



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**


**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Форма обучения	<u>очная</u> <i>(очная, заочная)</i>
Курс	<u>2, 3</u>
Семестр	<u>3,4,5,6</u>

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 21.01.01 Оператор нефтяных и газовых скважин, утвержденного приказом Минпросвещения России от 15.09.2022 N 836 ;

Рабочая программа рассмотрена  
на заседании ЦК ООиГСЭД НГО  
протокол № 35 от «18» 04 2023 г. ;  
Председатель ЦК  
 А.В. Калистова

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора по УМР  
 Т.Б. Балобанова  
«18» 04 2023 г.

**Рабочую программу разработал:**  
Преподаватель высшей квалификационной категории  
 О.Б. Авдейчук

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

# 1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## СГ.04 Физическая культура

**Место дисциплины в структуре образовательной программы:** учебная дисциплина «СГ.04 Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 21.01.01 Оператор нефтяных и газовых скважин.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08, ПК 1.1

### 1.1 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Код ПК, ОК	Уметь	Знать
ОК 04 ОК 08 ПК – 1.1	-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; -организовывать работу коллектива и команды, взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; -использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни; -психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; -условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; -правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

**2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем учебной дисциплины</b>	<b>100</b>
в том числе:	
теоретические занятия	10
лабораторные/практические занятия	80
самостоятельная работа	10
консультации	-
промежуточная аттестация в форме <b>дифференцированного зачета и зачета</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч/ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>3 семестр</b>		<b>42</b>	
<b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ</b>		<b>2/-</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	ОК 04 ОК 08 ПК – 1.1
	Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»	1	
	<b>В том числе практических занятий</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 1.2.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	ОК 04 ОК 08 ПК – 1.1
	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки	1	
	<b>В том числе практических занятий</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>-/48</b>	
<b>Тема 2.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	ОК 04

Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Средства, методы, техники и принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.	-	ОК 08 ПК – 1.1
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	<b>Практическое занятие № 1.</b> Техника безопасности по лёгкой атлетике. Обучение технике низкого, высокого старта. Обучение прыжку в длину с места, с разбега, тройному прыжку. Обучение технике бега на короткие дистанции. Развитие быстроты. Разучивание специальных упражнений легкоатлетов. Обучение технике стартового разгона и финиширования. Бег 30, 60, 100 метров. Скоростно-силовая подготовка. Длительный бег. Развитие выносливости. Кроссовый бег 1000 метров.	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
<b>Тема 2.2.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	-	ОК 04 ОК 08 ПК – 1.1
	Прикладная значимость рекомендованных видов спорта, специальных комплексов упражнений. Необходимые меры безопасности и сохранения здоровья. Знакомство с комплексом ГТО и выбор дополнительных видов спорта для сдачи нормативов комплекса ГТО.	-	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	<b>Практическое занятие № 2.</b> Выполнение комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда. Выполнение комплекса упражнений (вводного, для проведения физкультурной паузы, физкультурной минуты, физкультурного отдыха). Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков. Выбор дополнительных видов спорта для сдачи нормативов комплекса ГТО и сдача нормативов комплекса ГТО в зависимости от возрастных требований и ступени.	4	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2		
<b>Тема 2.3.</b> Гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	-	ОК 04 ОК 08 ПК – 1.1
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	<b>Практическое занятие № 3.</b>	4	

	<p>Техника безопасности на уроке по гимнастике.          Общеразвивающие упражнения.          Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.          Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.          Упражнения для коррекции зрения.          Упражнения для коррекции нарушений осанки.          Выполнение комплекса, состоящего из гимнастических элементов.          Упражнения с обручем, мячом и скакалкой.</p>		
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета (2 курс, 3 семестр)</b>		2	
<b>Тема 2.4.</b> Волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>	-	ОК 04 ОК 08 ПК – 1
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	<b>Практическое занятие № 4.</b> Техника безопасности на уроках по волейболу. Обучение верхней, нижней передаче. Обучение техническим и тактическим действиям. Обучение стойке волейболиста, верхней подаче. Обучение нападающему удару. Обучение блокированию. Двусторонняя игра. Скоростно-силовая подготовка. Прыжковые упражнения. Подвижные игры с элементами волейбола.	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 2.5.</b> Баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b>	-	ОК 04 ОК 08 ПК – 1.1
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	<b>Практическое занятие № 5.</b> Техника безопасности на уроке по баскетболу. Правила игры. Обучение передвижениям в нападении и защите, техника ведения мяча. Обучение технике броска мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). Прием техники защиты — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание. Совершенствование тактических и технических действий в игре. Обучение тактике нападения, тактике защиты. Игра по правилам. Эстафеты с баскетбольными мячами.	6	



	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (2 курс, 4 семестр)</b>		2	
<b>4 семестр</b>		20	
<b>Тема 2.6.</b> Настольный теннис	<b>Содержание учебного материала</b>	-	ОК 04 ОК 08 ПК – 1.1
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	<b>Практическое занятие № 6.</b> Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 2.7.</b> Атлетическая гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	-	ОК 04 ОК 08 ПК – 1.1
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	<b>Практическое занятие № 8.</b> Техника безопасности в тренажерном зале. Ознакомление с тренажерами. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины. Комплекс упражнений на тренажерах для развития мышц рук и ног. Комплекс упражнений на тренажерах для развития мышц спины и брюшного пресса.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 2.8.</b> Лыжная подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	-	ОК 04 ОК 08 ПК – 1.1
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	<b>Практическое занятие № 9.</b> Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов. Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков. Первая помощь при травмах и обморожениях.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
<b>Раздел 3. Футбол</b>		<b>-/40</b>	
<b>Тема.3.1.</b> Передачи и остановки мяча	<b>Содержание учебного материала</b>	-	ОК 04 ОК 08 ПК – 1.1
	Правила игры в футбол. Судейство. Учебная игра	-	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	<b>Практическое занятие № 11.</b> Передачи продольные, диагональные.	4	

	Угловой удар. Вбрасывание мяча. Остановка мяча (внутренней стороной стопы, грудью). Игры с мячом.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
	<b>5 семестр</b>	18	
<b>Тема 3.2.</b> Игра вратаря и удары по воротам	<b>Содержание учебного материала</b>	-	ОК 04 ОК 08 ПК – 1.1
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>12</b>	
	<b>Практическое занятие № 12.</b> Ловля мяча, катящегося снизу, сверху. отбивание кулаком, в падении. Удары по подброшенному мячу, по не подброшенному мячу. Игра «квадрат».	12	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 3.3.</b> Тактическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	-	ОК 04 ОК 08 ПК – 1.1
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>12</b>	
	<b>Практическое занятие № 13.</b> Открывание, отвлечение соперника. Быстрое нападение. Закрывание. Перехват. Отбор мяча. Игровые ситуации. Учебная игра.	12	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	<b>Промежуточная аттестация в форме зачета (3 курс, 5 семестр)</b>	2	
	<b>6 семестр</b>	20	
<b>Тема 3.4.</b> Учебно-тренировочная игра	<b>Содержание учебного материала</b>	-	ОК 04 ОК 08 ПК – 1.1
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>18</b>	
	<b>Практическое занятие № 14.</b> Упражнения по технике и тактике. Командные тактические действия в нападении. Тактические действия в защите. Подвижные игры и эстафеты. Правила игры, судейство.	18	

	Учебно-тренировочная игра.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (3 курс, 6 семестр)</b>		<b>2</b>	
<b>Всего</b>		<b>100</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

В целях реализации компетентного подхода при изучении дисциплины используются активные формы проведения занятий (спортивные игры, ролевые игры, работа в малых группах, проведение учебных соревнований).

Применение на учебном занятии активных форм работы, стимулирует познавательную мотивацию обучающихся, помогает поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений, помогает установлению доброжелательной атмосферы. Инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, дает возможность приобрести навык самостоятельного решения проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Для позитивного восприятия обучающимися требований преподавателя, привлечения их внимания к обсуждаемой на занятии информации, активизации их познавательной деятельности на учебных занятиях между преподавателем и обучающимися устанавливаются доверительные отношения.

На учебном занятии соблюдаются общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (преподавателем) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

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

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены:

Спортивный зал:

- площадка для игры в баскетбол, волейбол, канат для лазания на крючках;

Малый спортивный зал:

- стол теннисный, тренажер гимнастический, брусья средние, козел для прыжков, конь для опорных прыжков, конь с ручками;

Тренажерный зал:

- 2 беговые дорожки, 2 велотренажера, станок – жим лежа, тренажер для развития мышц спины и пресса, устройство для развития тазобедренных суставов, тренажер многоцелевой «стенка», гантели разного веса, перекладина универсальная);

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет

Количество посадочных мест – 16

#### I. ПК, мультимедийное оборудование

Компьютер – 4 шт.

#### II. Лицензионное программное обеспечение

Microsoft Windows (договор № 7810 от 13.09.2021 до 13.09.2022), Microsoft Office Professional Plus (договор № 7810 от 13.09.2021 до 13.09.2022), Zoom (бесплатная версия) - свободно распространяемое программное обеспечение.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы учебной дисциплины библиотечный фонд имеет электронные и информационные ресурсы.

##### 3.2.1 Основные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143> – Текст : электронный

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681> – Текст : электронный.

### **3.2.2 Дополнительные источники:**

1. Бегидова Т.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебное пособие для СПО: Учебное пособие/ Т.П. Бегидова. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2018. - 191 с. - Текст: электронный. – URL: <http://www.biblio-online.ru/book/BAED3ED4-6377-473D-A2F5-227BF5D2DE1D> - Текст: электронный.
2. Завьялова Т.П. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у обучающихся: Учебное пособие/ Т.П. Завьялова. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2018. - 184 с. - Текст: электронный. – URL: <http://www.biblio-online.ru/book/BF530E35-92DC-48BF-BFDF-245288B3B804> - Текст: электронный.
3. Никитушкин В.Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: Учебное пособие/ В.Г. Никитушкин. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2018. - 217 с. - Текст: электронный. – URL: <http://www.biblio-online.ru/book/2106477F-6895-4158-BA80-15321E06DB63> - Текст: электронный.

### **3.2.3 Профессиональная база данных:**

1. Российская Спортивная Энциклопедия – URL: <http://www.libsport.ru/> - Текст: электронный.

### **3.2.4 Электронные ресурсы:**

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО – URL: <https://www.gto.ru/> - Текст : электронный.
2. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» – URL: <http://www.teoriya.ru/journals/> - Текст: электронный.
3. Научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» – URL: <http://www.teoriya.ru/fkvot/> - Текст: электронный.
4. Международный олимпийский комитет – URL: <http://www.olympic.org/> - Текст: электронный.
5. Международный паралимпийский комитет – URL: <http://www.paralympic.org/> - Текст: электронный.
6. Международные спортивные федерации – URL: [http://olympic.org/uk/organisation/if/index\\_uk.asp](http://olympic.org/uk/organisation/if/index_uk.asp) - Текст: электронный.
7. Российский олимпийский комитет – URL: <http://www.olympic.ru/> . - Текст: электронный.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (знания, умения, ОК)	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<b>Знать:</b>		
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ОК 1, ОК 4, ОК 8	- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	Устный опрос Тестирование Накопительное оценивание (рейтинг)
- основы здорового образа жизни ОК 1, ОК 4, ОК 8	- контроль и оценка индивидуального физического развития и физической подготовленности; - планирование системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	Устный опрос Тестирование Накопительное оценивание (рейтинг)
<b>Уметь:</b>		
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей ОК 1, ОК 4, ОК 8	- выполнение индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиций ритмической и аэробной гимнастики, комплексов упражнений атлетической гимнастики; - выполнение простейших приемов самомассажа и релаксации; - проведение самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.	Устный опрос Тестирование Накопительное оценивание (рейтинг)
<b>Иметь практический опыт:</b>		
- применения физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья ОК 1, ОК 4, ОК 8	- выполнение индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиций ритмической и аэробной гимнастики, комплексов упражнений атлетической гимнастики; - выполнение простейших приемов самомассажа и релаксации; - проведение самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.	Устный опрос Тестирование Накопительное оценивание (рейтинг)

Оценка уровня развития физических способностей и физической подготовленности обучающихся основной медицинской группы осуществляется путем приема контрольных нормативов (таблицы 4.1 – 4.4).

Таблица 4.1 – Контрольные нормативы по разделу «Легкая атлетика»

Тесты	Отл.	Хор.	Уд.
Бег на 100 м,сек (юноши)	13,5	14,8	15,1
Бег на 100 м,сек (девушки)	16,5	17,0	17,5

Челночный бег 3x10м,сек (юноши)	7,2 и выше	7,9	8,3 и ниже
Челночный бег 3x10м,сек (девушки)	8,4 и выше	9,3	9,7 и ниже
Бег на 3000 м,сек (юноши)	12,35	14,00	б/вр
Бег на 2000 м,сек (девушки)	10,50	12,30	б/вр
Прыжок в длину с места, см (юноши)	240	210	190
Прыжок в длину с места, см (девушки)	195	180	170
Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы, м (юноши)	9,5	7,5	6,5
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы, м (девушки)	10,5	6,5	5,0

Таблица 4.2 – Контрольные нормативы по разделу «Волейбол»

№ п/п	Контрольный норматив	Количество баллов. Результат				
		5	4	3	2	1
	Верхняя передача мяча у стенки	15	13	11	9	6
		20	17	14	11	8
	Нижняя передача мяча у стенки	15	13	11	9	6
		20	17	14	11	8
	Верхняя передача мяча над собой	15	13	11	9	6
		20	17	14	11	8
	Нижняя передача мяча над собой	15	13	11	9	6
		20	17	14	11	8
	Верхняя передача мяча на точность	6	5	4	3	2
		7	6	5	4	3
	Нижняя передача мяча на точность	6	5	4	3	2
		7	6	5	4	3
	Подачи мяча	8	7	6	5	4
		8	7	6	5	4

Примечание: Верхняя строка баллы для девушек, нижняя для юношей.

Таблица 4.4 – Контрольные нормативы по разделу «Легкоатлетическая гимнастика»

п/п	Тесты	Оценка		
		«удовлетворительно»	«хорошо»	«отлично»
1	Подтягивание из виса на перекладине, количество раз (юноши)	9	10	13
2	Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа, количество раз	3	10	20
	или сгибание рук в упоре лёжа на полу, количество раз (девушки)	5	10	20

3	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине руки за головой, количество раз за одну минуту (девушки)	34	40	47
4	Поднимаем ног в висе до касания перекладине, количество раз (юноши)	3	5	7
5	Приседания на одной ноге с опорой на стенку, количество раз на каждой ноге (юноши)	5	8	10
	Приседания на одной ноге с опорой на стенку, количество раз на каждой ноге (девушки)	4	6	8
6	Наклон вперёд из положения, стоя, см (юноши)	6	7	+13
	Наклон вперёд из положения, стоя, см (девушки)	+8	+11	+16
7	Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики; -производственной гимнастики; -релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 7,5	До 8	До 9

Оценка уровня развития физических способностей и физической подготовленности обучающихся специальной медицинской группы осуществляется путем оценки выполнения контрольных упражнений:

1. Уметь определять 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 упражнений, ходьбы на лыжах, плавания.
4. Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
5. Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
6. Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
7. Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
8. Уметь определить индивидуальную, оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
9. Уметь выполнять упражнения:
  - сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (для девушек – руки на опоре высотой до 50 см)
  - подтягивание на высокой перекладине из вися (юноши);
  - поднимание туловища из положения - лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  - прыжки в длину с места;
  - бег 100м;
  - бег: юноши-3 км, девушки-2 км (без учета времени)
  - тест Купера: 12 – минутное передвижение;
  - плавание-50м. (без учета времени);
  - бег на лыжах: юноши-3 км., девушки-2 км. (без учета времени).