

Приложение ППСЗ по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование  
(Администратор базы данных)  
2022-2023 уч.г.: Рабочая программа учебной дисциплины ОУП. 07 Физическая культура

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ  
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«АЛЕКСЕЕВСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

**Рабочая программа учебного предмета**

# **ОУП. 07 Физическая культура**

**для специальности**

09.02.07 Информационные системы и программирование  
Администратор данных

г. Алексеевка  
2022

Рабочая программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО), утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413, и примерной основной образовательной программы среднего общего образования», одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28.06.2016 № 2/16-з), с учетом Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по 09.02.07 Информационные системы и программирование и получаемой специальности среднего профессионального образования.

Разработчик:

Голубова Н.И., преподаватель ОГ АПОУ «Алексеевский колледж»

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	<b>9</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	<b>22</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	<b>26</b>

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

## **Физическая культура**

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

Рабочая программа учебного предмета является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС специальности СПО 09.02.07 Информационные системы и программирование. Администратор данных.

### **1.2. Место учебного предмета в структуре ППССЗ:**

Предмет является базовым и входит в цикл общеобразовательной подготовки.

### **1.3. Цели и задачи учебного предмета – требования к результатам освоения учебного предмета:**

**Целью реализации рабочей программы является освоение содержания предмета Физическая культура и достижение обучающимися результатов изучения в соответствии с требованиями, установленными ФГОС СОО.**

#### **Главными задачами реализации программы являются:**

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

**Планируемые метапредметные результаты освоения рабочей программы представлены тремя группами универсальных учебных действий:**

## **1. Регулятивные универсальные учебные действия**

Выпускник научится:

**MP 1** - самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

**MP 2** - оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

**MP 3** - ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

**MP 4** - оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

**MP5** - выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

**MP 6** - организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

**MP7-** сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

## **2. Познавательные универсальные учебные действия**

Выпускник научится:

**MP 8** - искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

**MP 9** - критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

**MP 10** - использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

**MP 11** - находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

**MP 12** - выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

**MP 13** - выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

**MP 14** - менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

## **3. Коммуникативные универсальные учебные действия**

Выпускник научится:

**MP 15** - осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее

пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

**MP16** - при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

**MP17** - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

**MP18** - развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

**MP19** - распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

### **Планируемые предметные результаты освоения рабочей программы:**

**В результате освоения учебного предмета выпускник на базовом уровне научится:**

**ПР61** - определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

**ПР62** - знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

**ПР63**- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

**ПР64** - характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

**ПР65** - характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

**ПР66** - составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

**ПР67** - выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

**ПР68** - выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

**ПР69** - практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

**ПР610** - практически использовать приемы защиты и самообороны;

**ПР611** - составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

**ПР612** - определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

**ПР613**- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

**ПР6 14** - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

**Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

**ПР6 15** - самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

**ПР616** - выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

**ПР617** - проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

**ПР618** - выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

**ПР619** - выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

**ПР6 20**- осуществлять судейство в избранном виде спорта;

**ПР6 21**- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

#### **1.4. Планируемые личностные результаты освоения рабочей программы**

ЛР 1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 2. 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 в деятельности общественных организаций.

ЛР 5. Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.

ЛР 7. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 9. 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 10. Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

ЛР 12. 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

### **1.5 Количество часов на освоение рабочей программы учебного предмета:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 117 часов, в том числе: аудиторной учебной работы обучающегося – 117 часов, из них в форме практической подготовки – 35 часов; в том числе практических занятий 109 часов, лекционных – 8 часов.



## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	117
<b>Аудиторная учебная работа (обязательные учебные занятия (всего))</b>	117
<b>Из них в форме практической подготовки</b>	35
в том числе:	
практические занятия	109
лекционные занятия	8
<b>Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i></b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебного предмета ОУП.07 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, в том числе в форме практической подготовки, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды и личностных (ЛР), метапредметных (МР), предметных результатов (ПРБ), формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<p><b>Раздел 1. Теоретический</b>  <b>Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</b></p>	<p>Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.</p> <p>Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебного предмета «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.</p>	<p style="text-align: center;"><b>8</b></p> <p style="text-align: center;"><b>2/2</b></p>	<p>МР8  МР11  МР18  Прб1  ПР62  ПР65  ЛР 5  ЛР 9</p>

<p><b>Тема 1.2.</b> Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</p>	<p>Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.</p> <p>Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p>	<p>2/2</p>	<p>MP2 MP3 MP* MP12 ПР61 ПР62 ПР66 ЛР 9 ЛР 10 ЛР 12</p>
<p><b>Тема 1.3.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>	<p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.</p> <p>Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в</p>	<p>2/2</p>	<p>MP1 MP12 MP18 ПР62 ПР63 ПР64ПР66 ЛР 9</p>

		развитии профилирующих двигательных качеств.		
<b>Тема 1.4.</b> Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки		Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	2/2	MP1 MP13 MP17 ПР61 ПР62 ПР63 ПР612 ЛР 9
<b>Раздел 1. Практический</b>			<b>109</b>	
<b>Учебно-методические занятия</b> <b>Тема 1.</b> Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции	<b>1</b>	<b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b> Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции <b>Практическое занятие</b> 1.Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции	<b>8</b>  2/2	MP1 MP9 MP13 ПР62 ПР66 ЛР 9

<p><b>Тема 2.</b> Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.</p> <p><b>Тема 3.</b> Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов</p> <p><b>Тема 4.</b> Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально</p>	<p>2 Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.</p>	2/2	<p>MP6 MP12 PR61 PR62 PR63 PR66 PR615 PR617 ЛР9</p>
	<p>3. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов</p>	2/2	<p>MP6 MP12 PR61 PR62 PR63 PR66 PR615 PR617 ЛР9</p> <p>MP1 PR2 PR66 PR65 PR611 PR612 PR621 ЛР 9 PR617</p>
	<p>4. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально</p>	2/2	

значимых качеств и свойств личности.			
<p><b>Учебно-тренировочные занятия</b>  <b>Раздел 1. Легкая атлетика</b></p> <p><b>Тема 1.1. Бег</b></p>	<p><b>1 Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b></p> <p><i>Бег на короткие дистанции (100 м), техника бега: высокий старт, низкий старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна: бег с ускорениями с хода, с высокого и низкого старта. Переменный бег, повторный бег.</i></p> <p><b>Лабораторная работа</b></p> <p><b>Практическая работа</b>  Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Специальные упражнения бегуна.</p> <p><b>Контрольная работа</b>  Бег 25 м  Бег 100 м,  Бег 500м (Д), 1000 м (Ю)  Низкий и высокий старт</p>	<p><b>101</b></p> <p><b>45</b></p> <p>*</p> <p><b>8/4</b></p>	<p>MP1 MP3 MP12 MP14 ПР61 ПР62 ПР5 ПР67 ЛР 5 ЛР 2 ЛР 9</p>
Тема 1.2. Кроссовая подготовка	<p><b>1 Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b></p> <p><i>Кросс (бег по пересеченной местности). Техника бега: старт, стартовое ускорение, бег на равнинных участках, бег в гору и под уклон; бег по пересеченной местности.</i></p> <p><b>Лабораторная работа</b></p>	<p>*</p>	<p>MP1 MP3 MP12 MP14 ПР61 ПР62 ПР5 ПР67 ЛР 5 ЛР 2</p>

			ЛР 9 ЛР 2 ЛР 5 ЛР 9
	<b>Практическая работа</b> Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Бег в гору и под уклон.	15/4	
	<b>Контрольная работа</b> Бег 2000 м (Д), 3000 м (Ю).		
Тема 1.3. Прыжок в высоту способом «ножницы»	<b>1</b> <b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b> <i>Прыжок в высоту с разбега.</i> Специальные упражнения прыгуна в высоту. Совершенствование техники прыжка способом «ножницы». Подготовительные упражнения к прыжку способом «ножницы».	*	МР7 МР13 ПР62 ПР65 ЛР 2 ЛР 9
	<b>Лабораторная работа</b>		
	<b>Практическая работа</b> Совершенствование техники прыжка в высоту способом «ножницы». Специальные упражнения прыгуна в высоту.	6/0	
	<b>Контрольная работа</b> Прыжок в высоту способом «ножницы» на результат.		
Тема 1.4. Прыжок в длину с места и с разбега способом «согнув ноги»	<b>1</b> <b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b> <i>Прыжок в длину с места и с разбега</i> Подготовительные и специальные упражнения к прыжку в длину с места и с разбега Совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега способом «согнув ноги»	*	МР7 МР13 ПР62 ПР65 ЛР 2
	<b>Лабораторная работа</b>		ЛР 7 ЛР 9
	<b>Практическая работа</b> Подготовительные и специальные упражнения к прыжку в длину с места и с разбега. Совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега	8/0	
	<b>Контрольная работа</b> Прыжок в длину с места и разбега способом «согнув ноги» на		

	результат		
Тема 1.5. Метание гранаты	<b>1</b> <b>Содержание учебного материала</b> <i>Метание гранаты.</i> Техника метания: держание гранаты, скачок, финальное усилие. Специальные упражнения: метание гранаты с места, с 3-5 шагов, с короткого разбега, с полного разбега.		MP15 ПР65 ПР67 ПР68 ПР611 ЛР 1 ЛР 2 ЛР 9
	<b>Лабораторная работа</b>	*	
	<b>Практическая работа</b> Совершенствование техники метания. Специальные упражнения: метание гранаты с места, с 3-5 шагов, с короткого разбега, с полного разбега.	<b>8/0</b>	
	<b>Контрольная работа</b> Метание гранаты на результат		
Раздел 2. Гимнастика.  Тема 2.1. Строевые упражнения	<b>1</b> <b>Содержание учебного материала</b> <i>Строевые упражнения:</i> повторение и закрепление ранее изученных в школе строевых приемов, перестроений на месте и в движении; построение в одну и две шеренги, в колонну по одному и по два (подвижные строи); перестроение из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Повороты направо, налево, кругом на месте и в движении; размыкания и смыкания, разведения и сведения. Перемена направления движения захождения плечом. Ходьба походным и строевым шагом с различной скоростью.	<b>14</b>	MP7 MP16 ПР67 ПР611 ПР16 ЛР 1 ЛР 2 ЛР 9
	<b>Лабораторная работа</b>	*	
	<b>Практическая работа</b> Повторение и закрепление ранее изученных в школе строевых приемов, перестроений на месте и в движении; поворотов на месте и в движении; размыкания и смыкания, разведения и сведения.	<b>1/0</b>	



		<b>Контрольная работа</b> Строевые упражнения Перестроения		
Тема 2.2.Общеразвивающие упражнения	<b>1</b>	<b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b> Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной, производственной ритмической гимнастики		MP1 MP5 MP11 MP19 ПР63 ПР5 ПР66 ПР67 ЛР 2 ЛР 7 ЛР 9
		<b>Лабораторная работа</b>	*	
		<b>Практическая работа</b> Выполнение ОРУ индивидуально, в парах, группах с использованием предметов (большие мячи, гимнастические палки, скакалки, скамейки.	<b>3/3</b>	
		<b>Контрольная работа</b> Проведение ОРУ с группой		

Тема 2.3. Акробатические упражнения	<b>1</b>	<b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b> <i>Акробатические упражнения.</i> рекаты: вперед, назад, в стороны. Кувырки: вперед, назад в группировке из различных исходных положений. Стойки: на лопатках, на голове. Равновесие: на одной ноге, боковое. Мост: из положения лежа на спине, поворот влево или вправо в упор на колено, полушпагат.		MP2 MP6 MP12 ПНР67 ПР68 ПР614 ПР616 ПРБ18 ПР621 ЛР 2 ЛР 7 ЛР 9
		<b>Лабораторная работа</b>	*	
		<b>Практическая работа</b> Совершенствование перекатов, кувырков, стоек на лопатках, голове. Совершенствование равновесий: на одной ноге, боковое. Совершенствование моста: из положения лежа на спине, поворот влево или вправо в упор на колено, полушпагат.	<b>4/0</b>	
		<b>Контрольная работа</b> Выполнение зачетных акробатических комбинаций		
Тема 2.4. Атлетическая гимнастика. Ритмическая гимнастика	<b>1</b>	<b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b> <b>Техника коррекции фигуры</b> Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций		MP6 MP7 MP13 MP15 MP16 ПР63 ПР65 ПР66 ПР67 ЛР 2 ЛР 7 ЛР 9
		<b>Лабораторная работа</b>	*	
		<b>Практическая работа</b> Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Индивидуально подобранные композиции из упражнений,	<b>5/5</b>	

	выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26—30 движений		
	<b>Контрольная работа</b> Выполнение зачетной композиции		
Тема 2.5 Дыхательная гимнастика	<b>1</b> <b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b> <i>Дыхательная гимнастика</i> по методу А.Н. Стрельниковой. Правила выполнения. Последовательность комплекса.		MP8 MP16 ПР61 ПР63 ПР66 ЛР 2 ЛР 9
	<b>Лабораторная работа</b>	*	
	<b>Практическая работа</b> Обучение студентов дыхательной гимнастики по методу А.Н. Стрельниковой.	1/1	
	<b>Контрольная работа</b> Проведение дыхательной гимнастики с группой		
Раздел 3. Лыжная подготовка  Тема 3.1. Техника передвижений на лыжах	<b>1</b> <b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b> <i>Совершенствование техники передвижения.</i> Повторение строевых приемов с лыжами и на лыжах. Повторение поворотов на лыжах на месте: переступание, махом, прыжком. Совершенствование техники передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одношажный и двухшажный ходы. Переход от одновременных ходов к переменным и обратно. Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности и условий скольжения. Подводящие и подготовительные упражнения. Передвижение: скользящим шагом поочередно на каждой лыже, без палок под небольшой уклон, скользящим шагом без палок, скользящим шагом держа палки за середину.	16	MP2 MP3 MP11 MP18 ПР613 ПР614 ПР615 ПР619 ЛР 2 ЛР 7 ЛР 9
	<b>Лабораторная работа</b>	*	
	<b>Практическая работа</b>	10/2	

		Повторение строевых приемов с лыжами и на лыжах. Повторение поворотов на лыжах на месте: переступанием вокруг носков и пяток, махом, прыжком. Совершенствование техники лыжных ходов. Совершенствование перехода от одновременных ходов к переменным и обратно.		
		<b>Контрольная работа</b> Техника выполнения лыжных ходов Контрольное прохождение дистанции 3 км девушки и 5 км юноши		
Тема 3.2. Способы подъемов и спусков	1	<b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b> <i>Совершенствование техники подъемов:</i> скользящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой». <i>Совершенствование техники спусков.</i> Стойки: основная, высокая, низкая, широкая. Ознакомление со способом преодоления неровностей	*	MP1 MP3 MP13 MP19 ПР68 ПР613 ПР614 ПР615 ПР617 ЛР 2 ЛР 9
		<b>Лабораторная работа</b>		
		<b>Практическая работа</b> Совершенствование техники способов подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой». Совершенствование техники спусков в основной, высокой, низкой, широкой стойках. Ознакомление со способом преодоления неровностей.	4/0	
		<b>Контрольная работа</b> Техника выполнения способов подъемов и спусков		
Тема 3.3. Способы торможения	1	<b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b> Техника торможения: «плугом», «упором», боковым со-скальзыванием, упором на одну или две палки.	*	MP13 MP14 ПР615 ПР616 ПР618 ПР619

			<b>1/0</b> *	ПР621 ЛР 2 ЛР 9
		<b>Лабораторная работа</b>		
		<b>Практическая работа</b> Совершенствование техники торможения: «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну или две палки.		
Тема 3.4. Способы поворотов в движении	<b>1</b>	<b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b> <i>Техника поворотов в движении: «переступанием», Преодоления препятствий перелезанием, перешагиванием.</i>		МР13 МР14 ПР615 ПР616 ПР618 ПР619 ПР621 ЛР 2 ЛР 9
		<b>Лабораторная работа</b>	*	
		<b>Практическая работа</b> <i>Совершенствование техники поворотов: «переступанием». Изучение и совершенствование преодоления препятствий перелезанием, перешагиванием.</i>	<b>1/0</b>	
		<b>Контрольная работа</b> Поворот переступанием		
Раздел 4. Волейбол Тема 4.1 Техника игры. Нападение	<b>1</b>	<b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b> <i>Техника игры. Нападение: стойка и перемещения; техника владения мячом: подачи, передачи, нападающие удары.</i>	<b>26</b>  *	ПР62 ПР64 ПР65 ПР68 ПР610 МР5 МР15 МР16 МР19 ЛР 2 ЛР 7 ЛР 9
		<b>Лабораторная работа</b>		
		<b>Практическая работа</b> Совершенствование техники игры в нападении: стойка и	<b>10/0</b>	

		перемещения; техника владения мячом: подачи, передачи.		
		<b>Контрольная работа</b> Передачи мяча над собой. Подача мяча по зонам Техника выполнения нападающего удара		
Тема 4.2 Техника игры. Защита.	1	<b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b> <i>Защита:</i> стойки и перемещения; техника владения мячом: прием мяча	*	ПР62 ПР64 ПР65 ПР68 ПР610 МР5 МР15 МР16 МР19 ЛР 2 ЛР 7 ЛР 9
		<b>Лабораторная работа</b>		
		<b>Практическая работа</b> Совершенствовать стойки и перемещения; технику владения мячом: прием мяча	<b>8/0</b>	
		<b>Контрольная работа</b> Прием мяча после подачи		
			*	
Тема 4.3. Учебная игра.	1	<b>Содержание учебного материала</b> <i>Тренировка и двусторонняя игра.</i>	*	МР16 МР18 МР19 ПР613 ПР614 ПР618 ПР620 ЛР 2 ЛР 7 ЛР 9
		<b>Лабораторная работа</b> <b>Практическая работа</b> Тренировка и двусторонняя игра		
<b>ИТОГО: Дифференцированный зачет</b>			<b>117</b>	



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

Реализация учебного предмета требует наличия спортивного комплекса:

- место для стрельбы;
- спортивный зал;
- открытый стадион

#### **Оборудование зала:**

- спортивный инвентарь;
- комплекты учебно-наглядных пособий по изучаемым темам:

#### **Технические средства обучения:**

- аудио и видео аппаратура

Рабочая программа может быть реализована с применением различных образовательных технологий, в том числе с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

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

**Перечень учебных изданий, электронных изданий, электронных и Интернет-ресурсов, образовательных платформ, электронно-библиотечных систем, веб-систем для организации дистанционного обучения и управления им, используемые в образовательном процессе как основные и дополнительные источники**

#### **Основные источники**

1. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень/Лях В. И.- 7-е изд., перераб. и доп. – М.:Просвещение,2019. – 271 с.

#### **Дополнительные источники**

1. Физическая культура: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.- 3-е изд.,испр.- М.: КНОРУС, 2016.– 216 с.

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

3. Березин А.В., Зданевич А.А., Ионов, Б.Д. и др. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов. Пособие для учителей. // Под ред. В.И. Лях – 3-е изд., – М: Просвещение, 2002 г. – 125 с.

4. Журовин М.Л., Заградская О.В., Казаневич Н.В. и др. Гимнастика. Учебник для студентов высших пед.учеб.заведений. // Под ред. М.Л. Журовина, Н.Д. Меньшикова – М; Академия, 2001 г. – 448 с.

5. Железняк Ю.Д. , Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В. Спортивные игры: Техника и тактика обучения. Учебник для



студ.высш.пед.учеб.заведений. // Под ред. а Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова – М: Академия, 2001 г. – 520 с.

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

7. Физическая культура студента. Учебник. //Под ред. В.Н. Ильина, – М, 1999г.448с.

8. Кузнецов В.С, Когодницкий Г.А. Принципы улучшенной подготовки: 10-11 класс. Учебно-методическое пособие. – М: Владос ННИ, 2003 г., – 184 с.

9. Настольная книга учителя физкультуры. Справ.-метод.пособие. // Под ред. Б.И Мишина. – М: АСТ, Астрель, 2003 г. – 526 с.

10. Физическая культура: учеб. пособие для студ. образовательных учреждений сред. проф. образования /Н.В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевиц, Г. И. Погадаев. – 14-е изд., испр. – М.: Академия, 2014.-176 с

11. Лечебная физическая культура. Учебник для ин-ов физ.культ. // Под ред. С.Н.Попова. – М: Физкультура и спорт, 1988 г. –271 с.

12. Шипилина И.А. Хореография в спорте. / Серия «Образовательные технологии в спорте в массовом и олимпийском спорте». – Ростов н/Д: Феникс, 2004 г. – 224 с.

#### **Электронные издания (электронные 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).  
[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).

#### **Информационно-образовательная среда «Российская электронная школа» - <https://resh.edu.ru/>**

Урок 06. Организация самостоятельных занятий физической культурой - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/start/>

Урок 11. Метание гранаты с места и с 4 – 5 шагов разбега на дальность - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5455/start/225924/>

Урок 12. Физическое совершенствование. Гимнастика - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/>

Урок 14. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкая атлетика - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/>

Урок 15. Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание» - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3944/start/95760/>

Урок 17. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Лыжная подготовка - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/>

Урок 18. Прыжок в длину с места - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/start/77549/>

Урок 19. Челночный бег 3x10 м -  
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/start/77603/>

Урок 21. Физическое совершенствование. Спортивные игры -  
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/start/>

Урок 33. Физическое совершенствование. Лапта -  
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3225/start/>

Урок 38. Мост из положения лежа и стоя – техника выполнения -  
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3725/start/95469/>

Урок 4. Бег на 100 метров - техника выполнения -  
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4039/start/170229/>

Урок 41. Строевые упражнения: «Направо!», «Налево!», «Кругом!»,  
перестроения в две, три, четыре шеренги на месте – техника выполнения -  
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/5582/start/226051/>

Урок 42. Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов -  
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4018/start/196977/>

Урок 49. О.Ф.П. Круговая тренировка -  
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/start/226103/>

Урок 50. Техника безопасности на занятиях волейболом. Передача мяча  
сверху двумя руками, приём снизу -  
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/start/197163/>

Урок 51. Волейбол. Совершенствование техники нападающего удара -  
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/226130/>

Урок 53. Волейбол. Защитные действия игроков, блокирование – техника  
выполнения - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/start/197243/>

### **Цифровая образовательная среда СПО PROФобразование:**

1. Губа, В. П. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства :  
монография / В. П. Губа, Л. В. Булыкина, П. В. Пустошило. — Москва :  
Издательство «Спорт», 2019. — 192 с. — ISBN 978-5-9500184-1-1. — Текст :  
электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО  
PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/88477> (дата  
обращения: 02.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

2. Карась, Т. Ю. Методика обучения предмету «Физическая культура» :  
учебно-практическое пособие для СПО / Т. Ю. Карась. — Саратов :  
Профобразование, 2019. — 131 с. — ISBN 978-5-4488-0332-1. — Текст :  
электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО  
PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/86140> (дата  
обращения: 07.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

3. Фетисова, С. Л. Волейбол : учебное пособие / С. Л. Фетисова, А. М.  
Фокин, Ю. Я. Лобанов. — Санкт-Петербург : Российский государственный  
педагогический университет им. А.И. Герцена, 2018. — 96 с. — ISBN 978-5-  
8064-2572-1. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой  
образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL:

<https://profspo.ru/books/98592> (дата обращения: 02.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

4. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006> (дата обращения: 07.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

5. Гилев, Г. А. Физическое воспитание студентов : учебник / Г. А. Гилев, А. М. Каткова. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 336 с. — ISBN 978-5-4263-0574-8. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/75830> (дата обращения: 04.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

**Электронно-библиотечная система:**

**IPR BOOKS** - <http://www.iprbookshop.ru/88477.html>

<http://www.iprbookshop.ru/95635.html>

<http://www.iprbookshop.ru/87872.html>

<http://www.iprbookshop.ru/85501.html>

<http://www.iprbookshop.ru/94698.html>

**Веб-система для организации дистанционного обучения и управления им:**

Система дистанционного обучения ОГАПОУ «Алексеевский колледж»  
<http://moodle.alcollege.ru/>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**Контроль и оценка** результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, зачета и дифференцированного зачета.

Результаты (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля
<p><b>В результате освоения учебного предмета выпускник на базовом уровне научился:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li><li>- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li><li>- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;</li><li>- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;</li><li>- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;</li></ul>	<p>Выполнение индивидуальных заданий по проведению ОРУ, ритмической гимнастики и дыхательной гимнастики</p> <p>сдача контрольных нормативов по технической подготовке</p> <p>сдача контрольных нормативов по практической подготовке</p> <p>сдача норм комплекса ГТО, зачет, дифференцированный зачет</p>

<ul style="list-style-type: none"><li>- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;</li><li>- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;</li><li>- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</li><li>- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;</li><li>- практически использовать приемы защиты и самообороны;</li><li>- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;</li><li>- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;</li><li>- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</li><li>- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).</li></ul>	
---	--

--	--

## Оценка уровня физических способностей студентов

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше 4,3	5,1—4,8	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9—5,3	6,1 и ниже 6,1
			17		5,0—4,7		5,9—5,3		
2	Координационные	Челночный бег 310 м, с	16	7,3 и выше 7,2	○ ○ ○ —	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3—8,7	9,7 и ниже 9,6
			17		7,9—7,5		9,3—8,7		
3	Скоростно силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше 240	195—210	180 и ниже 190	210 и выше 210	170—190	160 и ниже 160
			17		205—220		170—190		
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше 1500	1300—1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050—1200	900 и ниже 900
			17		1300—1400		1050—1200		
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше 15	9—12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12—14	7 и ниже 7
			17		9—12		12—14		
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше 12	8—9	4 и ниже 4	18 и выше 18	13—15	6 и ниже 6
			17		9—10		13—15		

## Оценка уровня физической подготовленности юношей основной и подготовительной группы

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3 000 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 3x10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

## Оценка уровня физической подготовленности девушек основной и подготовительной группы

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2 000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5



Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
7. Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5 До 9	6,5 До 8	5,0 До 7,5
9. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)			

### **Требования к результатам обучения студентов специальной медицинской группы**

- 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);
- 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);
- бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

#### **Примерные темы рефератов, докладов и сообщений**

1. Выдающиеся белгородские спортсмены - участники Олимпийских игр.
2. Методика занятий корригирующей гимнастикой.
3. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
4. Спорт в физическом воспитании студентов
5. Методы контроля за состоянием здоровья и физическим развитием (стандарты, индексы, формулы).
6. Основы судейства по избранному виду спорта
7. Методика проведения разминки
8. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО
9. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья
10. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
11. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки
12. Психофизиологические основы учебного и производственного труда.
13. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

