

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
« БОГАТОВСКОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ УЧИЛИЩЕ »



УТВЕРЖДАЮ:

Директор
А.В. Чугунов
_____ 2016 г.

Директор
А.В. Чугунов
_____ 2016 г.

Директор
А.В. Чугунов
_____ 2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.05 Физическая культура
общеобразовательного цикла
программа подготовки квалифицированных рабочих, служащих по
профессии: 08.01.08 Мастер отделочных строительных работ

с. Богатое,
2016 г.

ОДОБРЕНА
Методической комиссией
общеобразовательных дисциплин
Протокол № 1 от «30» 08 2016 г.
Руководитель МК
[подпись] / Майорова В.М. /
(подпись) (Ф.И.О.)

Протокол № от « » 20 г.
Руководитель МК
 / /
(подпись) (Ф.И.О.)

Протокол № от « » 20 г.
Руководитель МК
 / /
(подпись) (Ф.И.О.)

Автор
 / /
(подпись) (Ф.И.О.)
« » 20 г.

Эксперт
 / /
(подпись) (Ф.И.О.)

(ученая степень или звание,
должность, наименование
организации, научное звание)

Дата актуализации	Результаты актуализации	Подпись разработчика

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана в соответствии с требованиями

федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего общего образования,
федерального государственного стандарта среднего профессионального образования (далее – СПО) по профессии 08.01.08 Мастер отделочных строительных работ,

рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой специальности или профессии среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259), примерной программы учебной дисциплины Физическая культура для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (далее – ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, протокол № 3 от «21» июля 2015г., регистрационный номер рецензии №379 от «23» июля 2015г. ФГАУ «ФИРО».

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
1.1. Область применения программы учебной дисциплины	5
1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы	5
1.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины	5
1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины	9
2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	9
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	9
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины	10
2.3. Содержание профильной составляющей	21
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	25
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	28
ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....	31
ПРИЛОЖЕНИЕ 2.....	32
ПРИЛОЖЕНИЕ 3.....	33
ПРИЛОЖЕНИЕ 4.....	34

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы учебной дисциплины

Программа учебной дисциплины Физическая культура является частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО – программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (далее – ППКРС по профессии среднего профессионального образования: 08.01.08 Мастер отделочных строительных работ, технического профиля профессионального образования.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППКРС

Учебная дисциплина является дисциплиной общеобразовательного учебного цикла в соответствии с техническим профилем профессионального образования.

Учебная дисциплина относится к предметной области ФГОС среднего общего образования физическая культура общей из обязательных предметных областей.

Уровень освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС среднего общего образования.

Реализация содержания учебной дисциплины предполагает соблюдение принципа строгой преемственности по отношению к содержанию курса Физическая культура на ступени основного общего образования.

В то же время учебная дисциплина Физическая культура для профессиональных образовательных организаций обладает самостоятельностью и цельностью.

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура имеет межпредметную связь с общеобразовательными учебными дисциплинами экология, основы безопасности жизнедеятельности.

Изучение учебной дисциплины Физическая культура завершается промежуточной аттестацией в форме дифференциального зачета в рамках освоения ППКРС на базе основного общего образования.

1.3. Результаты освоения учебной дисциплины

Результаты освоения учебной дисциплины:

- личностных:
 - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- метапредметных:
 - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
 - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
 - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
 - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
 - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
 - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;
- предметных:
 - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
 - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности,

профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Виды универсальных учебных действий	Общие компетенции(в соответствии с ФГОС СПО по специальности/профессии)
<p>Личностные (обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию обучающихся и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях)</p>	<p>ОК1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес, ОК3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность, ОК8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p>
<p>Регулятивные: целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль (коррекция), саморегуляция, оценка (обеспечивают организацию обучающимися своей учебной деятельности)</p>	<p>ОК2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество, ОК3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность,</p>
<p>Познавательные (обеспечивают исследовательскую компетентность, умение работать с информацией)</p>	<p>ОК4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития, ОК5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в</p>

	профессиональной деятельности, ОК9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.
Коммуникативные (обеспечивают социальную компетентность и учет позиции других людей, умение слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем, взаимодействовать и сотрудничать со сверстниками и взрослыми)	ОК6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями, ОК7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося **256 часов**, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **171 час**;
- самостоятельной работы обучающегося **85 часов**.

В том числе часов **вариативной части** учебных циклов ППКРС не предусмотрено.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	256
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	171
в том числе:	
теоретические занятия	10
учебно – тренировочные	153
учебно – методические	8
Индивидуальный проект <i>(если предусмотрено)</i>	*
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	85
в том числе:	
Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий.	10
Освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.	75
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы обучающихся	Кол.часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретический.		10	
Тема 1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	Содержание учебного материала	1	1,3
	1 Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура как один из факторов здорового образа жизни. Основные понятия в теории физического воспитания. Роль физической культуры в формировании личности профессионала. Особенности организации физического воспитания УНиСПО. Его валеологическая и профессиональная (профилирующая) направленность.	1	
	Лабораторная работа	-	
	Практическое занятие	-	
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа обучающихся №1 Сбор информации о Всероссийском физкультурно- спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (Реферат)	2	
Тема 2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Содержание учебного материала	1	2,3
	1 Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Я – Здоровье. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и	1	

		производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		
		Лабораторная работа	-	
		Практическое занятие	-	
		Контрольная работа	-	
		Самостоятельная работа обучающихся №2 Современное состояние здоровья молодежи. (Реферат)	2	
Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.		Содержание учебного материала	2	2,3
	1	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.	2	
		Лабораторная работа	-	
		Практическая работа	-	
		Контрольная работа	-	
		Самостоятельная работа обучающихся № 3 Основные принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены. (Реферат)	2	
Тема 4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.		Содержание учебного материала	2	2,3
	1	Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки; использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки	2	

		физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.		
		Лабораторная работа	-	
		Практическая работа	-	
		Контрольная работа	-	
		Самостоятельная работа обучающихся №4 Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. (Реферат)	2	
Тема 5. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.		Содержание учебного материала	2	2,3
	1	Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.	2	
		Лабораторная работа	-	
		Практическая работа	-	
		Контрольная работа	-	
		Самостоятельная работа обучающихся №5 Оказание первой медицинской помощи при травмах. (Реферат)	2	
Тема 6. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.		Содержание учебного материала	2	2
	1	Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование	2	

	состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.		
	Лабораторная работа	-	
	Практическая работа	-	
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 2. Учебно – методический.		8	
Учебно - методическая работа.	Содержание учебного материала	8	2
	1 Тема 1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.		
	2 Тема 2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.		
	3 Тема 3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.		
	4 Тема 4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.		
	5 Тема 5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.		
	6 Тема 6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма.		
	7 Тема 7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.		
	8 Тема 8. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной		

	активности с учетом профессиональной направленности.		
	Лабораторная работа	-	
	Практическая работа	-	
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 3. Учебно – тренировочный.		153	
Тема 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Содержание учебного материала	36	2,3
	1	-	
	Лабораторная работа	-	
	Практическая работа №1 Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Бег на дистанцию 100 метров. №2 Контрольный бег на дистанции 60 – 100 метров. №3 Эстафетный бег 4х100, 4х400 м. №4 Бег по прямой с различной скоростью. №5 Равномерный бег 2 000 м – девушки, 3 000 м – юноши. №6 Контрольный бег 2 000 м – девушки, 3 000 м – юноши. №7 Координационный тест – челночный бег 3х10 м. №8 Техника старта. №9 Техника стартового разбега. №10 Техника финиширования. №11 Оценка техники старта, стартового разбега, финиширования. №12 Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». №13 Прыжки в высоту способом «прогнувшись». №14 Прыжки в высоту способом «перешагивание». №15 Прыжки в высоту способом «ножницы». №16 Контроль прыжков с разбега способами: «прогнувшись», «согнув ноги», «перешагивание». №17 Прыжок в длину с места толчком с двух ног. №18 Перекидной прыжок.	36	

	<p>№19 Оценка техники перекидного прыжка. №20 Техника метания гранаты массой 500 г (девушки)700 г (юноши). №21 Контроль метания гранаты массой 500 г (девушки)700 г (юноши).</p>		
	Контрольная работа	-	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся №6 Развитие основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). №7 Бег с ускорением. №8 Закрепление бега по прямой с различной скоростью. №10 Закрепление навыков бега. №11 Равномерный бег 2000 м. №12 Закрепление челночного бега. №13 Закрепление техники старта. №14 Техника стартового разбега. №15 Техника финиширования.</p>	20	
Тема 2.Лыжная подготовка.	Содержание учебного материала	30	2,3
	1	-	
	Лабораторная работа	-	
	<p>Практическая работа №22 Техника безопасности. Передвижение переменным двухшажным ходом. №23 Передвижение одновременным бесшажным ходом. №24 Передвижение одновременным одношажным ходом. №25 Передвижение коньковым ходом. №26 Передвижение попеременным четырехшажным ходом. №27 Переход с попеременных ходов на одновременные. №28 Бег на лыжах на дистанцию 3000 метров. №29 Бег на лыжах на дистанцию 5000 метров.</p>		
	Контрольная работа	-	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся №16 Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях.</p>	20	

	№17 Закрепление бесшажного хода №18 Закрепление одновременного одношажного хода. №19 Закрепление конькового хода. №20 Закрепление попеременного четырехшажного хода №21 Закрепление перехода с попеременных ходов на одновременные.		
Тема 3. Гимнастика.	Содержание учебного материала	26	2,3
	1	-	
	Лабораторная работа	-	
	Практическая работа №30 Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Общеразвивающие упражнения. №31 Упражнения с гантелями. №32 Упражнения с мячом, обручем (девушки). №33 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. №34 Упражнения для коррекции нарушений осанки. №35 Упражнения на внимание, висы и упоры. №36 Упражнений у гимнастической стенки. №37 Упражнения для коррекции зрения. №38 Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. №39 Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине. №40 Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине. №41 Сгибание и разгибание рук на брусьях. №42 Поднимание ног в висе до касания перекладины.		
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа обучающихся №22 Закрепление общеразвивающих упражнений. №23 Закрепление упражнений для коррекции нарушений осанки. №24 Упражнения на развитие гибкости. №25 Упражнения на развитие силы.	10	
Тема 4. Спортивные игры (по		31	

выбору).			
Тема 4.1 Баскетбол.	Содержание материала	8	2,3
	1	-	
	Лабораторная работа	-	
	Практическая работа №43 Техника безопасности. Ловля и передача мяча. №44 Ведение, броски мяча в корзину (с места). №45 Ведение, броски мяча в корзину (в движении, в прыжке). №46 Приемы овладения мячом,- вырывание и выбивание. №47 Техника безопасности. Прием техники защиты — перехват. №48 Техника накрывания. №49 Тактика нападения. №50 Тактика защиты.		
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа обучающихся №26 Обучение ловле и передаче баскетбольного мяча. №27 Закрепление бросков мяча с различных положений. №28 Закрепление овладения мячом. №29 Закрепление техники защиты - перехвата.	7	
Тема 4.2 Волейбол.	Содержание материала	6	2,3
	1	-	
	Лабораторная работа	-	
	Практическая работа №51 Техника безопасности. Исходное положение, стойки, перемещения. №52 Техника передачи, подачи. №53 Нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками. №54 Техника безопасности. Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону. №55 Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди и животе, блокирование.		

	№56 Тактика нападения, тактика защиты.		
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа обучающихся №30 Закрепление исходных положений, стоек, перемещений. №31 Закрепление передач , подач, приема снизу двумя руками. №32 Закрепление приема мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону. №33 Закрепление приема мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди и животе, блокирование.	8	
Тема 4.3 Ручной мяч.	Содержаниематериала	8	2
	1	-	
	Лабораторная работа	-	
	Практическая работа №57 Техника безопасности. Передача и ловля мяча в тройках. №58 Передача и ловля мяча с откосом от площадки. №59 Бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику. №60 Перехваты мяча. №61 Техника безопасности. Выбивание или отбор мяча. №62 Тактика игры. Скрестное перемещение. №63 Подстраховка защитника, щита. №64 Нападение. Контратака.		
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 4.4. Футбол.	Содержание материала	9	2,3
	1	-	
	Лабораторная работа	-	
	Практическая работа №65 Техника безопасности. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги.		

	№66 Удары головой на месте и в прыжке. №67 Остановка мяча ногой. №68 Техника безопасности. Остановка мяча грудью. №69 Отбор мяча. №70 Обманные движения. №71 Техника игры вратаря. №72 Тактика нападения, тактика защиты.		
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа обучающихся №34 Закрепление удара полетящему мячу средней частью подъема ноги. №35 Закрепление остановки мяча ногой. №36 Закрепление отбора мяча. №37 Закрепление обманных движений.	10	
Тема 5. Виды спорта по выбору.		28	
Тема 5.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.	Содержание материала	8	2
	1	-	
	Лабораторная работа	-	
	Практическая работа №73 Техника безопасности занятий. Круговой метод тренировки с эспандерами. №74 Круговой метод тренировки амортизаторами из резины. №75 Круговой метод тренировки гантелями. №76 Круговой метод тренировки гирей, штангой.		
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 5.2. Дыхательная гимнастика.	Содержание материала	8	2
	1	-	
	Лабораторная работа	-	
	Практическая работа №77 Техника безопасности. Дыхательные упражнения йогов.		

	№78 Методика дыхательной гимнастики Лобановой- Поповой. №79 Методика дыхательной гимнастики Стрельниковой, метод Бутейко.		
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 5.3. Спортивнаяаэробика.	Содержание материала	12	2
	1	-	
	Лабораторная работа	-	
	Практическая работа №80 Техника безопасности. Подскоки, амплитудные махи ногами №81 Упражнения для мышц живота №82 Отжимание в упоре лежа (четырёхкратное исполнение подряд). №83 Техника безопасности. Кувырки вперед и назад. №84 Падение в упор лежа. №85 Перевороты вперед, назад, в сторону. Подъем разгибом с лопаток, шпагаты. Зачет	12	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Дифференцированный зачет		2	
Всего		171	

2.3. Содержание профильной составляющей

Для профессии: 08.01.08 Мастер отделочных строительных работ профильной составляющей для раздела №1 Теоретический являются следующие дидактические единицы.

<p>1. Теоретический.</p> <p>1.1.1. Тема 1. Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.</p> <p>1.1.2. Тема 2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.</p> <p>1.1.3. Тема 3. Основы методики</p>	<p>Теоретический материал имеет оздоровительную и профессиональную направленность. Его освоение способствует формированию мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознанию значения ЗОЖ и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.</p> <p>Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура как один из факторов здорового образа жизни. Основные понятия в теории физического воспитания. Роль физической культуры в формировании личности профессионала. Особенности организации физического воспитания УНиСПО. Его валеологическая и профессиональная (профилирующая) направленность.</p> <p>Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Я – Здоровье. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p> <p>Мотивация и целенаправленность</p>
--	---

<p>самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>1.1.4. Тема 4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.</p> <p>1.1.5. Тема 5. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p> <p>1.1.6. Тема 6. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.</p>	<p>самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.</p> <p>Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели, показатели и критерии оценки; использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p> <p>Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинги его использование для повышения работоспособности.</p> <p>Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика</p>
--	--

	<p>профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.</p>
--	---

составляющей для раздела № 2 Методический являются следующие дидактические единицы:

<p>2. Методический.</p> <p>2.1.1. Тема 1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.</p> <p>2.2.1. Тема 2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.</p> <p>2.3.1. Тема 3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.</p> <p>2.4.1. Тема 4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.</p> <p>2.5.1. Тема 5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.</p> <p>2.6.1. Тема 6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма.</p> <p>2.7.1. Тема 7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за</p>	<p>Учебно-методический материал содержит описание методов и способов физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности.</p>
--	--

<p>уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.</p> <p>2.8.1. Тема 8. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.</p>	
---	--

составляющей для раздела № 3 Учебно – тренировочный являются следующие дидактические единицы:

<p>3. Учебно – тренировочный</p> <p>3.1. Тема 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</p> <p>3.2. Тема 2. Лыжная подготовка.</p> <p>3.3. Тема 3. Гимнастика.</p> <p>3.4. Тема 4. Спортивные игры. (баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол).</p>	<p>Легкая атлетика и кроссовая подготовка решают задачи поддержания и укрепления здоровья; способствуют развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.</p> <p>Лыжная подготовка решает оздоровительные и профессиональные задачи, задачи активного отдыха; увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой, дыхательной систем; повышает защитные функции организма; совершенствует физические качества: выносливость, силу, силовую выносливость, координацию движений; воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.</p> <p>Гимнастика решает профилирующие, оздоровительные и профилактические задачи; развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсорику; совершенствует личностные качества профессионала: память, внимание, целеустремленность, мышление.</p> <p>Спортивные игры позволяют улучшать профессиональную двигательную подготовку; укреплять здоровье; развивать координационные способности, ориентацию в пространстве, скорость реакции; совершенствовать дифференцировки (пространственные, временные и силовые); увеличивать двигательную активность, силовую и скоростную выносливость, взрывную силу; развивать такие личностные качества как восприятие, внимание, память, воображение, а также согласованность групповых взаимодействий,</p>
--	--

<p>3.5. Тема 5. Виды спорта по выбору: 3.5.1. Тема 5.3. Спортивнаяаэробика.</p> <p>3.5.2. Тема 5.2. Дыхательная гимнастика.</p> <p>3.5.3. Тема 5.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.</p>	<p>способность быстро принимать решения; воспитывать волевые качества, инициативность и самостоятельность.</p> <p>Спортивная аэробика развивает чувство темпа, ритма, координацию движений, гибкость, силу, выносливость.</p> <p>Дыхательная гимнастика улучшает работу основных функциональных систем организма: дыхательной и сердечно-сосудистой; позволяет увеличить жизненную емкость легких.</p> <p>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах решают задачи коррекции фигуры; совершенствуют дифференцировки силовых характеристик движений, регуляцию мышечного тонуса; развивают абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.</p>
--	--

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины

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

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи

для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

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

Открытый стадион широкого профиля:

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

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

- тренажерный зал;
- плавательный бассейн;
- лыжная база с лыжехранилищем;
- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хореографии, единоборств и др.);
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом, хоккеем;

- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

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

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

3.2. Информационное обеспечение

Информационное обеспечение обучения содержит перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники

1. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2013.
2. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014

Перечень Интернет-ресурсов

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 в результате выполнения обучающимися индивидуальных заданий (рефератов).

Результаты обучения раскрываются через усвоенные знания и приобретенные умения, направленные на приобретение общих компетенций.

Результаты обучения на уровне учебных действий	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний; - организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек; - определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления; - использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности; - использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования; - составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности; - технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; - разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др; 	<ul style="list-style-type: none"> - устный опрос, анализ практической работы; - самостоятельные работы; - выполнение нормативов.

<ul style="list-style-type: none"> - оказывать первую помощь при травмах и обморожениях; - выполнять технику игровых элементов на оценку; - оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации; - выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса; - оказывать доврачебную помощь пострадавшему; - составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью; - осуществлять контроль за состоянием здоровья; - составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы; - осуществлять самоконтроль; - осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); - оказать первую медицинскую помощь при травмах; - осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); - оказывать первую медицинскую помощь при травмах. - грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - современного состояния физической культуры и спорта; - оздоровительные системы физического воспитания. - формы и содержания физических упражнений; - основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиены; - требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности; - применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении; - методы здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером; - правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом; - правил соревнований по избранному игровому виду спорта; 	
---	--

<ul style="list-style-type: none"> - техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне; - средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой; - грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. - средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой; - техники безопасности при занятии спортивной аэробикой; 	
--	--

ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ.

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Активные и интерактивные формы и методы обучения	формируемые универсальные учебные действия
1.	Легкая атлетика.	1	презентация	работа с ИКТ
2.	Лыжная подготовка.	1	презентация	работа с ИКТ
3.	Гимнастика.	1	презентация	работа с ИКТ
4.	Баскетбол.	1	презентация	работа с ИКТ
5.	Волейбол.	1	презентация	работа с ИКТ
6.	Футбол.	1	презентация	работа с ИКТ

Приложение 1

Оценка уровня физических способностей
студентов

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	1 6	4,4 и выше	5,1—4,8 5,0—4,7	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9—5,3 5,9—5,3	6,1 и ниже
2	Координационные	Челночный бег 310 м, с	1 6	7,3 и выше	8,0—7,7 7,9—7,5	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3—8,7 9,3—8,7	9,7 и ниже
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	1 6	230 и выше	195—210 205—220	180 и ниже	210 и выше	170—190 170—190	16 0 и
4	Выносливость	6-минутный бег, м	1 6	1 500 и	1300—1400	1100 и ниже	1300 и	1050—1200	90 0 и
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	1 6	15 и выше	9—12 9—12	5 и ниже	20 и выше	12—14 12—14	7 и ниже
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	1 6 1 7	11 и выше 12	8—9 9—10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13—15 13—15	6 и ниже 6

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

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	1 0	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	1 3	1 1	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	1 2	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3 × 10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

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

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

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2 000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	2 0	1 0	5
7. Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	8, 4	9, 3	9, 7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	1 0,	6, 5	5, 0
9. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	Д 0 9	Д 0 8	Д 0 7, 5

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

Требования к результатам обучения студентов специального учебного отделения.

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь 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);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
 - тест Купера — 12-минутное передвижение;
 - плавание — 50 м (без учета времени);
 - бег на лыжах: юноши-3 км, девушки—2км (без учета времени).

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ

№ изменения, дата внесения изменения; № страницы с изменением;	
БЫЛО	СТАЛО
Основание: Подпись лица внесшего изменения	
№ изменения, дата внесения изменения; № страницы с изменением;	
БЫЛО	СТАЛО
Основание: Подпись лица внесшего изменения	
№ изменения, дата внесения изменения; № страницы с изменением;	
БЫЛО	СТАЛО
Основание: Подпись лица внесшего изменения	
№ изменения, дата внесения изменения; № страницы с изменением;	
БЫЛО	СТАЛО
Основание: Подпись лица внесшего изменения	

