


**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКАЯ МЕЖДУНАРОДНАЯ АКАДЕМИЯ ТУРИЗМА»
ФАКУЛЬТЕТ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

УТВЕРЖДАЮ:


Первый проректор
В.Ю. Питюков
« 25 »  2021г.


**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебной дисциплине**

ОГСЭ.04 «Физическая культура»

срок обучения очное 3г.10м.

Специальность 43.02.14 Гостиничное дело

г. Химки, микр. Сходня, 2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования к минимуму содержания и уровню подготовки специалистов среднего звена по специальности **43.02.14 Гостиничное дело**.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» предназначена для обучения студентов факультета среднего профессионального образования Российской международной академии туризма, изучающих учебную дисциплину ОГСЭ.03 «Иностранный язык в профессиональной деятельности» в качестве обязательной дисциплины общего гуманитарного и социально-экономического цикла образовательной программы.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» рассмотрена и одобрена на заседании Совета факультета СПО.

Протокол № _____ от « _____ » _____ 20 ____ г.

СОГЛАСОВАНО:

Зам.декана факультета СПО

_____ Е.В.Разумовская

« _____ » _____ 20 ____ г.

СОГЛАСОВАНО:

Проректор, декан факультета СПО

_____ В.А. Жидких

« _____ » _____ 20 ____ г.

Составил (автор)

Алекберова И.В., к.п.н., преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-------------------|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | стр. 4 |
| 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 6 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 19 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 21 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 «Физическая культура»

Информационные технологии в профессиональной деятельности

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее - ППССЗ) в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) к минимуму содержания и уровню подготовки специалиста среднего звена по специальности 43.02.14 Гостиничное дело очной формы обучения, срок обучения 3 года 10 месяцев.

Рабочая программа обеспечивает возможность дальнейшего успешного профессионального обучения или профессиональной деятельности, может быть использована в дополнительном профессиональном образовании, при проведении мастер-классов и конкурсов - при наличии среднего общего образования.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура» относится к профессиональному циклу дисциплин и изучается как базовая дисциплина при освоении специальностей социально-экономического профиля в учреждениях СПО.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

В результате изучения обязательной части учебного цикла обучающийся должен:

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для

укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен освоить следующие компетенции:

общие:

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Объем образовательной программы - 176 час.

Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем – 176 час.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | <i>Объем часов</i> |
|--|---------------------------|
| Объем образовательной программы | 176 |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение | 6 |
| практические занятия | 170 |
| Форма контроля: 3, 4, 5, 6, 7, 8 семестры – зачет | |

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины

ОГСЭ.04 «Физическая культура»

| 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 |
| Раздел 1. Теоретический | | 6 | |
| Тема 1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни. | <p>Содержание учебного материала</p> <p>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.</p> <p>Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вбрасывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.</p> | 2 | 2 |
| | <p>Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов,</p> | 1 | |

| | | | |
|--|---|-----|--|
| | <p>определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания.</p> <p>Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.</p> <p>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> <p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.</p> | 1 | |
| <p>Раздел 2. Практический</p> | | 170 | |
| <p>Тема 2.1. Спортивный туризм</p> | | 30 | |
| <p>Основы техники</p> | <p>Содержание учебного материала</p> | 30 | |

| | | | |
|---|---|-----------|---|
| спортивного туризма | Занятия направленные на изучение снаряжение используемое в спортивном туризме (веревки, карабины, блоки и полиспасты, страховочная система, самостраховки, зажимы, рукавицы, каски, узлы, опорные петли). Техники и тактики передвижений в спортивном туризме. Преодоление естественных препятствий на соревнованиях и в походе. Туристские узлы. | | 2 |
| | Практические занятия | 30 | |
| | Прохождение технических этапов по технике спортивного туризма (пешеходного, горного). Отдельные технические приемы используемые в спортивном туризме (организация веревочных перил; снятие веревочных перил; укладка бревна; по бревну, движение по навесной переправе; траверс; спуск и подъем по склону с самостраховкой; спуск «дюльфер» и подъем по вертикальным перилам; спортивный спуск; движение по веревке с перилами «параллельные перила»). | | |
| Тема 2.2 Спортивное ориентирование | | 24 | |
| Основы техники спортивного ориентирования | Содержание учебного материала | 24 | 2 |
| | История спортивного ориентирования. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Ориентирование в заданном направлении. Ориентирование на маркированной трассе. Ориентирование по выбору. Экипировка ориентировщика. Система спортивной тренировки в ориентировании. Физическая подготовка ориентировщика. Техника ориентирования (работа с картой и компасом). Техника передвижения в спортивном ориентировании. Тактическая, психологическая, интеллектуальная и морально-волевая подготовка ориентировщика. Различные виды соревнований по ориентированию. Обеспечение безопасности в ориентировании. | | |
| | Практические занятия | 24 | |

| | | | |
|---|--|-----------|---|
| | Кросс с картой по местности. Бег по «нитке». Бег по «коридору». Прохождение дистанции с множеством КП, с крупными ориентирами, без компаса. Прохождение азимутальных отрезков на равнине, на подъеме в гору, траверсом, на спуске, на заросшем кустарником лесу. Бег по дистанции с чтением карты через равные отрезки. Дистанции на рельефной карте. «Фото дистанция». Соревновательные тренировки. | | |
| Тема 2.3. Легкая атлетика | | 44 | |
| Тема 2.3.1. Основы техники ходьбы и бега | Содержание учебного материала Легкоатлетические упражнения в системе физического воспитания личности. Структура движений в ходьбе и беге (цикличность, периоды, фазы, моменты). Механизм отталкивания в ходьбе, беге, стартовая сила. Скорость передвижения, взаимосвязь длины и частоты шагов. Сходства и различия движений в ходьбе и беге. Особенности ходьбы и бега на различные дистанции и по различному покрытию. Общие и частные правила соревнований в спортивной ходьбе, беге. Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. | 24 | 2 |
| | Практические занятия | 24 | |
| | Обучение, закрепление, совершенствование техники бега на короткие, средние, длинные дистанции. Обучение, закрепление, совершенствование техники эстафетного бега (с переключением палочки). Выполнение специальных и подготовительных упражнений для овладения техникой бега на различные дистанции, техникой спортивной ходьбы. | | |
| Тема 2.3.2. Основы техники метаний и прыжков | Содержание учебного материала Виды прыжков и их эволюция. Фазы прыжков. Главная задача прыжков и частные задачи фаз, их сходства и отличия в разных видах. | 20 | 2 |

| | | | |
|--|---|-----------|---|
| | <p>Перемещение предметов в пространстве и эволюция техники метаний. Факторы, определяющие дальность полета снаряда (начальная скорость вылета, угол вылета, аэродинамические свойства, высота выпуска снаряда). Главная и частная задачи фаз метаний. Сходства и различия в технике метаний. Общие и частные правила соревнований в прыжках и метаниях.</p> | | |
| | Практические занятия | 20 | |
| | <p>Обучение, закрепление, совершенствование техники прыжков с места: в длину, высоту.</p> <p>Обучение, закрепление, совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание».</p> <p>Обучение, закрепление, совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».</p> <p>Обучение, закрепление, совершенствование техники метание малого мяча и гранаты.</p> <p>Выполнение специальных и подготовительных упражнений для овладения техникой прыжков и метаний.</p> | | |
| Тема 2.4. Спортивные игры | | 48 | |
| Тема 2.4.1. Основы технической и тактической подготовки в баскетболе | Содержание учебного материала | 8 | 2 |
| | <p>Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.</p> | | |
| | Практические занятия | 8 | |
| | <p>Обучение и закрепление стоек и перемещений, передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении, передачи мяча одной рукой от плеча, броску по кольцу в два шага, штрафному броску, броскам с ближней и средней дистанций.</p> | | |

| | | | |
|--|--|----|---|
| Тема 2.4.2. Основы технической и тактической подготовки в волейболе | Содержание учебного материала | 24 | 2 |
| | Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра. | | |
| | Практические занятия | 24 | |
| Тема 2.4.3. Основы технической и тактической подготовки в бадминтоне | Содержание учебного материала | 8 | 2 |
| | Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева. Поддачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Приёма волана. Тактика игры в бадминтон. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия. Двусторонняя игра. | | |
| | Практические занятия | 8 | |
| Тема 2.4.4. Основы технической и тактической подготовки в настольном теннисе | Содержание учебного материала | 8 | 2 |
| | Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: безшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: поддача, подрезка, срезка, накат, поставка. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Двусторонняя игра. | | |
| | Практические занятия | 8 | |

| | | | |
|--|---|------------|---|
| | Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. Проведение тренировочных игр, двусторонних игр на счёт. Воспитание двигательных качеств и способностей. | | |
| Тема 2.5. Профессионально- прикладная физическая подготовка | | 24 | |
| Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста | Содержание учебного материала | 24 | 2 |
| | Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования. | | |
| | Практические занятия | 24 | |
| | Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения для развития объёма, на переключение, устойчивости внимания, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения, комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики. | | |
| Всего: | | 176 | |

3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

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

1. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, беговыми дорожками и футбольным полем;
2. Спортивный зал;
3. Тренажерный зал;
4. Технические помещения (раздевалки, душ, туалет).
5. Спортивный инвентарь необходимый для проведения занятий по данной дисциплине, включая общее и специальное туристское снаряжение.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основная:

1. История физической культуры и спорта: учебник. Мельникова Н.Ю., Трескин А.В. М.: Спорт, 2017 (ЭБС: Университетская библиотека онлайн, URL http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=475389&sr=1)
2. Физическая культура: учебное пособие. Чеснова Е. Л. М.: Директ-Медиа, 2013 (ЭБС: Университетская библиотека онлайн, URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=210945&sr=1)

Дополнительная:

1. Бишаева А.А. Физическая культура. Учебник для СПО. – М.: Академия. 2013

2. Евсеев С. П. [Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=454238&sr=1). -Издательство: Спорт, 2016

https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=454238&sr=1

3. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие. Третьякова Н.В., Андрюхина Т.В., Кетриш Е.В. М.: Спорт, 2016 (ЭБС: Университетская библиотека онлайн, URL http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=461372&sr=1)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|---|---|
| <p>уметь:</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>знать:</p> <p>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p> | <p>Форма промежуточного контроля – зачет</p> <p>Форма промежуточного контроля – зачет</p> |

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 30м, с | 16 | 4,4 и выше | 5,1–4,8 | 5,2 и ниже | 4,8 и выше | 5,9–5,3 | 6,1 и ниже |
| | | | 17 | 4,3 | 5,0–4,7 | 5,2 | 4,8 | 5,9–5,3 | 6,1 |
| 2 | Координационн ые | Челночный бег 3×10 м, с | 16 | 7,3 и выше | 8,0–7,7 | 8,2 и ниже | 8,4 и выше | 9,3–8,7 | 9,7 и ниже |
| | | | 17 | 7,2 | 7,9–7,5 | 8,1 | 8,4 | 9,3–8,7 | 9,6 |
| 3 | Скоростно- силовые | Прыжки в длину с места, см | 16 | 230 и выше | 195–210 205–220 | 180 и ниже | 210 и выше | 170–190 170–190 | 160 и ниже |
| | | | 17 | 240 | | 190 | 210 | | 160 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 16 | 1500 и выше | 1300– 1400 | 1100 и ниже | 1300 и выше | 1050– 1200 | 900 и ниже |
| | | | 17 | 1500 | 1300– 1400 | 1100 | 1300 | 1050– 1200 | 900 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см | 16 | 15 и выше | 9–12 | 5 и ниже | 20 и выше | 12–14 | 7 и ниже |
| | | | 17 | 15 | 9–12 | 5 | 20 | 12–14 | 7 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки) | 16 | 11 и выше | 8–9 | 4 и ниже | 18 и выше | 13–15 | 6 и ниже |
| | | | 17 | 12 | 9–10 | 4 | 18 | 13–15 | 6 |

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ

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

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

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ОСВОБОЖДЕННЫХ ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

- 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.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);

- прыжки в длину с места;
- бег 100м;
- бег: юноши — 3км, девушки — 2км (без учета времени);
- тест Купера — 12-минутное передвижение.