

Кировское областное государственное профессиональное  
образовательное бюджетное учреждение  
«Кировский авиационный техникум»  
(КОГПОБУ «Кировский авиационный техникум»)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**БУП. 10 Физическая культура**  
программы подготовки специалистов среднего звена

специальность:

**09.09.02 Компьютерные сети**

квалификация:

**Сетевой и системный администратор**

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего общего образования, федерального государственного стандарта среднего профессионального образования (далее – СПО) специальности **09.09.02 Компьютерные сети** учебного плана, рабочей программы воспитания.

Разработчик: Лучинина А.В. КОГПОБУ «Кировский авиационный техникум».  
РАССМОТРЕНО

на заседании предметной комиссии  
гуманитарных и социально-экономических  
дисциплин

Протокол № 1 от 31.08.2022 г.

Председатель: \_\_\_\_\_ А.В.Лучинина

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## БУП.10 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения программы учебной дисциплины

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО – программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) по специальности среднего профессионального образования:

09.02.06 Компьютерные сети.

### 1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ

Учебная дисциплина является базовой дисциплиной общеобразовательного учебного цикла в соответствии с техническим профилем профессионального образования.

Учебная дисциплина относится к предметной области ФГОС среднего общего образования естественные науки (по выбору) из обязательных предметных областей.

Уровень освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС среднего общего образования базовый.

Учебная дисциплина «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций обладает самостоятельностью и цельностью.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» имеет межпредметную связь с общеобразовательными учебными дисциплинами.

Изучение учебной дисциплины «Физическая культура» завершается промежуточной аттестацией в форме дифференциального зачета в рамках освоения ППССЗ на базе основного общего образования.

### 1.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины личностные результаты:

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов:**

*личностных:*

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе це-

ленаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

*метапредметные результаты:*

#### **познавательные**

- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- владение навыками познавательной рефлексии, как осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения;

#### **регулятивные**

- сформированность экологического мышления, навыков здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимания рисков и угроз современного мира;
- знание правил и владение навыками поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера;

- владение умения сохранять эмоциональную устойчивость в опасных и чрезвычайных ситуациях, а так же навыками оказания первой помощи пострадавшим;
- умение действовать индивидуально и в группе в опасных и чрезвычайных ситуациях.
- коммуникативные
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной деятельности;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

**предметные результаты:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

Освоение содержания учебной дисциплины БУП 10 Физическая культура способствует развитию личностных результатов:

<p align="center"><b>Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)</b></p>	<p align="center"><b>Код личностных результатов реализации программы воспитания</b></p>
<p>Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.</p>	<p align="center"><b>ЛР 1</b></p>
<p>Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий</p>	<p align="center"><b>ЛР 2</b></p>

в деятельности общественных организаций.	
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.	ЛР 3
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».	ЛР 4
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.	ЛР 5
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.	ЛР 6
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР 7
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.	ЛР 8
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	ЛР 9
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.	ЛР 10
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.	ЛР 11
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.	ЛР 12
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности</b>	
Демонстрирующий умение эффективно взаимодействовать в команде, вести диалог, в том числе с использованием средств коммуникации	ЛР 13
Демонстрирующий навыки анализа и интерпретации информации из различных источников с учетом нормативно-правовых норм	ЛР 14
Демонстрирующий готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.	ЛР 15-ЛР18

Освоение содержания учебной дисциплины обеспечивает формирование и развитие универсальных учебных действий в контексте преемственности формирования общих компетенций.

Виды универсальных учебных действий	Общие компетенции (в соответствии с ФГОС СПО по специальности)
<p>личностных</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-развитие личностных, в том числе духовных и физических качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;</li> <li>-формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни;</li> <li>-исключение из своей жизни вредных привычек(курения, алкоголизма).</li> </ul>	<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам</p> <p>ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие</p> <p>ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>
<p>регулятивных</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-сформированность экологического мышления, навыков, здорового, безопасного и экологически целесообразного здорового образа жизни, понимания рисков и угроз современного мира;</li> <li>-владение умением сохранять эмоциональную устойчивость в опасных и чрезвычайных ситуациях, а также оказания первой помощи пострадавшим</li> </ul>	<p>ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретации информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности</p> <p>ОК.03 Планировать и реализовать профессиональное и личностное развитие.</p> <p>ОК.09 Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.</p>
<p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-умение определять назначение и функции различных социальных институтов;</li> <li>- владение навыками познавательной рефлексии как осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.</li> </ul>	<p>ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами</p> <p>ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей с учетом социального и культурного контекста</p>
<p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-воспитание соответствующего отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью, как к индивидуальной и общественной ценности;</li> <li>- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности</li> </ul>	<p>ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.</p> <p>ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения</p>

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	118
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>116</b>
в том числе:	
практические работы	116
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета во 2 семестре	2

### 2.2. Тематический план

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	ЛР
Тема 1	Легкая атлетика	28	ЛР1-15
Тема 2	Гимнастика	14	ЛР1-15
Тема 3	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка.	12	ЛР1-15
Тема 4	Лыжная подготовка.	14	ЛР1-15
Тема 5.	Спортивные игры	40	ЛР1-15
Тема 6	Подготовка к испытаниям нормативов комплекса ГТО	7	ЛР1-15



### 2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины БУП. 10 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	ЛР
1	2	3	4
<b>Тема 1</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>28</b>	ЛР1-15, ОК01-09
	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Полоса препятствий, кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре. Техника безопасности на уроках физкультуры. Бег на короткие дистанции. Повторный бег. Ускорение, СБУ, прыжковые упражнения, бег с ходу, с низкого старта. Бег на средние дистанции, повторный бег, техника бега на средние дистанции. Бег на длинные дистанции, кроссовый бег, бег на средние и длинные дистанции, бег на равнинных участках, в гору, с горы. Метание гранаты, техника метания: держание гранаты, разбег, окрестные шаги, финальные ускорения. Прыжки в длину с места и разбега. Прыжки в высоту способом «перешагивание», «Фосбери – Флопп».		
	Бег на короткие дистанции.	4	
	Бег на средние дистанции	4	
	Бег на длинные дистанции, кросс	8	
	Метание гранаты	4	
	Прыжки в длину. Прыжки в высоту	4 4	
<b>Тема 2</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>14</b>	ЛР 1-ЛР 20 ОК 01-ОК 09
	.Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Оздоровительные системы физического воспитания. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц (девушки) Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. (юноши).; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и		

	гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах).Производственная гимнастика. <i>Акробатические упражнения. Опорные прыжки через «коня», «козла».</i> Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).		
	Акробатические упражнения	2	
	Опорные прыжки <i>через «коня», «козла».</i>	4	
	Аэробика (девушки), Атлетическая гимнастика (юноши)	6	
	Сдача контрольных нормативов	2	
<b>Тема 3</b>	<b>Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка.</b>	<b>12</b>	ЛР1-ЛР15 ОК1-ОК9
	Психофизические основы учебного и производственного труда, средства физической культуры в регулировании работоспособности. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Техника безопасности на уроках физкультуры.. Самостраховка, страховка. Бросок через бедро, задняя подножка, бросок через спину с колен, защита от ударов ногой и рукой, освобождение от захватов и обхватов.		
	<i>Самостраховка, страховка</i>	2	
	<i>Бросковая техника</i>	2	
	<i>Защита от ударов</i>	4	
	<i>Освобождение от захватов и обхватов</i>	4	
<b>Тема 4</b>	<b>Лыжная подготовка.</b>	<b>14</b>	
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Техника безопасности на уроках физкультуры. Отработка ходов: безшажного, попеременного, одновременного одношажного, двухшажного, четырехшажного, конькового; спуска и подъема.		ЛР1-ЛР20 ОК 01-ОК 09
	Одновременные ходы	4	
	Попеременные ходы	4	
	Техника подъема и спуска с горы	4	
	Сдача контрольного норматива	2	
<b>Тема 5.</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>40</b>	
<b>Тема 5.1</b>	<b>Волейбол.</b>	20	ЛР 1-ЛР 20; ОК 01-ОК 09
	Спортивно-оздоровительная деятельность Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх		

	волейболе; технической и тактической подготовке в национальных видах спорта. Техника безопасности на уроках физкультуры. Перемещения в волейболе. Техника игры в нападении. Прием и передача мяча сверху, двумя руками. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Техника игры в защите: блокирование, прием мяча. Учебно-тренировочная игра.		
	Прием--передача мяча	4	
	Техника игры в нападении	4	
	Техника игры в защите	4	
	Способы подачи мяча	2	
	Сдача контрольных нормативов	2	
	Учебно-тренировочная игра	4	
<b>Тема 5.2</b>	<b>Баскетбол</b>	20	ЛР 15:ЛР 26 ОК 01-ОК 09
	Спортивно-оздоровительная деятельность С овершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх – баскетболе. Техника безопасности на уроках физкультуры. Техника игры в нападении, владение мячом: ловля мяча, передача мяча на месте и в движении, ведение мяча: правой и левой рукой на месте и в движении. Броски мяча в корзину. Тактические действия. Техника игры в защите, финты перемещения в защитной стойке, подбора мяча, отскочившего от щита, выбивание, вырывание, перехваты.		
	Ведение мяча	2	
	Прием-передача мяча	4	
	Броски	4	
	Техника игры в защите	2	
	Сдача контрольных нормативов	4	
	Учебно-тренировочная игра	4	
<b>Тема 6</b>	<b>Подготовка к испытаниям нормативов комплекса ГТО</b>	<b>9</b>	ЛР 1-ЛР 15; ОК 01-ОК 09
	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; плавании, бег на лыжах.		

	Выполнение испытаний, предусмотренных комплексом ГТО	7	
	<i>Промежуточная аттестация</i>	2	
	<b><i>Итого</i></b>	<b>116</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала и спортивной площадки открытого типа.

##### **Оборудование учебного кабинета:**

- пропускная способность зала 60 человек;
- рабочее место преподавателя;

##### **Спортивно-материальная база.**

- козел гимнастический;
- конь гимнастический;
- маты гимнастические;
- скакалка гимнастическая;
- стенка гимнастическая;
- сетка волейбольная;
- гранаты для метания;
- щиты баскетбольные навесные с кольцами и сетками;
- комплект для игры настольный теннис;
- стол для настольного тенниса;
- мячи баскетбольные;
- мячи волейбольные;
- мячи футбольные;
- свисток игровой;
- колодки легкоатлетические;
- эстафетные палочки;
- гири 16 кг;
- гири 24 кг;
- компрессор для накачивания мячей;

#### 3.2. Информационное обеспечение

Информационное обеспечение обучения содержит перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

##### ***Основные источники***

1. *Дмитриева В. Ф.* Физическая культура для профессий и специальностей технического профиля: учебник для образовательных учреждений сред. проф. образования. — М., 2020.
2. *Дмитриева В. Ф.* Физическая культура для профессий и специальностей технического профиля. Сборник задач: учеб. пособие для образовательных учреждений сред. проф. образования. — М., 2020.

##### ***Дополнительные источники***

3. *Трофимова Т. И., Фирсов А. В.* Физическая культура для профессий и специальностей технического и естественно-научного профилей: Решение

задач: учеб. пособие для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. под ред. – М., 2021.

4. *Фирсов А. В.* Физическая культура для профессий и специальностей технического и естественно-научного профилей: Учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО/ под ред. *Трофимова Т. И.* – М., 2021

5. Технические приемы игровых видов спорта. [Электронный ресурс].

<https://www.youtube.com>

6. Правила соревнований по различным видам спорта. [Электронный ресурс].

[HTTP://WWW.SPORTZONE.RU](http://www.sportzone.ru)

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

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

Результаты обучения раскрываются через усвоенные знания и приобретенные умения, направленные на приобретение общих компетенций.

Результаты обучения (предметные) на уровне учебных действий	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Легкая атлетика.</b>	
<p>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> <p>Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования ;бег 100м, эстафетный бег 4x100,4x400,бег по прямой с различной скоростью равномерного бега на дистанцию 2000м (девушки),3000м (юноши).</p> <p>Умение технически грамотно выполнять ( на технику): прыжки в длину разбега способом «согнув ноги»;прыжки в высоту способами :»прогнувшись», «перешагивания», «ножницы», «перекидной».</p> <p>Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г юноши</p>	<p>Демонстрация освоенных приемов.</p> <p>Сдача учебных нормативов</p>
<b>Гимнастика.</b>	
<p>Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.</p> <p>Оздоровительные системы физического воспитания.</p> <p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнение в паре с партнером; упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений с в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки),</p> <p>Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.</p>	<p>Демонстрация освоенных приемов.</p> <p>Сдача учебных нормативов</p>
<b>Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка</b>	
<p>Психофизические основы учебного и производственного труда, средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p> <p>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.</p> <p>Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной</p>	<p>Демонстрация освоенных приемов.</p> <p>Сдача учебных нормативов</p>

<p>точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26-30 движений.</p>	
<b>Лыжная подготовка.</b>	
<p>Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные . Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача на оценку лыжных ходов. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределение сил, лидировании, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях.</p>	<p>Демонстрация освоенных приемов. Сдача учебных нормативов</p>
<b>Спортивные игры.</b>	
<p>Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно- коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.</p>	<p>Демонстрация освоенных приемов. Сдача учебных нормативов</p>
<b>Подготовка к испытаниям нормативов комплекса ГТО.</b>	
<p>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; плавании.</p>	<p>Выполнение испытаний, предусмотренных комплексом ГТО</p>