

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ  
«САМАРСКИЙ ТОРГОВО – ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Физическая культура**

Самара, 2020


Рассмотрено на заседании  
ПЦК Естественных и  
точных дисциплин

Протокол № 9  
от « 09 » апреля 20 20

Председатель ПЦК  
Естественных и точных  
дисциплин

 С.В. Севастьянова

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ «СТЭК»  
 Н. А. Изотова



« 17 » 04 20 20

Рабочая программа учебной дисциплины общего гуманитарного и социального – экономического учебного цикла разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров (приказ Минобрнауки России от 28.07.2014 № 835)

**Организация - разработчик:** ГБПОУ «СТЭК»

**Разработчик:** Л.Г. Астахова, преподаватель ГБПОУ «СТЭК»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|    |   |   |
|----|---|---|
| 1. | Паспорт программы учебной дисциплины                      | 4 |
| 2. | Структура и содержание учебной дисциплины                 |   |
| 3. | Условия реализации программы учебной дисциплины           |   |
| 4. | Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины |   |

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **Физическая культура**

### **1.1. Область применения рабочей программы:**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров.

### **1.2. Требования к результатам освоения дисциплины:**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся **должен уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся **должен знать:**

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

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

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

### **1.3 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки - 380 часов, в том числе:

- обязательной учебной нагрузки - 190 часов;
- самостоятельной работы - 190 часов.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Объем учебной дисциплины и вид учебной работы**

| Вид учебной работы                               | Количество часов |
|--|------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего)            | 380              |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 190              |
| в том числе:                                     |                  |
| практические занятия                             | 188              |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего)      | 190              |
| Промежуточная аттестация в форме:                |                  |
| 3, 4, 5, 6, 7 семестры – зачет                   |                  |
| 8 семестр – дифференцированный зачет             |                  |

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины Физическая культура

| Наименование разделов и тем         | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа  | Объем часов | Уровень освоения |
|-------------------------------------|--|-------------|------------------|
| <b>1</b>                            | <b>2</b>   | <b>3</b>    | <b>4</b>         |
| <b>2 курс</b>                       |  | <b>74</b>   |                  |
|                                     | Введение. Физическая культура в общекультурной подготовке студентов  | <b>1</b>    |                  |
| <b>Раздел 1. Легкая атлетика.</b>   |  | <b>21</b>   |                  |
| <b>Тема 1.1</b><br>Легкая атлетика. | <b>Содержание учебного материала:</b>  | 21          | 2-3              |
|                                     | <b>Практическая работа:</b><br>Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100м, эстафетный бег 4×100м, 4×400м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000м ( девушки) и 3000м (юноши), прыжки в длину с разбега способом « согнув ноги». Бег на средние дистанции 500м, 1000 м. Техника бега по виражу дорожки. Челночный бег 4x10м. |             |                  |
|                                     | <b>Самостоятельная работа</b><br>Составление комплекса упражнений для развития специальных физических качеств, занятия в спортивных секциях, бег на выносливость, ОФП, изучение правил судейства соревнований по легкой атлетике, дыхательные упражнения.  | 21          | 2-3              |
| <b>Раздел 2. Гимнастика.</b>        |  | <b>10</b>   |                  |
| <b>Раздел 2.1. Гимнастика.</b>      | <b>Содержание учебного материала:</b>  | 9           | 2-3              |
|                                     | <b>Практическая работа:</b><br>ОРУ. Упражнения с отягощениями. Упражнения на укрепление мышц пресса. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Упражнения с гимнастической скакалкой.  |             |                  |
|                                     | <b>Самостоятельная работа</b><br>Упражнения для развития мышечной массы, упражнения на скакалке, упражнения на совершенствование мышц пресса.  | 10          | 2-3              |
|                                     | <b>Зачёт</b>   | 1           |                  |
| <b>Раздел 4. Лыжная подготовка.</b> |  | <b>20</b>   |                  |
| <b>Тема 4.1</b><br>Овладение лыжной | <b>Содержание учебного материала:</b>  | 20          | 2-3              |
|                                     | Правила техники безопасности и правил поведения на уроках по лыжной  | 1           |                  |

|                                   |   |           |     |
|-----------------------------------|---|-----------|-----|
| подготовкой.                      | подготовке.   |           |     |
|                                   | <b>Практическая работа:</b><br>Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Переход с одного хода на другой на дистанции. Изучение техники спусков и подъемов торможение плугом, полуплугом, экстренного торможения. Совершенствование техники спусков и подъемов торможения плугом и полуплугом. Передвижение по дистанции без учета времени. | 19        |     |
|                                   | <b>Самостоятельная работа</b><br>Составление комплекса упражнений для развития ловкости и гибкости, занятия в спортивных секциях, упражнения на координацию, участие в соревнованиях, изучение техники безопасности.  | 20        | 2-3 |
| <b>Раздел 5. Спортивные игры.</b> |   | <b>15</b> |     |
| Тема 5.1<br>Волейбол.             | <b>Содержание учебного материала:</b><br><b>Практическая работа:</b><br>Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по правилам.   | 15        | 2-3 |
|                                   | <b>Самостоятельная работа</b><br>Упражнения на укрепления пальцев рук, изучение правил игры, упражнения с мячами, ОФП, упражнения на внимание, учебная игра.<br>Подготовка рефератов по темам:<br>Волейбол как средство профессионально-прикладной подготовки специалиста».   | 15        | 2-3 |
| <b>Раздел 6. Легкая атлетика.</b> |   | <b>7</b>  |     |
| Тема 6.1                          | <b>Содержание учебного материала:</b>   |           |     |

|  |   |           |     |
|--|---|-----------|-----|
| Легкая атлетика.                                 | <b>Практическая работа:</b><br>Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100м, эстафетный бег 4×100м, 4×400м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000м ( девушки) и 3000м (юноши), прыжки в длину с разбега способом « согнув ноги». Бег на средние дистанции 500м, 1000 м. Техника бега по виражу дорожки. Челночный бег 4х10м.  | 6         | 2-3 |
|  | <b>Самостоятельная работа</b><br>Составление комплекса упражнений для развития специальных физических качеств, занятия в спортивных секциях, бег на выносливость, ОФП, изучение правил судейства соревнований по легкой атлетике, дыхательные упражнения.   | 7         | 2-3 |
|  | <b>Зачёт</b>  | 1         |     |
| <b>3 курс</b>                                    |   | <b>64</b> |     |
| <b>Раздел 1. Легкая атлетика.</b>                |   | <b>24</b> |     |
| <b>Тема 1.1</b><br>Легкая атлетика.              | <b>Содержание учебного материала:</b>   | 23        | 2-3 |
|  | <b>Практическая работа:</b><br>Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100м, эстафетный бег 4×100м, 4×400м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000м ( девушки) и 3000м (юноши), прыжки в длину с разбега способом « согнув ноги». Бег на средние дистанции 500м, 1000 м. Техника бега по виражу дорожки. Челночный бег 4х10м.  |           |     |
|  | <b>Самостоятельная работа</b><br>Составление комплекса упражнений для развития специальных физических качеств, занятия в спортивных секциях, бег на выносливость, ОФП, изучение правил судейства соревнований по легкой атлетике, дыхательные упражнения.   | 24        | 2-3 |
|  | <b>Зачёт</b>  | 1         |     |
| <b>Раздел 4. Лыжная подготовка.</b>              |   | <b>18</b> |     |
| <b>Тема 4.1</b><br>Овладение лыжной подготовкой. | <b>Содержание учебного материала:</b>   | 18        | 2-3 |
|  | <b>Практическая работа:</b><br>Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая |           |     |



|                                     |  |           |     |
|-------------------------------------|--|-----------|-----|
|                                     | помощь при травмах и обморожениях. Переход с одного хода на другой на дистанции. Изучение техники спусков и подъемов торможение плугом, полуплугом, экстренного торможения. Совершенствование техники спусков и подъемов торможения плугом и полуплугом. Передвижение по дистанции без учета времени.  |           |     |
|                                     | <b>Самостоятельная работа</b><br>Составление комплекса упражнений для развития ловкости и гибкости, занятия в спортивных секциях, упражнения на координацию, участие в соревнованиях, изучение техники безопасности.   | 18        | 2-3 |
| <b>Раздел 5. Спортивные игры.</b>   |  | <b>20</b> |     |
| <b>Тема 5.1</b><br>Волейбол.        | <b>Содержание учебного материала:</b><br><b>Практическая работа:</b><br>Исходное положение (стойки) , перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по правилам. | 19        | 2-3 |
|                                     | <b>Самостоятельная работа</b><br>Упражнения на укрепления пальцев рук, изучение правил игры, упражнения с мячами, ОФП, упражнения на внимание, учебная игра.<br>Подготовка рефератов по темам:<br>«Волейбол как средство профессионально-прикладной подготовки специалиста».   | 20        | 2-3 |
|                                     | <b>Зачёт</b>   | 1         |     |
| <b>4 курс</b>                       |  | <b>54</b> |     |
| <b>Раздел 1. Легкая атлетика.</b>   |  | <b>20</b> |     |
| <b>Тема 1.1</b><br>Легкая атлетика. | <b>Содержание учебного материала:</b>  | 20        | 2-3 |
|                                     | <b>Практическая работа:</b><br>Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100м, эстафетный бег 4×100м, 4×400м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000м ( девушки) и 3000м (юноши), прыжки в длину с разбега способом « согнув ноги». Бег на средние дистанции 500м, 1000 м. Техника бега по виражу дорожки. Челночный бег 4x10м.   |           |     |

|                                   |   |          |     |
|-----------------------------------|---|----------|-----|
|                                   | <b>Самостоятельная работа</b><br>Составление комплекса упражнений для развития специальных физических качеств, занятия в спортивных секциях, бег на выносливость, ОФП, изучение правил судейства соревнований по легкой атлетике, дыхательные упражнения. | 20       | 2-3 |
| <b>Раздел 2. Гимнастика.</b>      |   | <b>9</b> |     |
| <b>Раздел 2.1. Гимнастика.</b>    | <b>Содержание учебного материала:</b>   | 9        | 2-3 |
|                                   | <b>Практическая работа:</b><br>ОРУ. Упражнения с отягощениями. Упражнения на укрепление мышц пресса. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Упражнения с гимнастической скакалкой.   |          |     |
|                                   | <b>Самостоятельная работа</b><br>Упражнения для развития мышечной массы, упражнения на скакалке, упражнения на совершенствование мышц пресса.   | 9        | 2-3 |
| <b>Раздел 3. Спортивные игры.</b> |   | <b>3</b> |     |
| <b>Тема 3.1</b><br>Баскетбол.     | <b>Содержание учебного материала:</b>   | 2        | 2-3 |
|                                   | <b>Практическая работа:</b><br>Правила игры. Техника безопасности игры.   |          |     |
|                                   | <b>Самостоятельная работа</b><br>Упражнения на укрепления пальцев рук, изучение правил игры, упражнения с мячами, ОФП, упражнения на внимание, учебная игра.<br>Подготовка рефератов по темам:<br>«Баскетбол как средство релаксации».                    | 3        | 2-3 |
|                                   | <b>Зачёт</b>  | 1        |     |
|                                   | <b>Содержание учебного материала:</b>   | 2        |     |
|                                   | Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты-перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты     |          |     |
|                                   | <b>Самостоятельная работа</b><br>Упражнения на укрепления пальцев рук, изучение правил игры, упражнения с мячами, ОФП, упражнения на внимание, учебная игра.<br>Подготовка рефератов по темам:  |          |     |

|  |   |           |     |
|--|---|-----------|-----|
|  | «Баскетбол как средство релаксации».  |           |     |
| <b>Раздел 4. Лыжная подготовка.</b>              |   | <b>8</b>  |     |
| <b>Тема 4.1</b><br>Овладение лыжной подготовкой. | <b>Содержание учебного материала:</b>   | 8         | 2-3 |
|  | <b>Практическая работа:</b><br>Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Переход с одного хода на другой на дистанции. Изучение техники спусков и подъемов торможение плугом, полуплугом, экстренного торможения. Совершенствование техники спусков и подъемов торможения плугом и полуплугом. Передвижение по дистанции без учета времени. |           |     |
|  | <b>Самостоятельная работа</b><br>Составление комплекса упражнений для развития ловкости и гибкости, занятия в спортивных секциях, упражнения на координацию, участие в соревнованиях, изучение техники безопасности.  | 8         | 2-3 |
| <b>Раздел 5. Спортивные игры.</b>                |   | <b>12</b> |     |
| <b>Тема 5.1</b><br>Волейбол.                     | <b>Содержание учебного материала: Волейбол</b>  | 11        | 2-3 |
|  | <b>Практическая работа:</b><br>Исходное положение (стойки) , перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападение и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по правилам.  |           |     |
|  | <b>Самостоятельная работа</b><br>Упражнения на укрепления пальцев рук, изучение правил игры, упражнения с мячами, ОФП, упражнения на внимание, учебная игра.<br>Подготовка рефератов по темам:<br>«Волейбол как средство профессионально-прикладной подготовки специалиста».  | 12        | 2-3 |
|  | 8 семестр – <b>дифференцированный зачет</b>   | <b>1</b>  |     |
| Всего часов аудиторной нагрузки                  |   | 190       |     |

|  |                             |     |  |
|--|-----------------------------|-----|--|
|  | Часы самостоятельной работы | 190 |  |
|  | Итого                       | 380 |  |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)



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

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Оборудование спортивного зала:

- спортивный инвентарь;
- спортивные тренажеры.

Технические средства обучения: мультимедийное оборудование, наглядные пособия.

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

**Основные источники:**

- Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М., 2010;

- Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В. Барчуковой. - М., 2011;

- Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. - М., 2014;

- Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. - Смоленск, 2012;

- Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. - М., 2010;

- Сайганова Е.Г., Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. - М., 2010. - (Бакалавриат).

**Дополнительные источники:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от

25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ);

- Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480);

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”»;

- Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования»;

- Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. - М., 2013;

- Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. - Ростов н/д, 2010;

- Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. - М., 2010;

- Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. - М., 2014;

- Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. - Тюмень, 2010;

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

- Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф. Басова. - 3-е изд. - М., 2013;
- Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. - СПб., 2010.

**Интернет – ресурсы:**

- [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации);
- [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»);
- [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России);
- [www.goup32441.narod.ru](http://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

| Результаты обучения<br>(освоенные умения, усвоенные знания)  | Формы и методы контроля и<br>оценки результатов обучения   |
|--|--|
| <p><b>знать/понимать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</li> <li>• способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li> <li>• правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</li> <li>• знать состояние своего здоровья;</li> </ul> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• определить уровень собственного здоровья по тестам;</li> <li>• составить и провести с группой комплексы утренней и производственной гимнастики;</li> <li>• овладеть элементами техники движений: беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах;</li> <li>• уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления;</li> <li>• овладеть техникой спортивных игр;</li> <li>• повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (кроссовой и лыжной подготовки);</li> <li>• овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности;</li> <li>• определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями;</li> <li>• выполнять упражнения: <ul style="list-style-type: none"> <li>- сгибание и выпрямление рук в упоре лежа;</li> <li>- подтягивание на перекладине;</li> <li>- поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой;</li> <li>- прыжки в длину с места;</li> <li>- бег 100 м;</li> <li>- бег: юноши – 3 км, девушки – 2 км;</li> <li>- тест Купера – 12 минутное передвижение;</li> <li>- бег на лыжах: юноши – 3 км, девушки – 2 км.</li> </ul> </li> </ul> | <p>Составление программ индивидуального физического развития.</p> <p>Составление утренней и вечерней гимнастики.</p> <p>Составление программ развития физических качеств.</p> <p>Фронтальный опрос.</p><br><p>Диагностика уровня физической подготовленности.</p><br><p>Контрольные тесты по общефизической подготовке.</p><br><p>Контрольные тесты по технической подготовке.</p><br><p>Выполнение физических упражнений.</p><br><p>Контрольные работы по основам здорового образа жизни.</p> |