

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОЛГОГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

УНИВЕРСИТЕТСКИЙ КОЛЛЕДЖ

Рассмотрено Протокол <u>21</u> <u>30.08</u> 2022г Заседание УМС Университетского колледжа	РЕКОМЕНДОВАНО Кафедрой Физического воспитания и оздоровительных технологий Протокол № <u>5</u> от <u>26.08</u> 2022 г <u></u> М.Н. Жегалова
--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения»

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 40.02.01. Право и организация социального обеспечения

Организация-разработчик: Университетский колледж ВолГУ

Разработчик программы: С.А. Чеусов, преподаватель кафедры физического воспитания и оздоровительных технологий ВолГУ

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании Учебно-методического совета Университетского колледжа ФГАОУ ВО ВолГУ

Протокол заседания № 1 от «30» 08 2022 г.

Протокол заседания № 1 от «30» 08 2023 г.

Протокол заседания № 1 от «28» 08 2024 г.

Содержание

1. Общая характеристика учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	7
3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины	13
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	15
5. Рекомендации по реализации дисциплины для лиц с ограниченными возможностями здоровья	19

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

1.1. Цель дисциплины.

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- 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.

1.3 Краткая характеристика дисциплины.

Учебная дисциплина «Физическая культура» является составной частью образовательного процесса профессиональной ступени среднего профессионального образования.

Настоящая программа по учебной дисциплине «Физическая культура» составлена с учетом основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий по физической культуре в средне-специальных учебных заведениях.

В учебных заведениях СПО «Физическая культура» представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, «Физическая культура» входит в число обязательных дисциплин цикла «Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины».

Свои образовательные и развивающие функции «Физическая культура» наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные обще-дидактические принципы: сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности.

Дисциплина «Физическая культура» входит в раздел ОГСЭ, в составе учебного плана СПО по программе подготовки специалистов среднего звена 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения».

1.4. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины.

Результатом освоения дисциплины «Физическая культура» являются освоенные умения и усвоенные знания, направленные на формирование общих компетенций.

Форма промежуточной аттестации – зачет.

<i>Код ОК</i>	<i>Умения</i>	<i>Знания</i>
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	Пользоваться простейшими методиками для самоконтроля за состоянием здоровья, уровнем физической подготовленности	Общие положения и частные методики профессионально-прикладной физической подготовки, применительно к специфике своей профессии
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	Самостоятельно подбирать и выполнять комплексы физических упражнений для развития физических качеств	Общие положения и частные методики профессионально-прикладной физической подготовки, применительно к специфике своей профессии
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями	Самостоятельно подбирать и выполнять комплексы физических упражнений для развития физических качеств	Роль и значение предмета в структуре своей профессиональной подготовки; биологические закономерности, лежащие в основе занятий физическими упражнениями
ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Объем часов 3 семестр	Объем часов 4 семестр	Объем часов 5 семестр	Объем часов 6 семестр
Максимальная учебная нагрузка (всего)	64	76	68	36
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	32	38	34	18
в том числе:				
– практические занятия	32	38	34	18
– теоретические занятия	-	-	-	-
Самостоятельная работа	32	38	34	18
Форма промежуточной аттестации	<i>зачёт</i>	<i>зачёт</i>	<i>зачёт</i>	Зачет с оценкой

**2.2.1. Тематический план и содержание учебной дисциплины
«Физическая культура»**

III семестр

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Код ОК
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика		22	
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции	Практические занятия <u>Техника бега на короткие дистанции:</u> Старт и стартовый разгон: стартовый разбег, первые шаги, положение тела. <u>Бег по дистанции:</u> положение туловища, работа рук и ног. <u>Финиширование:</u> финишный бросок. Отличие техники бега на различных дистанциях.	4	ОК 2,3,6, 10
	Практическое занятие Бег 100 метров (<i>сдача контрольного норматива</i>)	2	ОК 2,3,6, 10
	Практические занятия <u>Обучение и совершенствование</u> эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. <u>Эстафетный бег 4x100м</u>	4	ОК 2,3,6, 10
	Самостоятельная работа	8	
Тема 1.2 Бег на средние и длинные дистанции	Практические занятия Техника бега на средние и длинные дистанции: <u>Старт и стартовый разгон:</u> техника высокого старта, стартовый разбег, первые шаги, положение тела. <u>Бег по дистанции:</u> положение туловища, работа рук и ног. <u>Финиширование:</u> финишный бросок или спурт. Особенности техники бега на сверхдлинные дистанции и кроссового бега	4	ОК 2,3,6, 10
	Практическое занятие Техника выполнения прыжка в длину: <u>Подготовка к отталкиванию.</u> Отталкивание. Полет и приземление. <u>Совершенствование</u> техники прыжка в длину, прыжок в длину (<i>сдача контрольного норматива</i>)	4	ОК 2,3,6, 10
	Практическое занятие Техника выполнения прыжка в длину: <u>Подготовка к отталкиванию.</u> Отталкивание. Полет и приземление. <u>Совершенствование</u> техники прыжка в длину, прыжок в длину (<i>сдача контрольного норматива</i>)	4	ОК 2,3,6, 10
	Самостоятельная работа	8	
Раздел 2. Общефизическая подготовка		4	
Тема 2.1 Строевая подготовка и общеразвивающие упражнения	Практические занятия Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.	4	ОК 2,3,6, 10

	Наклон вперед из положения стоя (сдача контрольного норматива)		
	Самостоятельная работа	10	
Раздел 3. Гимнастика		6	
Тема 3.1 Развитие силовых качеств	Практические занятия Развитие силовых качеств. Упражнения на развитие силы, гибкости, у гимнастической стенки. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (сдача контрольного норматива) Поднимание туловища из положения лежа, (сдача контрольного норматива)	3	ОК 2,3,6, 10
Тема 3.2 Профилактика профессиональных заболеваний	Практические занятия 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 и производственной гимнастики	3	ОК 2,3,6, 10
	Самостоятельная работа	6	
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего), в том числе:		32	
практические занятия		32	
самостоятельная работа		32	

IV семестр

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Код ОК
1	2	3	
Раздел 4. Спортивные игры		10	
Тема 4.1 Волейбол	Практическое занятие Волейбол. Правила игры. Техника безопасности. Техника игры.	2	ОК 2,3,6, 10
	Практические занятия Исходное положение (стойки), перемещения; Передача, подача; Нападающий удар; Прием мяча снизу двумя руками; Техника нижней подачи и приёма после неё; Блокирование; Тактика нападения; Тактика защиты. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	6	ОК 2,3,6, 10
	Практические занятия Учебная игра	2	ОК 2,3,6, 10

Раздел 5. Общая физическая подготовка		10	
Тема 5.1 Атлетическая гимнастика	Практические занятия Атлетическая гимнастика Развитие общей силы Поднимание ног из виса на гимнастической стенке до угла 90 градусов (ю.), поднимание туловища из положения лежа (д.)	4	ОК 2,3,6, 10
	Практическое занятие Развитие силовой выносливости Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (ю.), подъем туловища из положения лежа (д.)	4	ОК 2,3,6, 10
	Практическое занятие Подтягивание на перекладине: на высокой – юноши, на низкой – девушки (<i>сдача контрольного норматива</i>)	2	ОК 2,3,6, 10
Самостоятельная работа		16	
Раздел 6. Легкоатлетические упражнения		18	
Тема 6.1 Освоение техники различных видов бега	Практические занятия Бег по дистанции и финиширование Челночный бег 3х10 м (<i>сдача контрольного норматива</i>) Переменный бег	6	ОК 2,3,6, 10
Тема 6.2 Прыжок в длину	Практические занятия Совершенствование техники прыжка в длину Прыжок в длину с места (<i>сдача контрольного норматива</i>)	6	ОК 2,3,6, 10
Тема 6.3 Кроссовая подготовка	Практические занятия Кроссовая подготовка. Бег: девушки - 2000 м, юноши - 3000 м	6	ОК 2,3,6, 10
Самостоятельная работа		16	
Практические занятия:		38	
Самостоятельная работа		38	
Форма промежуточной аттестации – зачёт			
Всего за год:		140	

2.2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

V семестр

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Код ОК
1	2	3	
Раздел 1. Легкая атлетика		22	
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции	Практические занятия <u>Техника бега на короткие дистанции:</u> Старт и стартовый разгон: стартовый разбег, первые шаги, положение тела. <u>Бег по дистанции:</u> положение туловища, работа рук и ног. <u>Финиширование:</u> финишный бросок. Отличие техники бега на различных дистанциях.	4	ОК 2,3,6, 10

	Практическое занятие Бег 100 метров (<i>сдача контрольного норматива</i>)	2	ОК 2,3,6, 10
	Практические занятия <u>Обучение и совершенствование</u> эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. <u>Эстафетный бег 4x100м</u>	4	ОК 2,3,6, 10
	Самостоятельная работа	8	ОК 2,3,6, 10
Тема 1.2 Бег на средние и длинные дистанции	Практические занятия Техника бега на средние и длинные дистанции: <u>Старт и стартовый разгон</u> : техника высокого старта, стартовый разбег, первые шаги, положение тела. <u>Бег по дистанции</u> : положение туловища, работа рук и ног. <u>Финиширование</u> : финишный бросок или спурт. Особенности техники бега на сверхдлинные дистанции и кроссового бега	4	ОК 2,3,6, 10
	Практическое занятие Техника выполнения прыжка в длину: <u>Подготовка к отталкиванию</u> . Отталкивание. Полет и приземление. <u>Совершенствование</u> техники прыжка в длину, прыжок в длину (<i>сдача контрольного норматива</i>)	4	ОК 2,3,6, 10
	Практическое занятие Техника выполнения прыжка в длину: <u>Подготовка к отталкиванию</u> . Отталкивание. Полет и приземление. <u>Совершенствование</u> техники прыжка в длину, прыжок в длину (<i>сдача контрольного норматива</i>)	4	ОК 2,3,6, 10
	Самостоятельная работа	8	
Раздел 2. Общефизическая подготовка		4	
Тема 2.1 Строевая подготовка и общеразвивающие упражнения	Практические занятия Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Наклон вперед из положения стоя (<i>сдача контрольного норматива</i>)	4	ОК 2,3,6, 10
	Самостоятельная работа	10	
Раздел 3. Гимнастика		8	
Тема 3.1 Развитие силовых качеств	Практические занятия Развитие силовых качеств. Упражнения на развитие силы, гибкости, у гимнастической стенки. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (<i>сдача контрольного норматива</i>) Поднимание туловища из положения лежа, (<i>сдача контрольного норматива</i>)	4	ОК 2,3,6, 10
	Практические занятия Упражнения для профилактики	4	ОК

профессиональных заболеваний	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 и производственной гимнастики		2,3,6, 10
	Самостоятельная работа	8	
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего), в том числе:		34	
практические занятия		34	
самостоятельная работа		34	

VI семестр

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Код Ок
1	2	3	
Раздел 4. Общая физическая подготовка		10	
Тема 4.1 Атлетическая гимнастика	Практические занятия Атлетическая гимнастика Развитие общей силы Поднимание ног из виса на гимнастической стенке до угла 90 градусов (ю.), поднимание туловища из положения лежа (д.)	4	ОК 2,3,6, 10
	Практическое занятие Развитие силовой выносливости Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (ю.), подъем туловища из положения лежа (д.)	4	ОК 2,3,6, 10
	Практическое занятие Подтягивание на перекладине: на высокой – юноши, на низкой – девушки (<i>сдача контрольного норматива</i>)	2	ОК 2,3,6, 10
	Самостоятельная работа	10	
Раздел 5. Легкоатлетические упражнения		8	
Тема 5.1 Освоение техники различных видов бега	Практические занятия Бег по дистанции и финиширование Челночный бег 3x10 м (<i>сдача контрольного норматива</i>) Переменный бег	4	ОК 2,3,6, 10
Тема 5.2 Кроссовая подготовка	Практические занятия Кроссовая подготовка. Бег: девушки - 2000 м, юноши - 3000 м	4	ОК 2,3,6, 10
	Самостоятельная работа	8	
Практические занятия:		18	
Самостоятельная работа		18	
Форма промежуточной аттестации – зачёт			
Всего за год:		86	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Практические занятия проходят в спортивном зале корпуса Г университета. Помещение зала удовлетворяет требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2 № 178-02) и оснащено типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях, в том числе специализированной учебной мебелью и средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки обучающихся.

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала корпуса Г:

- гимнастические скамейки; гимнастические маты, кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетки волейбольные, волейбольные мячи, мячи для мини-футбола, мячи для футбола и др.

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Основная литература

1. Аллянов Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Серия : Профессиональное образование).

2. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник для сред. Проф. образования / И. С. Барчуков ; под ред. Г. В. Барчуковой. — М. : КноРус, 2019. — 366 с. — (Среднее профессиональное образование). — ISBN 978-5-406-00846-1 : 338-00.

Дополнительная литература

3. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения : учебник /И.С. Барчуков. - М. : КНОРУС, 2019. - 304 с.

Интернет – ресурсы

8.ЭИОС ВолГУ <http://m.volsu.ru>;

9.ЭБС Book.ru <https://www.book.ru>;

10.Федеральный образовательный портал. Библиотека. Единое окно доступа к образовательным ресурсам: <http://window.edu.ru/library>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а так же выполнения учебных контрольных нормативов по различным разделам программы

Результаты обучения	Компетенции	Формы и методы контроля
умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда	Текущий контроль: Практические занятия; Практическая проверка (сдача контрольных нормативов)

Итогом успешного освоения учебной дисциплины является получение зачета по учебной дисциплине при наборе студентом 60 и более баллов. Студент, набравший в течение семестра менее 60 баллов не получает зачет.

Обязательные контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся

№ п/ п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 100 м, с	16	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
			17	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
2	Координационные	Челночный бег 3х10 м,с	16	7,3 и выше	8,8-7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3-8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9-7,5	8,1	8,4	9,3-8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195-210	180 и ниже	210 и выше	170-190	160 и ниже
			17	240	205-220	190	210	170-190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300-1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050-1200	900 и ниже
			17	1500	1300-1400	1100	1300	1050-1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9-12	5 и ниже	20 и выше	12-14	7 и ниже
			17	15	9-12	5	20	12-14	7
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (ю), на низкой перекладине из виса (д)	16	11 и выше	8-9	4 и ниже	18 и выше	13-15	6 и ниже
			17	12	9-10	4	18	13-15	6
7	Силовые	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	16	32	27	22	20	15	10
			17	32	27	22	20	20	10
8	Скоростно-силовые	Подъем туловища из положения лежа за 1 мин.	16	52	47	42	40	35	30
			17	55	49	45	42	36	30

Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 3 000 м (мин., с)	12,30	14,00	б/вр
Приседание на одной ноге с опорой о стену	10	8	5
Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество паз)	13	11	8
Координационный тест – челночный бег 3 х 30 м (с)	7,3	8,0	8,3
Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 2 000 м (мин., с)	11,00	13,00	б/вр
Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
Координационный тест – челночный бег 3 x 10 м (с)	8,4	9,3	9,7
Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Требования к результатам обучения студентов специального учебного отделения

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Овладеть техникой спортивных игр.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта.
- 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 (сид) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
- прыжки в длину с места;
- бег 100 м;
- тест Купера – 12-минутное передвижение.

5. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Наличие соответствующих условий реализации дисциплины. При необходимости обучения студентов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья аудиторные занятия могут быть заменены или дополнены изучением полнотекстовых лекций, презентаций, видео- и аудиоматериалов в электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) университета. Индивидуальные задания подбираются в адаптированных к ограничениям здоровья формах (письменно или устно, в форме презентаций). Выбор методов обучения зависит от их доступности для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

В целях реализации индивидуального подхода к обучению студентов, осуществляющих учебный процесс по индивидуальной траектории в рамках индивидуального учебного плана (при необходимости), изучение данной дисциплины базируется на следующих возможностях:

- индивидуальные консультации преподавателя;
- максимально полная презентация содержания дисциплины в ЭИОС (в частности, полнотекстовые лекции, презентации, аудиоматериалы, тексты для перевода и анализа и т.п.).