению Отечеству, его защите; (ОК-11)
- **метапредметных:**
 - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; (ОК-2)

— готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; (ОК-3, ОК-6)

— освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; (ОК-2)

— 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; (ОК-2)

— формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; (ОК-3, ОК-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; (ОК-2)

• предметных:

— умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; (ОК-2)

— владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; (ОК-2)

— владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; (ОК-2)

— владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; (ОК-2, ОК-3)

— 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). (ОК-2, ОК-3, ОК-11)

1.5. Место учебной дисциплины в учебном плане:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура» (адаптивная) ФГОС среднего общего образования и является общей дисциплиной общеобразовательного цикла.

1.6. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **222** часа в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **222** часа;

1.7. Перечень общих компетенций, формируемых при освоении учебной дисциплины:

ОК-2 – Организовать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК-3 -Принимать решение в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за их ответственность.

ОК-6 –Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК-11-Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>222</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>222</i>
в том числе:	
Практические занятия студентов	<i>222</i>
<i>Итоговая аттестация в форме зачёта</i>	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК.00 «Физическая культура»

1 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Введение	1.О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 2.Основы здорового образа жизни.	2	1
Тема 1. Легкая атлетика	<i>Компетенции: ОК-6; ОК-11</i> <i>Уметь:</i> -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных профессиональных целей ; <i>Знать:</i> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	10	
	Компетенции: ОК-3; ОК6. Знать: Правила гигиены, технику безопасности. Уметь: Оказать первую помощь при травмах на занятии. 1.Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Гигиена одежды, правила поведения на занятиях легкой атлетикой.	2	1
	Компетенции: ОК-3; ОК-10. Знать: Особенности бега на короткие дистанции Уметь: Правильно выполнять технику бега на короткие дистанции. 2.Бег на короткие дистанции. Низкий старт, бег по прямой, финиш.	2	1
	Компетенции: ОК-3; ОК-6. Знать: Особенности бега на средние дистанции. Уметь: Выполнять технику бега на средние дистанции. 3.Бег на средние дистанции.	2	1

	Высокий старт, бег по прямой, по повороту, по пересеченной местности, финиш.		
	Компетенции: ОК-3; ОК-6. Знать: Особенности метания гранаты.. Уметь: Выполнять технику метания. 4.Метание Разбег, бросок.	2	1
	Компетенции: ОК-3; ОК-6. Знать: Особенности прыжков в длину. Уметь: Выполнять технику прыжков в длину. 5.Прыжки Разбег, отталкивание, полет, приземление.	2	1
Тема 2. Гимнастика	<i>Уметь:</i> -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных профессиональных целей ; <i>Знать:</i> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	10	
	Компетенции: ОК-3; ОК-6. Знать: Особенности общеразвивающих упражнений.. Уметь: Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений. 1.Общеразвивающие упражнения. Упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем(девушки)	2	1
	Компетенции: ОК-3; ОК-11. Знать: Особенности строевых упражнений и основные понятия. Уметь: Выполнять строевые упражнения. 2. Строевые упражнения. Основные строевые понятия, строевые приемы, построения, перестроения, передвижения.	2	1
	Компетенции: ОК-3; ОК-6. Знать: Комплексы упражнений для профилактики проф.заболеваний.	2	1

	<p>Уметь: Выполнять комплексы упражнений для профилактики проф.заболеваний.</p> <p>3. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки.</p>		
	<p>Компетенции: ОК-3; ОК-6. Знать: Комплексы вводной и производственной гимнастики. Уметь: Выполнять комплексы вводной и производственной гимнастики.</p> <p>4. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Упражнения с музыкальным оформлением.</p>	2	1
	<p>Компетенции: ОК-3; ОК-6. Знать: Особенности выполнения упражнений на перекладине.. Уметь: Выполнять упражнения на перекладине.</p> <p>5. Перекладина. Висы, подтягивание, выход силой, поднос ног.</p>	2	1
<p>Тема 3. Спортивные игры. Баскетбол.</p>	<p><i>Уметь:</i> -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных профессиональных целей ;</p> <p><i>Знать:</i> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.</p>	10	
	<p>Компетенции: ОК-3; ОК-6. Знать: Технику безопасности на занятиях баскетболом. Уметь: Выполнять передачу одной, двумя руками; ведение правой и левой; броски мяча в корзину(с места, в движении, прыжком).</p> <p>1. Техника безопасности игры. Ловля и передача мяча, ведение, броски. Передача одной, двумя руками; ведение правой и левой; броски мяча в корзину(с места, в движении, прыжком) .</p> <p>Компетенции: ОК-3; ОК-6. Знать: Технику и тактику игры в баскетбол. Уметь: Выполнять прием техники защиты- перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом),</p>	2	1

	<p>2. Техника и тактика. Прием техники защиты- перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.</p>		
		4	1
	<p>Компетенции: ОК-3; ОК-6. Знать: Правила игры.. Уметь: Правильно играть в баскетбол.</p> <p>3. Правила игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам</p>	4	1
	<p>Зачет</p>	2	
<p>Тема 4. Лыжная подготовка.</p>	<p><i>Уметь:</i> -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных профессиональных целей ; <i>Знать:</i> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.</p>	14	
	<p>1.Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.</p>	2	1
	<p>2. Одновременные и попеременные ходы. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</p>	6	1

	<p>3.Тактика лыжных гонок. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.</p>	4	1
	<p>4. Контрольные нормативы. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках.</p>	2	1
<p>Тема 5. Спортивные игры. Волейбол.</p>	<p><i>Уметь:</i> -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных профессиональных целей ; <i>Знать:</i> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.</p>	12	
	<p>1.Техника безопасности игры. 2. Основные элементы игры. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной РУКОЙ с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на грудной клетке, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.</p>	2 6	1 1
	<p>2.Правила игры.. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p>	4	1
<p>Тема 6. Ритмическая гимнастика</p>		10	
	<p>Компетенции: ОК-2; ОК-3; ОК-6 Знать: Особенности упражнений ритмической гимнастики Уметь: Выполнять общеразвивающие и специальные упражнения <i>Практическое занятие</i> 1. Общеразвивающие и специальные упражнения Ходьба, бег (мягкий, острый, перекатный, высокий в соответствии с ритмом музыки)</p>	2	1
	<p>Компетенции:ОК-2; ОК-3; ОК-6 Знать: Особенности упражнений для развития силы, гибкости, координации Уметь: Составлять и выполнять упражнения <i>Практическое занятие</i></p>	4	1

	<p>2. Развитие физических качеств: выносливость, гибкость, координации. Упражнения у опоры; повороты (на двух, переступанием, с крестным, на одной); Прыжки (прогнувшись, на носках, толчком одной, открытый, толчком двух); Комплекс упражнений из 20-22 упражнений</p>		
	<p>Компетенции: ОК-3, ОК-6 Знать: Особенности танцев разных народов Уметь: Танцевать <i>Практическое занятие</i> 3. Спортивные танцы. Самба, румба, степ</p>	4	1
		12	
Тема 7. Легкая атлетика	<p>Компетенции: ОК-2;ОК-3 Знать: Особенности техники бега на короткие дистанции Уметь: Выполнять технику бега на короткие дистанции <i>Практическое занятие</i> Бег на короткие дистанции. Низкий старт, бег по прямой, финиш.</p>	2	1
	<p>Компетенции: ОК-2;ОК-3 Знать: Особенности техники бега на средние дистанции Уметь: Выполнять технику бега на средние дистанции <i>Практическое занятие</i> Бег на средние дистанции. Высокий старт, бег по прямой, по повороту, по пересеченной местности, финиш.</p>	2	1
	<p>Компетенции: ОК-2;ОК-3 Знать: Особенности техники метания гранаты Уметь: Выполнять технику метания гранаты <i>Практическое занятие</i> Метание гранаты(500г.-девушки, 700г-юноши.) Разбег, бросок.</p>	2	1
	<p>Компетенции: ОК-3 Знать: Особенности техники прыжков в длину Уметь: Выполнять технику прыжков в длину <i>Практическое занятие</i> Прыжки в длину с разбега. Разбег, отталкивание, полет, приземление.</p>	2	1
	ЗАЧЕТ	2	
Итого		82	

2 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Введение	1.О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 2.Основы здорового образа жизни.	2	1
Тема 1. Легкая атлетика	<p><i>Компетенции: ОК-6; ОК-10</i></p> <p><i>Уметь:</i> -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных профессиональных целей ;</p> <p><i>Знать:</i> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.</p> <p>Компетенции: ОК-3; ОК6. Знать: Правила гигиены, технику безопасности. Уметь: Оказать первую помощь при травмах на занятии. 1.Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Гигиена одежды, правила поведения на занятиях легкой атлетикой.</p> <p>Компетенции: ОК-3; ОК-10. Знать: Особенности бега на короткие дистанции Уметь: Правильно выполнять технику бега на короткие дистанции. 2.Бег на короткие дистанции. Низкий старт, бег по прямой, финиш.</p> <p>Компетенции: ОК-3; ОК-6. Знать: Особенности бега на средние дистанции. Уметь: Выполнять технику бега на средние дистанции. 3.Бег на средние дистанции. Высокий старт, бег по прямой, по повороту, по пересеченной местности, финиш.</p> <p>Компетенции: ОК-3; ОК-6.</p>	10	
		2	1
		2	1
		2	1
		2	

	<p>Знать: Особенности метания гранаты.. Уметь: Выполнять технику метания.</p> <p>4.Метание гранаты(500г.-девушки, 700г-юноши.) Разбег, бросок.</p>		1
	<p>Компетенции: ОК-3; ОК-6. Знать: Особенности прыжков в длину. Уметь: Выполнять технику прыжков в длину.</p> <p>5.Прыжки в длину с разбега. Разбег, отталкивание, полет, приземление.</p>	2	1
Тема 2. Гимнастика	<p><i>Уметь:</i> -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных профессиональных целей ; <i>Знать:</i> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.</p>	10	
	<p>Компетенции: ОК-3; ОК-6. Знать: Особенности общеразвивающих упражнений.. Уметь: Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений.</p> <p>1.Общеразвивающие упражнения. Упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем(девушки)</p>	2	1
	<p>Компетенции: ОК-3; ОК-11. Знать: Особенности строевых упражнений и основные понятия. Уметь: Выполнять строевые упражнения.</p> <p>2. Строевые упражнения. Основные строевые понятия, строевые приемы, построения, перестроения, передвижения.</p>	2	1
	<p>Компетенции: ОК-3; ОК-6. Знать: Комплексы упражнений для профилактики проф.заболеваний. Уметь: Выполнять комплексы упражнений для профилактики проф.заболеваний.</p> <p>3. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.</p>	2	1

	Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки.		
	Компетенции: ОК-3; ОК-6. Знать: Комплексы вводной и производственной гимнастики. Уметь: Выполнять комплексы вводной и производственной гимнастики. 4. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Упражнения с музыкальным оформлением.	2	1
	Компетенции: ОК-3; ОК-6. Знать: Особенности выполнения упражнений на перекладине.. Уметь: Выполнять упражнения на перекладине. 5. Перекладина. Висы, подтягивание, выход силой, поднос ног.	2	1
Тема 3. Спортивные игры. Баскетбол.	<i>Уметь:</i> -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных профессиональных целей ; <i>Знать:</i> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	10	
	Компетенции: ОК-3; ОК-6. Знать: Технику безопасности на занятиях баскетболом. Уметь: Выполнять передачу одной, двумя руками; ведение правой и левой; броски мяча в корзину(с места, в движении, прыжком). 1. Техника безопасности игры. Ловля и передача мяча, ведение, броски. Передача одной, двумя руками; ведение правой и левой; броски мяча в корзину(с места, в движении, прыжком) . Компетенции: ОК-3; ОК-6. Знать: Технику и тактику игры в баскетбол. Уметь: Выполнять прием техники защиты- перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом),	2	1

	<p>2. Техника и тактика. Прием техники защиты- перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.</p>	4	1
	<p>Компетенции: ОК-3; ОК-6. Знать: Правила игры.. Уметь: Правильно играть в баскетбол.</p> <p>3. Правила игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам</p>	4	1
	Зачет	2	
Тема 4. Лыжная подготовка.	<p><i>Уметь:</i> -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных профессиональных целей ;</p> <p><i>Знать:</i> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.</p>	14	
	<p>1.Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.</p>	2	1
	<p>2. Одновременные и попеременные ходы. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</p>	6	1
	<p>3.Тактика лыжных гонок. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.</p>	4	1

	4. Контрольные нормативы. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках.	2	1
Тема 5. Спортивные игры. Волейбол.	<i>Уметь:</i> -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных профессиональных целей ; <i>Знать:</i> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	12	
	1.Техника безопасности игры. 2. Основные элементы игры. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной РУКОЙ с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на грудиживоте, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.	2 6	1 1
	2.Правила игры.. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	4	1
		10	
Тема 6. Ритмическая гимнастика	Компетенции: ОК-2; ОК-3; ОК-6 Знать: Особенности упражнений ритмической гимнастики Уметь: Выполнять общеразвивающие и специальные упражнения <i>Практическое занятие</i> 1. Общеразвивающие и специальные упражнения Ходьба, бег (мягкий, острый, перекатный, высокий в соответствии с ритмом музыки)	2	1
	Компетенции:ОК-2; ОК-3; ОК-6 Знать: Особенности упражнений для развития силы, гибкости, координации Уметь: Составлять и выполнять упражнения <i>Практическое занятие</i> 2. Развитие физических качеств: выносливость, гибкость, координации. Упражнения у опоры; повороты (на двух, переступанием, с крестным, на одной); Прыжки (прогнувшись, на носках, толчком одной, открытый, толчком двух); Комплекс упражнений из 20-22 упражнений	4	1

	Компетенции: ОК-3, ОК-6 Знать: Особенности танцев разных народов Уметь: Танцевать Практическое занятие 3. Спортивные танцы. Самба, румба, степ	4	1
		12	
Тема 7. Легкая атлетика	Компетенции: ОК-2;ОК-3 Знать: Особенности техники бега на короткие дистанции Уметь: Выполнять технику бега на короткие дистанции Практическое занятие Бег на короткие дистанции. Низкий старт, бег по прямой, финиш.	2	1
	Компетенции: ОК-2;ОК-3 Знать: Особенности техники бега на средние дистанции Уметь: Выполнять технику бега на средние дистанции Практическое занятие Бег на средние дистанции. Высокий старт, бег по прямой, по повороту, по пересеченной местности, финиш.	2	1
	Компетенции: ОК-2;ОК-3 Знать: Особенности техники метания гранаты Уметь: Выполнять технику метания гранаты Практическое занятие Метание гранаты(500г.-девушки, 700г-юноши.) Разбег, бросок.	2	1
	Компетенции: ОК-3 Знать: Особенности техники прыжков в длину Уметь: Выполнять технику прыжков в длину Практическое занятие Прыжки в длину с разбега. Разбег, отталкивание, полет, приземление.	2	1
	ЗАЧЕТ		2
Итого		82	

3 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Введение	1.О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 2.Основы здорового образа жизни.	2	1
Тема 1. Легкая атлетика	<p><i>Компетенции: ОК-6; ОК-10</i></p> <p><i>Уметь:</i> -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных профессиональных целей ;</p> <p><i>Знать:</i> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.</p> <p>Компетенции: ОК-3; ОК6. Знать: Правила гигиены, технику безопасности. Уметь: Оказать первую помощь при травмах на занятии. 1.Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Гигиена одежды, правила поведения на занятиях легкой атлетикой.</p> <p>Компетенции: ОК-3; ОК-10. Знать: Особенности бега на короткие дистанции Уметь: Правильно выполнять технику бега на короткие дистанции. 2.Бег на короткие дистанции. Низкий старт, бег по прямой, финиш.</p> <p>Компетенции: ОК-3; ОК-6. Знать: Особенности бега на средние дистанции. Уметь: Выполнять технику бега на средние дистанции. 3.Бег на средние дистанции. Высокий старт, бег по прямой, по повороту, по пересеченной местности, финиш.</p> <p>Компетенции: ОК-3; ОК-6.</p>	10	
		2	1
		2	1
		2	1
		2	

	<p>Знать: Особенности метания гранаты.. Уметь: Выполнять технику метания.</p> <p>4.Метание гранаты(500г.-девушки, 700г-юноши.) Разбег, бросок.</p>		1
	<p>Компетенции: ОК-3; ОК-6. Знать: Особенности прыжков в длину. Уметь: Выполнять технику прыжков в длину.</p> <p>5.Прыжки в длину с разбега. Разбег, отталкивание, полет, приземление.</p>	2	1
Тема 2. Гимнастика	<p><i>Уметь:</i> -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных профессиональных целей ; <i>Знать:</i> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.</p>	10	
	<p>Компетенции: ОК-3; ОК-6. Знать: Особенности общеразвивающих упражнений.. Уметь: Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений.</p> <p>1.Общеразвивающие упражнения. Упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем(девушки)</p>	2	1
	<p>Компетенции: ОК-3; ОК-11. Знать: Особенности строевых упражнений и основные понятия. Уметь: Выполнять строевые упражнения.</p> <p>2. Строевые упражнения. Основные строевые понятия, строевые приемы, построения, перестроения, передвижения.</p>	2	1
	<p>Компетенции: ОК-3; ОК-6. Знать: Комплексы упражнений для профилактики проф.заболеваний. Уметь: Выполнять комплексы упражнений для профилактики проф.заболеваний.</p> <p>3. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.</p>	2	1

	Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки.		
	Компетенции: ОК-3; ОК-6. Знать: Комплексы вводной и производственной гимнастики. Уметь: Выполнять комплексы вводной и производственной гимнастики. 4. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Упражнения с музыкальным оформлением.	2	1
	Компетенции: ОК-3; ОК-6. Знать: Особенности выполнения упражнений на перекладине.. Уметь: Выполнять упражнения на перекладине. 5. Перекладина. Висы, подтягивание, выход силой, поднос ног.	2	1
Тема 3. Спортивные игры. Баскетбол.	<i>Уметь:</i> -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных профессиональных целей ; <i>Знать:</i> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	10	
	Компетенции: ОК-3; ОК-6. Знать: Технику безопасности на занятиях баскетболом. Уметь: Выполнять передачу одной, двумя руками; ведение правой и левой; броски мяча в корзину(с места, в движении, прыжком). 1. Техника безопасности игры. Ловля и передача мяча, ведение, броски. Передача одной, двумя руками; ведение правой и левой; броски мяча в корзину(с места, в движении, прыжком) . Компетенции: ОК-3; ОК-6. Знать: Технику и тактику игры в баскетбол. Уметь: Выполнять прием техники защиты- перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом),	2	1

	<p>2. Техника и тактика. Прием техники защиты- перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.</p>	4	1
	<p>Компетенции: ОК-3; ОК-6. Знать: Правила игры.. Уметь: Правильно играть в баскетбол.</p> <p>3. Правила игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам</p>	4	1
	Зачет	2	
Тема 4. Лыжная подготовка.	<p><i>Уметь:</i> -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных профессиональных целей ;</p> <p><i>Знать:</i> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.</p>	12	
	<p>1.Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.</p>	2	1
	<p>2. Одновременные и попеременные ходы. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</p>	6	1
	<p>3.Тактика лыжных гонок. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.</p>	4	1

	4. Контрольные нормативы. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках.	2	1
Тема 5. Спортивные игры. Волейбол.	<i>Уметь:</i> -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных профессиональных целей ; <i>Знать:</i> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	10	
	1.Техника безопасности игры. 2. Основные элементы игры. 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 грудиживоте, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.	2 4	1 1
	2.Правила игры.. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	4	1
	ЗАЧЕТ	2	
Итого		58	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

3.1. Требования к минимальному материально – техническому обеспечению.

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона.

Оборудование спортивного зала и открытого стадиона:

1. Легкая атлетика

- гранаты 500гр.
- гранаты 700гр.
- эстафетные палочки
- стойки для прыжков в высоту
- планка для прыжков в высоту
- измерительная планка
- мат для прыжков в высоту
- флажки судейские
- аптечка для оказания первой медицинской помощи

2. Гимнастика

- маты гимнастические
- перекладина гимнастическая
- перекладина настенная
- брусья параллельные
- брусья разновысокие
- обручи
- гантели разборные
- мячи набивные (3кг., 5кг.)
- скакалки

- палки гимнастические
- стенки гимнастические

3. Спортивные игры

- мячи баскетбольные
- мячи волейбольные
- мячи футбольные
- мячи для мини – футбола
- волейбольная сетка
- баскетбольные щиты с кольцами
- форма двухцветная
- свистки судейские
- насос механический
- иглы для мячей
- табло для счета
- лыжи с ботинками
- лыжные палки
- лыжная мазь (комплект на разную температуру)
- парафин (комплект на разную температуру)
- пробки для растирания мази
- скребки для снятия мази, парафина
- «волчий шнур»

Технические средства обучения:

- компьютер или ноутбук
- цифровой фотоаппарат
- видеокамера
- секундомеры

- рулетки

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет – ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

Для студентов

- Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др.* Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2010.
- Барчуков И. С.* Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.
- Бишаева А. А.* Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
- Гамидова С. К.* Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.
- Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевиц Р. Л., Погадаев Г. И.* Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.
- Сайганова Е. Г., Дудов В. А.* Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат).

Для преподавателей

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (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).
- Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».
- Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «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».
- Бишаева А. А.* Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
- Евсеев Ю. И.* Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.
- Кабачков В. А., Полиевский С. А., Буров А. Э.* Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — 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: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.

Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.

Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. 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

www. minstm. gov. ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www. edu. ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www. olympic. ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www. goup32441. narod. ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка»). Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных занятий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения: - использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	- экспертное оценивание умений организовать самостоятельные занятия физической культурой и спортом - экспертное оценивание состояния внешнего вида обучающихся - экспертное наблюдение за проведением разминки - экспертная оценка сдачи контрольных нормативов - экспертное наблюдение на практическом занятии - экспертная оценка сдачи зачета - экспертная оценка сдачи контрольного норматива

<p><u>Знания:</u> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека - основы здорового образа жизни.</p>	- тестирование - экспертное наблюдение на практическом занятии
--	---

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ 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 движения релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах.
- 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 повести 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);
 - поднятие туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши – 3км, девушки – 2км (без учета времени);
 - тест Купера – 12 –минутное передвижение;
 - бег на лыжах: юноши – 3км, девушки – 2км (без учета времени).