

Министерство образования и науки Пермского края
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Соликамский горно-химический техникум»
(ГБПОУ «СГХТ»)


РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих
по профессии 21.01.10 Ремонтник горного оборудования

Соликамск, 2023

ОДОБРЕНА:
на заседании
предметно-цикловой комиссии
УГС 21.00.00
Протокол № 4
от « 16 » ноября 2023 г.

Председатель ПЦК УГС 21.00.00
 Р. Р. Усачева
Подпись Ф.И.О.

УТВЕРЖДЕНА:
заместитель директора
 И. П. Патрушева
Подпись Ф.И.О.
« 20 » декабря 2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины **СГ.04 Физическая культура** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии 21.01.10 Ремонтник горного оборудования, утвержденного приказом Минпросвещения России № 675 от 12.09.2023.

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Соликамский горно-химический техникум» (ГБПОУ «СГХТ»)

Разработчик: Максимцова И.С., преподаватель ГБПОУ «СГХТ», первая квалификационная категория

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
ПРИЛОЖЕНИЯ	14

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС по профессии 21.01.10 Ремонтник горного оборудования

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина входит в социально-гуманитарный цикл дисциплин.

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

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

У1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

З1. роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З2. основы здорового образа жизни;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся осваивает элементы **общих компетенций**:

ОК 01.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам
ОК 04.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающихся 148 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 108 часов; самостоятельной работы обучающегося 40 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	148
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	108
в том числе:	
теоретические занятия	-
практические занятия	108
контрольные работы	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	40
в том числе:	
- Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта - Участие в соревнованиях - Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности - Занятие дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.	
Промежуточная аттестация проводится в форме зачёта (3,5 семестр), дифференцированного зачёта (4,6 семестр)	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	
Раздел 1	Легкая атлетика		
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала		
	Практические занятия Совершенствование техники низкого старта. Стартовый разбег. Совершенствование техники бега по дистанции. Финиширование. Выполнение нормативов в беге на 100 метров.	2 2 2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение упражнений по общей физической подготовке Составление индивидуального дневника самоконтроля физического развития	2	
Тема 1.2. Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала		
	Практические занятия Обучение техники высокого старта. Обучение тактике бега на средние дистанции. Обучение техники финиширования. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Высокий старт. Бег по дистанции. Финиширование. Выполнение нормативов в беге на средние дистанции.	2 2 2 2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Развитие выносливости.	2	
Тема 1.3. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала		
	Практические занятия Обучение технике и тактике бега на длинные дистанции. Совершенствование техники и тактики бега на длинные дистанции. Выполнение нормативов в беге на длинные дистанции.	2 2 2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Выполнение рекомендуемого минимального недельного двигательного объема по видам спорта учебной дисциплины.	2	
Тема 1.4.	Содержание учебного материала:		

Кроссовый бег.	Практические занятия		2
	Техника и тактика кроссового бега.	2	
	Обучение техники бега спусков, подъемов.	2	
	Бег по пересечённой местности.	2	
	Зачет	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:	4	
	Выполнение упражнений по общей физической подготовке		
Раздел 2	Гимнастика		
Тема 2.1. Строевые, общеразвивающие, специальные упражнения	Содержание учебного материала:		
	Практические занятия Строевые упражнения: перестроения, размыкания, регулирование скорости и силы мышечного напряжения. Ходьба, бег, прыжки. Упражнения с предметами (палки, набивные мячи, скакалки, гантели). Упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, скамейка), упражнения в парах	4	2
Раздел 3.	Баскетбол		
Тема 3.1. Владение мячом	Содержание учебного материала:		
	Практические занятия Ловля и передача мяча на месте и в движении, ведение мяча правой и левой мячом на месте и в движении. Перехваты, вырывания, выбивание мяча. Броски в корзину, овладение мячом при отскоке от щита	2 2	2
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	Занятия в кружках и секциях.	2	
Тема 3.2. Техника и тактика защиты	Содержание учебного материала:		
	Практические занятия Стойки, передвижения защитника. Выбивание, перехват мяча у соперника. Индивидуальная защита. Командная защита.	2 2	2
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	Занятия в кружках и секциях. Участие в соревнованиях по баскетболу в техникуме.	2	
Тема 3.3. Техника нападения	Содержание учебного материала:		
	Стойки, передвижения, остановки, повороты нападающего. Передачи мяча: двумя руками снизу, сверху, одной рукой от плеча. Обводки соперника.	2 2	2
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	Занятия в кружках и секциях. Участие в соревнованиях по баскетболу в техникуме.	2	
Тема 3.4.	Содержание учебного материала:		

Броски баскетбольного мяча	Техника штрафного броска. Броски в движении.	2 2	2
Раздел 4.	Атлетическая гимнастика		
Тема 4.1. Работа на тренажёрах	Содержание учебного материала:		
	Практические занятия Упражнения с тяжестями (гантелями, набивными мячами, гирями и др.) Упражнения с партнёром: наклоны, разгибание рук, приседание, упр. на сопротивление и др. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп. Специальная силовая подготовка.	2 2 2 2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Утренняя гимнастика, самостоятельное решение задач, коррекция фигуры, развитие абсолютной и относительной силы избранных групп мышц.	4	
	Дифференцированный зачет	2	
Раздел 5.	Волейбол		
Тема 5.1. Техника игры в нападении: стойки и перемещения. Передачи, подачи, атакующие удары	Содержание учебного материала		
	Практические занятия Стойки, перемещения, подачи. Обучение техники атакующего удара. Совершенствование техники в нападении. Учебная игра	2 2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секциях и кружках.	4	
Тема 5.2. Техника игры в нападении: стойки и перемещения. Передачи, подачи, атакующие удары	Содержание учебного материала		
	Практические занятия Обучение техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Обучение техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. Обучение техники одиночного блокирования. Обучение техники группового блокирования	2 2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение упражнений по общей физической подготовке.	2	
Раздел 6.	Лыжная подготовка		
Тема 6.1. Техника попеременных ходов	Содержание учебного материала		
	Практические занятия Обучение техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Ознакомление с техникой попеременно-четырёхшажного хода. Прохождение дистанции 3км – девушки, 5 км – юноши, с применением изученного материала.	4 2 2 2	2

	Самостоятельная работа обучающихся:		
	Занятия в кружках и секциях.	2	
Тема 6.2. Техника одновременных ходов	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		2
	Обучение техники одновременно-бесшажного хода. Обучение техники одновременно-одношажного хода	2	
	Обучение техники одновременно-двухшажного хода. Совершенствование техники одновременных ходов.	2	
	Зачет	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:		
Тема 6.3. Техника спусков, подъемов	Выполнение рекомендуемого минимального недельного двигательного объема по видам спорта учебной дисциплины.	2	
	Содержание учебного материала		
	Практические занятия	2	2
	Обучение техники подъема ступающим шагом, «елочкой», «лесенкой».	2	
	Техника спусков торможением		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
Тема 6.4. Техника «конькового» хода	Участие в спортивных мероприятиях по лыжным гонкам.	2	
	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	Обучение техники одношажного хода. Обучение техники двухшажного, трехшажного хода.	2	2
	Совершенствование техники «конькового» хода	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:		
Раздел 5.	Занятия в кружках и секциях.	2	
	Волейбол (продолжение)		
Тема 5.3. Тактика игры в защите: индивидуальные, групповые, командные действия игроков	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		2
	Индивидуальные действия игроков.	2	
	Групповые действия игроков.	2	
	Командные действия игроков.	2	
	Совершенствование техники и тактики игры в защите.	2	
	Учебная игра с применением изученного материала.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:		
Тема 5.4.	Выполнение упражнений по общей физической подготовке.	4	
	Выполнение рекомендуемого минимального недельного двигательного объема по видам спорта учебной дисциплины.		

Тактика игры в нападении: индивидуальные, групповые, командные действия игроков	Практические занятия		2
	Индивидуальные действия игроков. Командные действия игроков.	2	
	Совершенствование тактики игры в нападении.	2	
	Учебная игра с применением изученного материала.	2	
	Дифференцированный зачет	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	Выполнение упражнений по общей физической подготовке	2	

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. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы предполагает наличие спортивного комплекса.

Спортивный зал

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, секундомеры, гимнастические палки, скакалки гантели 1, 2 кг., медицинбол 1, 2 кг..
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, мячи для мини-футбола теннисные столы, теннисные ракетки, теннисные мячи и др.

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

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В.Барчуковой. — М., 2020.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф.образования. — М., 2015.

Дополнительные источники:

1. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2017.
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2015

Для преподавателей.

1. 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
2. № 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).
3. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
4. 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”».
5. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2013 № 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».
 6. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2015.
 7. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2015.

Интернет-источники:

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<p>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</p> <p>31. роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>32. основы здорового образа жизни;</p>	<p>Характеристики демонстрируемых знаний</p> <p>Демонстрация существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение семестра.</p> <p>Выполнение всех требований техники безопасности и правил поведения в спортивных залах и на стадионе.</p> <p>Соблюдение гигиенических требований и охраны труда при выполнении спортивных упражнений</p>	<p>Чем и как проверяется</p> <p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы (наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений)</p> <p>Текущий контроль в форме оценки результатов практических занятий в соответствии со шкалой выполнения контрольных нормативов</p> <p>Промежуточный контроль в виде зачета – выполнение учебных нормативов</p>
<p>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</p> <p>У1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p>Выполнение учебных нормативов (см.приложение № 1-5)</p> <p>Выполнение всех требований техники безопасности и правил поведения в спортивных залах и на стадионе.</p> <p>Соблюдение гигиенических требований и охраны труда при выполнении спортивных упражнений</p>	

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ юношей 2-4 курсов

№ п/п	Физи- ческие способ- ности	Контро- льное упражне- ние (тест)	Воз- раст лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скорос- тные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1 – 4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9 – 5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0 – 4,7	5,2	4,8	5,9 – 5,3	6,1
2	Координа- ционные	Челноч- ный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0 – 7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3 – 8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9 – 7,5	8,1	8,4	9,3 – 8,7	9,6
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205-220	190	210	170– 90	160
4	Вынос- ливость	6- минутный бег, м	16	1500 и выше	1300- 1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050- 1200	900 и ниже
			17	1500	1300- 1400	1100	1300	1050- 1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положе- ния стоя, см	16	15 и выше	9 – 12	5 и ниже	20 и выше	12 – 14	7 и ниже
			17	15	9 – 12	5	20	12 – 14	7
6	Силовые	Подтяги- вание: на высокой перекла- дине из виса,	16	11 и выше	8 – 9	4 и ниже	18 и выше	13 – 15	6 и ниже
		кол-во раз (юноши), на низкой перекла- дине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	17	12	9 - 10	4	18	13 – 15	6

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ЮНОШЕЙ ОСНОВНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ 2-4 курсов**

№ п/п	Тесты	Оценка в баллах		
		5	4	3
1	Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2	Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3	Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4	Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5	Прыжок в длину с места (см)	230,	210	190
6	Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7	Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9	Координационный тест – челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,	8,3
10	Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3

Примечание. В основное учебное отделение зачисляются студенты, относящиеся к основной и подготовительной медицинским группам. Требования к результатам обучения студентов специального учебного отделения (см. приложение № 5)

**Контрольные нормативы для оценки уровня владения техникой отдельных приёмов
в игровых видах спорта (баскетбол, волейбол)**

№ п/ п	Виды упражнений	пол	Курсы и оценки								
			2 курс			3 курс			4 курс		
			«3 »	«4 »	«5 »	«3 »	«4 »	«5 »	«3 »	«4»	«5 »
1.	Волейбол. Приём и передачи мяча двумя руками сверху А) над собой (инд); (раз) Б) от стены (инд); (раз)	Ю	20	25	30	25	30	35	25	30	35
2.	Приём и передача мяча двумя руками сверху в парах (раз)	Ю	30	35	40	35	40	45	40	50	55
3.	Приём и передача мяча двумя руками снизу А) перед собой (инд); (раз)	Ю	20	25	30	30	35	40	30	35	40
4.	Приём и передача мяча двумя руками снизу в парах (раз)	Ю	25	30	35	30	35	40	30	35	45
5.	Подачи (количество правильных подач из 5)	Ю	2	3	4	2	3	4	2	3	4
1.	Баскетбол. Ведение мяча от средней линии - «двойной шаг»-бросок мяча в корзину (справа, слева); (количество попаданий из 10)	Ю	2	3	4	2	3	4	2	3	4
2.	«Штрафной бросок» (количество попаданий из 10)	Ю	2	3	4	2	3	4	2	3	4

Контрольные нормативы профессиональной прикладной физической подготовки.

№ п/п	Контрольные упражнения	пол	Курсы								
			2 курс			3 курс			4 курс		
			«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.	Челночный бег (3*10)	Ю	8,8	7,9	7,6	8,5	7,9	7,4	8,4	7,8	7,2
2.	Отжимание	Ю	20	25	30	30	35	40	35	40	45
3.	Прыжок в длину с места	Ю	190	200	220	210	220	240	215	225	245
4.	Прыжки со скакалкой (30 сек)	Ю	55	60	65	60	65	70	70	75	80
5.	Тройной прыжок в длину с места	Ю	5,70	6,20	7,00	6,00	6,40	7,20	7,00	6,60	7,40

Требования к результатам обучения студентов специального учебного отделения

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднятие туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
 - тест Купера — 12-минутное передвижение;
 - плавание — 50 м (без учета времени);
 - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени)

Примерные темы рефератов

1. Физическая культура личности.
2. Ценностные ориентиры здорового образа жизни.
3. Повышение физической и умственной работоспособности средствами физической культуры.
4. Как заменить вредные привычки (курить, употреблять наркотики и спиртные напитки) на занятия физическими упражнениями.
5. Международное спортивное студенческое движение.
6. История возрождения современного олимпийского движения и его роль в мировой культуре.
7. Выдающиеся советские и российские участники Олимпийских игр (на примере одного – двух спортсменов).
8. Методика развития двигательных (физических) качеств.
9. Методика разработки специальных комплексов упражнений.
10. Методика занятий корректирующей гимнастикой.
11. Методика совершенствования функциональных возможностей основных систем организма при помощи физических упражнений.
12. Профилактические меры по предупреждению травматизма и во время занятий физическими упражнениями.
13. Коррекция индивидуального физического развития и двигательных возможностей.
14. Физическая подготовка с целью развития качеств быстроты, движения, силы и выносливости.
15. Особенности организма и проведение занятий спортивными играми.
16. Специальная физическая подготовка спортсменов.
17. Совершенствование психофизических способностей.
18. Формирование профессионально значимых свойств личности.
19. Объективные и субъективные приемы самоконтроля при выполнении физических упражнений.
20. Физическая характеристика некоторых состояний, возникающих во время занятий физическими упражнениями и спортом (разминка, предстартовое состояние, вбрасывание, «мертвая точка», «второе дыхание», утомление и т.д.).
21. Признаки переутомления, перетренировки и меры их предупреждения.
22. Критерии оценки результативности занятий физическими упражнениями.