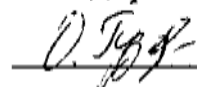


Департамент внутренней и кадровой политики Белгородской области
Областное государственное автономное профессиональное образовательное
учреждение «Белгородский педагогический колледж»
(ОГАПОУ БПК)

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР

 О.В. Гузеева

« 30 » августа 2019г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности 09.02.02 «Компьютерные сети»

2019 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности (специальностям) среднего профессионального образования (далее СПО) 09.02.02 «Компьютерные сети».

Организация-разработчик: областное государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Белгородский педагогический колледж»

Разработчики:

Трушинская Юлия Николаевна, преподаватель физического воспитания ОГАПОУ «БПК».

Сиденко Олеся Сергеевна, преподаватель физического воспитания ОГАПОУ «БПК».

Рассмотрено
на заседании ЦМК

протокол № 1

от «30» августа 2019 г.

Председатель ЦМК О.С. Сиденко

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 5
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям СПО: 09.02.02 «Компьютерные сети».

Программа учебной дисциплины может быть использована другими образовательными учреждениями, реализующими образовательную программу среднего (полного) общего образования.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: общеобразовательный цикл.

1.3. Цели и задачи дисциплины – 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.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 503 часа, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 254 часа;
- самостоятельной работы обучающегося 249 часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	503
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	254
в том числе:	
практические занятия	254
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	249
в том числе:	
Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.	249
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1. Методические основы формирования физической культуры личности			32	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала			1. 2.
	1	<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, вращивание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.</p> <p>Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, 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. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.</p>		
	Практические занятия			
	1. Выполнение комплексов утренней гимнастики. 2. Выполнение комплексов дыхательных упражнений. 3. Выполнение комплексов упражнений для глаз. 4. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. 5. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. 6. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела. 7. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия. 8. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса. 9. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на		16	

	укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.			
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. 2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.		16	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью			471	
Тема 2.1. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			2.
	1	Бег и беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способами: перешагивания. Метание гранаты. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.		
	Практические занятия Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 .100 м, 4. 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.		82	
	Самостоятельная работа обучающихся Проработка обязательной и дополнительной литературы по профилактическим мерам по предупреждению травматизма во время занятий легкой атлетикой. Проработка обязательной и дополнительной литературы по технике выполнения и методики обучения высокого и низкого старта; прыжка в длину с места и с разбега способом «согнув ноги»; метания гранаты; толкания ядра. Проработка обязательной и дополнительной литературы по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Проработка обязательной и дополнительной литературы по вопросам коррекции индивидуального физического развития и двигательных возможностей на основе использования упражнений легкой атлетики. Проработка обязательной и дополнительной литературы по методике проведения занятий легкой атлетикой.		80	
Тема 2.2. Гимнастика с основами акробатики	Содержание учебного материала			2.
	1	Общеразвивающие упражнения без предмета и с предметами. Упражнения в равновесии. Висы и упоры. Опорный прыжок. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки		
	Практические занятия Техника выполнения общеразвивающих упражнений: без предмета; в паре с партнером; с гантелями; с гимнастической палкой. Комплексы упражнений: для профилактики профессиональных заболеваний; для коррекции нарушений осанки; вводной и производственной гимнастики. Техника выполнения упражнений в равновесии на повышенной опоре: равновесия; разновидности шагов и бега; повороты; прыжки; соскок. Техника выполнения упражнений в висах и упорах на параллельных и разновысоких брусьях, перекладине, гимнастической стенке.		36	

	Техника выполнения акробатических упражнений: кувырку; стойке на лопатках, руках, голове; мосту; перевороту боком. Техника выполнения опорного прыжка через козла.			
	Самостоятельная работа обучающихся Проработка обязательной и дополнительной литературы по профилактике и предупреждению травматизма во время занятий гимнастикой. Подбор специальных физических упражнений при нарушениях осанки, ожирении, плоскостопии. Составление комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся. Проработка обязательной и дополнительной литературы по технике выполнения элементов гимнастики. Проработка обязательной и дополнительной литературы по страховке и само страховке при выполнении технических элементов гимнастики. Проработка обязательной и дополнительной литературы по приемам самоконтроля при выполнении физических упражнений. Расчёт по формулам индивидуального уровня здоровья, составление графика.		34	
Тема 2.3. Ритмическая гимнастика	Содержание учебного материала			
	1	Разновидности ходьбы и бега. Танцевальные шаги. Движения рук и ног по позициям. Танцевальные связки.		2.
	Практические занятия Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений.		34	
	Самостоятельная работа обучающихся Проработка обязательной и дополнительной литературы по профилактике и предупреждению травматизма во время занятий ритмической гимнастикой. Ритмико-гимнастические упражнения. Импровизация движения на музыкальные темы. Народные танцы и современные танцевальные движения. Корректирующие упражнения. Упражнения ритмической гимнастики.		32	
Тема 2.4. Спортивные игры	Содержание учебного материала			
	1	Двигательные действия в баскетболе: ловля и передача мяча, ведение, броски мяча, приемы овладения мячом, прием техники защиты. Правила игры. Техника безопасности на занятиях по баскетболу.		2.
	2	Двигательные действия в волейболе: стойки, перемещения, передача и прием мяча, подача, нападающий удар. Правила игры. Техника безопасности на занятиях по волейболу.		
	3	Двигательные действия в настольном теннисе: стойки, передвижения, способы держания ракетки. Технические приемы, тактика игры. Правила игры. Техника безопасности на занятиях по настольному теннису.		
	Практические занятия Баскетбол. 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. Волейбол. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача 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.		56	

	Взаимодействие игроков. Учебная игра. Настольный теннис. Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.			
	Самостоятельная работа обучающихся Проработка обязательной и дополнительной литературы по профилактическим мерам по предупреждению травматизма во время занятий спортивными играми Проработка обязательной и дополнительной литературы по технико-тактическим действиям в игре в баскетбол. Проработка обязательной и дополнительной литературы по технико-тактическим действиям в игре в волейбол. Проработка обязательной и дополнительной литературы по технико-тактическим действиям в игре в настольный теннис. Изучение литературы по организации и проведения спортивных игр. Изучение правил игры в баскетбол. Изучение правил игры в волейбол. Изучение правил игры в настольный теннис. Ознакомиться с жестами судейства игр по баскетболу, волейболу, футболу, настольному теннису.		52	
Тема 2.5. Аэробика	Содержание учебного материала			
	1	Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками. Техника выполнения движений в аэробике, фитнес-аэробике: общая характеристика аэробики. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах аэробики. Виды упражнений. Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.		2.
	Практические занятия Базовые шаги в аэробике и фитнесе. Ознакомление с основными упражнениями стретчинга. Блоки и комбинации аэробики, фитнес-аэробики с использованием упражнений стретчинга. Составление блока с использованием аэробных упражнений. Составление комбинации с использованием аэробных упражнений.		16	
	Самостоятельная работа обучающихся Проработка обязательной и дополнительной литературы по профилактике и предупреждению травматизма во время занятий аэробикой. Проработка обязательной и дополнительной литературы по изучению шагов аэробики, связок, комбинаций, комплексов. Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.		16	
Тема 2.6. Плавание	Содержание учебного материала			
	1	Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Плавание спортивным способом: кроль на груди; кроль на спине; брасс. Старты. Повороты, ныряние. Доврачебная помощь пострадавшему.		2.
	Практические занятия Техника выполнения специальных подготовительных, общеразвивающих и подводящих упражнениям на суше. Техника выполнения плавания способами «кроль на груди», «кроль на спине», «брасс»: движения рук, ног, туловища; дыхание. Плавание в полной координации. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 400 м. Проплывание отрезков 25–100 м на время. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в бассейне.		14	
	Самостоятельная работа обучающихся		19	

	Проработка обязательной и дополнительной литературы по профилактическим мерам по предупреждению травматизма во время занятий плаванием. Проработка обязательной и дополнительной литературы по технике безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах. Проработка обязательной и дополнительной литературы по изучению техники плавания кроль на груди. Проработка обязательной и дополнительной литературы по самоконтролю при занятиях плаванием. Подбор специальных упражнений (плавание) при коррекции осанки. Подбор упражнений направленных на коррекцию индивидуального физического развития и двигательных возможностей на основе использования плавания. Проработка обязательной и дополнительной литературы по методике проведения занятий плаванием на открытых водоемах.		
Примерная тематика курсовой работы (проекта)		-	
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом)		-	
	Всего:	<i>503</i>	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия **спортивного комплекса**: спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, лыжная база, плавательный бассейн.

Технические средства обучения: музыкальный центр, аудиозаписи, комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др., оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы). Столы для игры в настольный теннис, ракетки и мячи для игры в настольный теннис.

Открытый стадион широкого профиля:

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45,

50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.
Плавательный бассейн, раздевалки, душевые кабины.
Специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хореографии.);
Открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, футболом;

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов.

1. Аллянов Ю.Н., Письменский И.А. Физическая культура: учебник для СПО. – 3-е изд. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 493 с.
2. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2017.
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура: учебник для студентов СПО. – Кнорус, 2018. – 256с.
4. Михайлов Н.Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика: учеб пособие для СПО / Н.Г. Михайлов, Э.И. Михайлова, Е.Б. Деревлева. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 138 с.
5. Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. Физическая культура. Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер [и др.]. – Москва: Издательство Юрайт, 2018. – 424 с.
6. 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».
7. Плавание с методикой преподавания: учебник для СПО / под общ. Ред. Н.Ж. Булгаковой. – 2е изд. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 344 с.
8. 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».
9. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
10. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений/ Ю. Д.

Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков; Под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. - М.: Издательский центр «Академия», 2016. – 520 с.

11. Спортивные игры: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений/ Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов; Под ред. Ю. Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2016. – 400с.
12. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры. Под. Ред. Макарова Ю.М. Издательский центр «Академия» 2016.
13. 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).

интернет-ресурсы

1. [www. minstm. gov. ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www. edu. ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www. olympic. ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [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).
5. www.edu.ru – Российский общеобразовательный портал
6. www.sportedu.ru/press/ Журнал теория и практика ФК
7. www.pedlit.ru- Педагогическая Библиотека
8. www.1september.ru Издательский дом «Первое сентября»

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения 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
Уметь: <ul style="list-style-type: none">использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	<p>Зачетное занятие по овладению техникой движений релаксационных, беговых, прыжковых, в плавании.</p> <p>Зачетное занятие по овладению техникой спортивных игр.</p> <p>Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта.</p> <p>Выполнять контрольные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none">сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);подтягивание на перекладине (юноши);поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);прыжки в длину с места;бег 100 м;бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);тест Купера — 12-минутное передвижение;плавание — 50 м (без учета времени);
Знать: <ul style="list-style-type: none">о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии	<p>Зачет по определению индивидуальной оптимальной нагрузки при занятиях физическими упражнениями, методами и факторами ее регуляции.</p>

человека	<p>Защита комплексов физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.</p> <p>Владеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • основы здорового образа жизни 	<p>Зачетное занятие по определению состояния своего здоровья.</p> <p>Защита конспекта и индивидуального занятия физическими упражнениями направленного на формирование здорового образа жизни.</p> <p>Защита конспекта и проведение комплекса упражнений утренней и производственной гимнастики.</p>