

**Приложение IV.7.**  
к ООП по специальности 38.02.01  
Экономика и бухгалтерский учет  
(по отраслям)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ООД.07. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

2024 г.

## **УТВЕРЖДАЮ**

Заместитель директора  
по учебной работе

Н.Ю.Шитикова

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» разработана для специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования с учетом примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций утвержденной ФГБОУ ДПО ИРПО протокол № 14 от 30 ноября 2022 года

### **Разработчик:**

Шарилов Николай Александрович, руководитель физического воспитания ТТЖТ – филиала РГУПС.

### **Рецензенты:**

Буров Андрей Викторович, преподаватель ТТЖТ – филиала РГУПС.

Бондаренко Ольга Ивановна, директор ДЮСШ «Виктория» г. Тихорецк.

Рекомендована цикловой комиссией № 3 «Общие гуманитарные, социально-экономические, общеобразовательные дисциплины».

Протокол заседания № 10 от 20 июня 2024 г.

## РЕЦЕНЗИЯ

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины «Физическая культура», составленная руководителем физического воспитания ТТЖТ - филиала РГУПС Шариковым Н.А., соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту среднего профессионального образования.

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины предусматривает изучение физической подготовки студентов первого курса обучения.

Содержание программы «Физическая культура» направлено на формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда, развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

Реализация рабочей программы общеобразовательной дисциплины способствует формированию устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, овладением технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащением индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.

По всем темам практического раздела рабочей программы учебной дисциплины определены зачетные требования, которые необходимо сформировать у студентов.

Для проверки степени сформированности общих компетенций, умений, динамики физического развития, физической и профессиональной подготовленности студентов, по окончании курса предусмотрена промежуточная аттестация.

Данная рабочая программа соответствует требованиям современной системы физического воспитания и может быть использована в учебном процессе.

Директор МБУ ДО ДЮСШ «Виктория»  
города Тихорецка



О.И. Бондаренко

## РЕЦЕНЗИЯ

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» составлена Шариковым Н.А., руководителем физического воспитания ТТЖТ - филиала РГУПС.

Представленная на рецензию рабочая программа включает разделы: паспорт рабочей программы учебной дисциплины с определением цели и задач дисциплины, места дисциплины в структуре ООП, общую трудоемкость дисциплины; результаты освоения рабочей программы, представленные формируемыми компетенциями, формы аттестации, содержание дисциплины и тематический план, информационное и материально-техническое обеспечение дисциплины.

В тематическом плане приводится распределение бюджета времени на изучение каждой темы с разбивкой на аудиторные занятия, подробно расписываются дидактические единицы, формирующие общие компетенции. Тематическое содержание дисциплины отвечает требованиям ФГОС СПО.

В современных условиях физическое воспитание нацелено на формирование у студентов физической культуры личности, здорового образа жизни и психофизических способностей и качеств, которые обеспечивают готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в систематическое физическое самосовершенствование. Всё это отражено в представленной рабочей программе. Изучение программного материала способствует овладению системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, приобретению компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладению навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Таким образом, рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» полностью соответствует ФГОС СПО и может быть использована в учебном процессе образовательной организацией, реализующей среднее профессиональное образование.

Преподаватель ТТЖТ - филиала РГУПС



А.В. Буров

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ  
КУЛЬТУРА»**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ  
КУЛЬТУРА»**

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:**

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

## **1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:**

### **1.2.1. Цели дисциплины**

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

### **1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО**

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК

| Код и наименование формируемых компетенций   | Планируемые результаты освоения дисциплины   |   |
|--|--|---|
|  | Общие  | Дисциплинарные  |
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | <p><b>В части трудового воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности,</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b></p> <p><b>а) базовые логические действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul> |

|  |   |   |
|--|---|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> <li><b>б) базовые исследовательские действия:</b></li> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике</li> </ul> |   |
| <p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> <li><b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b></li> <li><b>б) совместная деятельность:</b></li> <li>- понимать и использовать преимущества командной и</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания</li> </ul> |



|  |   |  |
|--|---|--|
|  | <p>индивидуальной работы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p>г) <b>принятие себя и других людей:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</li> </ul> | <p>работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul> |
| <p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> </ul> <p><b>В части физического воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний,</li> </ul>  |

|   |  |  |
|---|--|--|
|   | <p>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</p> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>а) самоорганизация:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретенный опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</li> </ul> | <p>связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</li> <li>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</li> </ul> |
| <p>ПК 4.7. Проводить мониторинг устранения менеджментом выявленных нарушений, недостатков и рисков.</p> | <p><b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b></p> <p><b>б) совместная деятельность:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> </ul>   |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  | <p>реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</p> <p>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</li> <li>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</li> </ul> |
|--|--|---|

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

| <b>Вид учебной работы</b>   | <b>Объем в часах</b> |
|---|----------------------|
| <b>Объем образовательной программы дисциплины</b>                                     | <b>78</b>            |
| <b>Основное содержание</b>  | <b>60</b>            |
| в т. ч.:  |                      |
| теоретическое обучение  | 2                    |
| практические занятия  | 58                   |
| <b>Профессионально ориентированное содержание<br/>(содержание прикладного модуля)</b> | <b>16</b>            |
| в т. ч.:  |                      |
| практические занятия  | 16                   |
| <b>Промежуточная аттестация<br/>(дифференцированный зачет)</b>                        | <b>2</b>             |

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

| Наименование разделов и тем   | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)   | Объем часов | Формируемые компетенции     |  |  |
|---|--|-------------|-----------------------------|--|--|
| 1   | 2  | 3           | 4                           |  |  |
| Раздел 1  | <b>Физическая культура, как часть культуры общества и человека</b>   | <b>2</b>    |                             |  |  |
| <b>Основное содержание</b>  |  | <b>2</b>    |                             |  |  |
| <b>Тема 1.1</b> Современное состояние физической культуры и спорта                | <b>Содержание учебного материала</b><br><br>1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации<br>2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО                      | 2           | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 4.7 |  |  |
| <b>Тема 1.2</b> Здоровье и здоровый образ жизни                                   | <b>Содержание учебного материала</b><br><br>1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания<br>2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание<br>3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека |             |                             |  |  |
| <b>Тема 1.3</b> Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья | <b>Содержание учебного материала</b><br><br>1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья<br><i>(дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)</i>   |             |                             |  |  |

|  |  |           |                             |
|--|--|-----------|-----------------------------|
|  | 2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность   |           |                             |
| <b>Тема 1.4</b> Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья | <b>Содержание учебного материала</b>   |           |                             |
|  | 1.Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой  |           |                             |
|  | 2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями |           |                             |
|  | 3. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля   |           |                             |
|  | 4. Физические качества, средства их совершенствования  |           |                             |
|  | 1.Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки   |           |                             |
|  | 2. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств   |           |                             |
| <b>Раздел № 2</b>  | <b>Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>   | <b>74</b> |                             |
| <b>Профессионально ориентированное содержание</b>  |  | <b>16</b> |                             |
| <b>Тема 2.1</b> Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой        | <b>Содержание учебного материала</b>   |           | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 4.7 |
|  | <b>Практические занятия</b>  |           |                             |
|  | 1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения   | <b>2</b>  |                             |
|  | 2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности  |           |                             |
| <b>Тема 2.2</b> Составление и  | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>2</b>  | ОК 01, ОК 04,               |

|   |           |                             |
|---|-----------|-----------------------------|
| <b>те занятия</b>   |           | ОК 08, ПК 4.7               |
| методики составления и проведения комплексов упражнений для выполнения тестовых упражнений  |           |                             |
| методики составления планов-конспектов и выполнения заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»  |           |                             |
| <b>учебного материала</b>   | <b>2</b>  | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 4.7 |
| <b>те занятия</b>   |           |                             |
| те методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности  |           |                             |
| <b>учебного материала</b>   | <b>2</b>  | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 4.7 |
| <b>те занятия</b>   |           |                             |
| методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности |           |                             |
| методики составления и проведения комплексов упражнений для научно-прикладной физической подготовки с учётом специфики профессиональной деятельности  |           |                             |
| <b>учебного материала</b>   |           | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 4.7 |
| <b>те занятия</b>   |           |                             |
| техника профессиональной деятельности: группа труда, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания                     | <b>8</b>  |                             |
| те комплексов упражнений для производственной гимнастики групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)   |           |                             |
|   | <b>58</b> |                             |

|  |   |           |                             |              |
|--|---|-----------|-----------------------------|--------------|
| оздоровительных форм занятий физической культурой  | 12. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств   |           |                             |              |
| <b>2.7. Гимнастика<sup>2</sup> (практические занятия 13-20)</b>  |   | <b>10</b> |                             |              |
| <b>Тема 2.7 (1)</b> Основная гимнастика<br>(обязательный вид)  | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b>  | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 4.7 |              |
|  | <b>Практические занятия</b>   |           |                             |              |
|  | 13. Техника безопасности на занятиях гимнастикой.<br>Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.<br>14. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах.<br>Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки |           |                             |              |
| <b>Тема 2.7 (2)</b> Спортивная гимнастика  | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b>  | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 4.7 |              |
|  | <b>Практические занятия</b>   |           |                             |              |
|  | 15. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусках разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши)   |           |                             |              |
|  | 16. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши)   |           |                             |              |
|  | 17. Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косога разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши)   |           |                             |              |
|  | Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:  |           |                             |              |
|  | <b>Девушки</b>  |           |                             | <b>Юноши</b> |
| 1. Висы и упоры: толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок | 1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад.  |           |                             |              |



|  |  |  |          |                             |
|--|--|--|----------|-----------------------------|
|  | 2. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна  | 2. Перекладина: висы, упоры, переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад) |          |                             |
|  | 3. Опорные прыжки: через коня углом с косого разбега толчком одной ногой   | 3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь   |          |                             |
| <b>Тема 2.7 (3) Акробатика</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>   |  | <b>2</b> | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 4.7 |
|  | <b>Практические занятия</b>  |  |          |                             |
|  | 18.Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».   |  |          |                             |
|  | 19.Совершенствование акробатических элементов  |  |          |                             |
|  | 20.Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):  |  |          |                             |
|  | <b>Девушки</b>   | <b>Юноши</b>   |          |                             |
| И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П. | И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П. |  |          |                             |
| <b>Тема 2.7 (4) Аэробика</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>   |  | <b>2</b> | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 4.7 |
|  | <b>Практические занятия</b>  |  |          |                             |
|  | Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике.   |  |          |                             |
|  | Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).  |  |          |                             |
| Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с   |  |  |          |                             |

|   |  |           |                                |
|---|--|-----------|--------------------------------|
|   | использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.).   |           |                                |
| <b>Тема 2.7 (5)</b><br>Атлетическая гимнастика          | <b>Содержание учебного материала</b>   | 2         | ОК 01, ОК 04, ОК 08,<br>ПК 4.7 |
|   | <b>Практические занятия</b>  |           |                                |
|   | Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами  |           |                                |
|   | Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.  |           |                                |
|   | Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.  |           |                                |
| <b>2.8 Спортивные игры (практические занятия 21-28)</b> |  | <b>46</b> |                                |
| <b>Тема 2.8 (1)</b> Футбол                              | <b>Содержание учебного материала</b>   | 6         | ОК 01, ОК 04, ОК 08,<br>ПК 4.7 |
|   | <b>Практические занятия</b>  |           |                                |
|   | 21. Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.   |           |                                |
|   | 22. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника   |           |                                |
|   | 23. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения  |           |                                |
|   | 24.Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)  |           |                                |
| <b>Тема 2.8 (2)</b> Баскетбол                           | <b>Содержание учебного материала</b>   | 8         | ОК 01, ОК 04, ОК 08,<br>ПК 4.7 |
|   | <b>Практические занятия</b>  |           |                                |
|   | 25-26. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча |           |                                |
|   | 27.Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения   |           |                                |

|   |   |    |                                |
|---|---|----|--------------------------------|
|   | 28. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности   |    |                                |
| <b>Тема 2.8 (3) Волейбол</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>  | 10 | ОК 01, ОК 04, ОК 08,<br>ПК 4.7 |
|   | <b>Практические занятия</b>   |    |                                |
|   | Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении                             |    |                                |
|   | Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения   |    |                                |
|   | Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности   |    |                                |
| <b>Тема 2.8 (4) Теннис</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>  | 4  | ОК 01, ОК 04, ОК 08,<br>ПК 4.7 |
|   | <b>Практические занятия</b>   |    |                                |
|   | Техника безопасности на занятиях теннисом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры упражнения с мячом; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка); Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке, Прыжки: «разножка» (серия «разножек»); «лягушка»; в «стартовое» положение; через «коридор» и т.п. |    |                                |
|   | Выпады: (вперед, в сторону, назад). Бег: приставным, скрестным шагом; «змейкой»; «зигзагом»; «челночный» бег; ускорения со сменой направления; «семенящий». подача, приём подачи (свеча).   |    |                                |
|   | Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения   |    |                                |
| Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности Разбор правил игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам |   |    |                                |
| <b>Тема 2.8 Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности</b>                           | <b>Содержание учебного материала</b>  | 2  | ОК 01, ОК 04, ОК 08,<br>ПК 4.7 |
|   | <b>Практические занятия</b>   |    |                                |
|   | 29. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Развитие физических способностей средствами игры  |    |                                |
| <b>Тема 2.9 Лёгкая атлетика (практические занятия)</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>  | 16 | ОК 01, ОК 04, ОК 08,<br>ПК 4.7 |
|   | <b>Практические занятия</b>   |    |                                |

|  |  |           |  |
|--|--|-----------|--|
| 30-38)   | 30. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;  |           |  |
|  | 31. Совершенствование техники спринтерского бега   |           |  |
|  | 32-34. Совершенствование техники (кроссового бега <sup>3</sup> , средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)) |           |  |
|  | 35. Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)                           |           |  |
|  | 36. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега   |           |  |
|  | 37. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега  |           |  |
|  | 38. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);   |           |  |
|  | 39-40. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.         |           |  |
| <b>Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)</b> |  | <b>2</b>  |  |
| <b>Всего:</b>  |  | <b>78</b> |  |

### **3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины**

#### **3.1. Для реализации программы дисциплины предусмотрены спортивные сооружения:**

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

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины.

Перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

##### **Спортивные игры**

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола(комплект), кольца баскетбольные, ворота складные для флорбола и подвижных игр (комплект), табло игровое (электронное), мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

##### **Гимнастика**

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, модуль гимнастический многофункциональный, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством), перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

##### **Легкая атлетика**

Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания

Ядро для толкания

##### **Общефизическая подготовка**

Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных 90 кг, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней), комплект медболов №3.

##### **Подвижные игры**

Набор для подвижных игр в контейнере, сумка для подвижных игр

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

скамейка для степ-теста – пьедестал, весы напольные, сантиметр

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

### **Прочее**

Аптечка медицинская, сетка заградительная

### **Открытые спортивные площадки:**

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, круг для метания ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

## **3.2. Информационное обеспечение обучения.**

### **Перечень учебных изданий, Интернет – ресурсов, дополнительной литературы**

#### **1. Основная литература**

1. Физическая культура (базовый уровень)», Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. /Под ред. Виленского М.Я. – ООО «Русское слово», 2022 г.
2. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2022. — 319 с.
3. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2022. — 288 с.
4. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2022. — 255 с. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>
5. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2022. — 160 с.

## 2. Дополнительная литература

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 493 с.
2. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.
3. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
4. Готовцев, Е. В. Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 402 с.
5. Диц С.Г., Рихтер И.К., Бикмуллина А.Р. Содержание подготовки спортсменов в теннисе / С.Г. Диц, И.К. Рихтер, А.Р. Бикмуллина. — Казань: Казан. ун-т, 2022. — 70 с.
6. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
7. Погадаев Г.И. Физическая культура. Футбол для всех 10-11кл Учебное пособие (под ред. Акинфеева И.), (Дрофа, РоссУчебник, 2019).
8. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 322 с.
9. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-метод. документы, практ. опыт, рекомендации / авт.-сост. А. В. Царик. — Москва: Спорт, 2022.

#### 4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины

**Контроль и оценка** результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

| Общая/профессиональная компетенция   | Раздел/Тема   | Тип оценочных мероприятия  |
|--|---|--|
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам   | Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4<br>Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9   | <ul style="list-style-type: none"> <li>– составление словаря терминов, либо кроссворда</li> <li>– защита презентации/доклада-презентации</li> <li>– выполнение самостоятельной работы</li> </ul>   |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде  | Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3<br>Р 2, Темы 2.1, 2.4, 2.5<br>П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9 | <ul style="list-style-type: none"> <li>– составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,</li> <li>– составление профессиограммы</li> <li>– заполнение дневника самоконтроля</li> <li>– защита реферата</li> </ul>                                  |
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4<br>Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9   | <ul style="list-style-type: none"> <li>– составление кроссворда</li> <li>– фронтальный опрос</li> <li>– контрольное тестирование</li> <li>– составление комплекса упражнений</li> <li>– оценивание практической работы</li> <li>– тестирование</li> <li>– тестирование (контрольная работа по теории)</li> </ul> |
| ПК 4.7. Проводить мониторинг устранения менеджментом выявленных нарушений, недостатков и рисков.   | Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4<br>Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9   | <ul style="list-style-type: none"> <li>– демонстрация комплекса ОРУ,</li> <li>– сдача контрольных нормативов</li> <li>– сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)</li> <li>– сдача нормативов ГТО</li> <li>– выполнение упражнений на дифференцированном зачете</li> </ul>                           |



# ПРИЛОЖЕНИЯ

## 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  | 16-17        | 4.4    | 5.1  | 5.2  | 4.8     | 5.9  | 6.1 |
| 2.    | Координационные        | Челночный бег 3×10 м, с  | 16-17        | 7.3    | 8.0  | 8.2  | 8.4     | 9.3  | 9.7 |
| 3.    | Скоростно-силовые      | Прыжки в длину с места, см   | 16-17        | 230    | 210  | 195  | 210     | 190  | 160 |
| 4.    | Выносливость           | 6-минутный бег, м  | 16-17        | 1500   | 1300 | 1100 | 1300    | 1050 | 900 |
| 5.    | Гибкость               | Наклон вперед из положения стоя, см  | 16-17        | 15     | 12   | 5    | 20      | 14   | 7   |
| 6.    | Силовые                | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки) | 16-17        | 12     | 10   | 4    | 18      | 15   | 6   |

## Приложение 2

### 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 3х10м (с)                            | 7.3             | 8.0   | 8.3   |
| 8.Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)             | 7               | 5     | 3     |
| 9. упражнения на гибкость – наклон вперед из положения стоя (см)            | 13              | 10    | 5     |

### Оценка уровня физической подготовленности девушек

| Тесты   | Оценка в баллах |       |       |
|---|-----------------|-------|-------|
|   | 5               | 4     | 3     |
| 1.Бег 2000м(мин,с)  | 11.00           | 13.00 | б/вр. |
| 2.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге) | 8               | 6     | 4     |
| 3.Прыжок в длину с места (см)   | 190             | 175   | 160   |
| 4.Бросок набивного мяча 1кг. из-за головы (м)                               | 10.5            | 6.5   | 5.0   |
| 5.Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (количество раз)        | 20              | 10    | 5     |
| 6.Сгибание и разгибание рук в упоре от пола(количество раз)                 | 18              | 15    | 10    |
| 7.Координационный тест – челночный бег 3х10м (с)                            | 8.4             | 9.3   | 9.7   |
| 8. упражнения на гибкость – наклон вперед из положения стоя (см)            | 20              | 16    | 7     |

## Приложение 3

### Требования к результатам обучения студентов

1. Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
2. Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
3. Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, в плавании.
4. Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
5. Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
6. Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (кроссовой подготовки, плавании).
7. Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
8. Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
9. Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
10. Уметь выполнять упражнения:
  - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа;
  - подтягивание на перекладине (юноши);
  - поднятие туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены;
  - прыжки в длину с места;
  - бег 100м;
  - бег: юноши – 3км., девушки – 2км., (без учета времени);
  - тест Купера – 12-минутное передвижение.