

Министерство культуры Нижегородской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение «Нижегородское театральное
училище (колледж) имени Е.А. Евстигнеева»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 Физическая культура

Специальность 52.02.04 Актерское искусство
(по виду «Актёр драматического театра и кино»)
углубленная подготовка

Нижний Новгород
2025 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее - ФГОС СПО), с учетом Рабочей программы воспитания с получением среднего общего образования по специальности 52.02.04 Актерское искусство.

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Нижегородское театральное училище (колледж) имени Е.А. Евстигнеева».

Разработчик:
Дудукина В.В. - преподаватель

Оглавление

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.....	3
1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:	3
1.2. Цели и задачи дисциплины:.....	3
1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины.....	4
1.5. Основные виды учебных занятий:	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОГСЭ. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	4
2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы.....	4
2.2 Тематический план	4
2.3. Содержание учебной дисциплины.....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	12
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.....	12
3.2 Информационное обеспечение обучения	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	12
5. Методические рекомендации студентам по выполнению	13
самостоятельной работы	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

1.2. Цели и задачи дисциплины:

- 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;
- Овладение 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. Планируемые результаты освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование общих компетенций:

Код компетенции	Содержание компетенции
ОК 2	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.
ОК 3	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.
ОК 4	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и в команде.
ОК 6	Проявлять гражданско – патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно – нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

уметь:

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

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося – 196 часов.

Самостоятельная учебная нагрузка обучающегося – 98 часов

Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – 98 часов

Форма итоговой аттестации – зачёт (5-6), дифференцированный зачёт (7).

1.5. Основные виды учебных занятий: практические занятия.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОГСЭ. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	196
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	98
Самостоятельная работа обучающегося (всего) в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	98
Итоговая аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета.	

2.2 Тематический план

п/п	Наименование темы	Кол – во часов
	3 курс 5 семестр	32
1.	Введение Дыхательная гимнастика	4
2.	Дыхательная гимнастика	4
3.	Овладение приемами массажа и самомассажа,	4
4.	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	4
5.	Средства физической культуры в регулировании работоспособности	4
6.	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	4
7.	Методы здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером	4
8.	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	4
	3 курс 6 семестр	40
1.	Бег на короткие дистанции	4
2.	Бег на средние и длинные дистанции	4
3.	Эстафетный бег	4
4.	Прыжки в длину с разбега	4
5.	Прыжки в высоту	4
6.	Метание в цель и дальность	4
7.	Волейбол	4
8.	Прием мяча снизу двумя руками	4
9.	Прием мяча сверху двумя руками	4
10.	Тактика игры в нападении	4
	4 курс 7 семестр	26
1.	Поддачи мяча	4
2.	Баскетбол	4

3.	Ведение мяча	4
4.	Броски мяча в корзину	4
5.	Техника защиты	4
6.	Техника нападения	2
7.	Ручной мяч	2
8.	Дифф. зачет	2
	Всего	98

2.3. Содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура

Наименование тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Тема 1. Введение	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. 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.	4	2
	Самостоятельная работа 1. Написание рефератов по темам: Роль физической культуры и спорта в современном обществе. Современные оздоровительные системы (по выбору). Социальные функции физической культуры.	4	
Тема 2. Дыхательная гимнастика	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. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко)	4	2
	Самостоятельная работа 2. Составить комплексы упражнений дыхательной гимнастики Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко (на выбор)	4	2
Тема 3. Овладение приемами массажа и самомассажа	Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.	4	2
	Самостоятельная работа 3. Написание рефератов на темы: Влияние образа жизни на здоровье. Влияние условий окружающей среды на здоровье. Наследственность и её влияние на здоровье. Вредные привычки и здоровье. Двигательная активность как составляющая здорового образа жизни.	4	2
Тема 4.	Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм,	4	2

Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	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		
	Самостоятельная работа 4. 1. Написание рефератов по темам: Задачи, цели и методы самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. 2. Оформление дневника самоконтроля	4	2
Тема 5. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности	4	2
	Самостоятельная работа 5. Написание рефератов по темам: Формы самостоятельных занятий. Коррекция осанки средствами физической культуры. Коррекция фигуры средствами физической культуры. Влияние оздоровительной ходьбы и бега на организм занимающихся. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.	4	2
Тема 6. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования	4	2
	Самостоятельная работа 6. Написание рефератов по темам: Общие закономерности изменения работоспособности обучающихся в учебном дне, неделе, семестре, учебном году. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Особенности рационального использования «малых форм» физической культуры в режиме учебного дня обучающихся. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их профилактика средствами физической культуры.	4	2

Тема 7. Методы здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.	Составление и проведение комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности	4	2
Тема 8. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м; бег по прямой с различной скоростью.	4	2
	<i>Самостоятельная работа 7.</i> Бег в сочетании с ходьбой 2-3 км	4	2
Тема 9. Бег на короткие дистанции	Совершенствование техники специальных упражнений бегуна; техники высокого и низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования. Совершенствование техники бега на 30м с хода, бега на 30,60, 100,200 и 400м с высокого и низкого старта. Бег по прямой с различной скоростью, по виражу, повторный бег на отрезках 30-50м.	4	2
	<i>Самостоятельная работа 8.</i> Бег в сочетании с ходьбой 2-3 км	4	2
Тема 10. Бег на средние и длинные дистанции	Совершенствование техники специальных беговых упражнений, техники бега на средние и длинные дистанции. Повторный бег по 200, 400м. Совершенствование техники бега с высокого старта на дистанциях 500,1000, 1500м. Тактика равномерного бега по дистанции 2000м (девушки), 3000м (юноши). Развитие специальной и общей выносливости.	4	2
	<i>Самостоятельная работа 9.</i> Бег в сочетании с ходьбой 2-3 км.	4	2
Тема 11. Эстафетный бег	Совершенствование техники эстафетного бега, способы передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x100 и 4x400м.	4	
Тема 12. Прыжки в длину с разбега	Совершенствование техники прыжка в длину с места, многоскоков. Совершенствование техники разбега в сочетании с отталкиванием, полета в шаге, приземления прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в длину с пяти, семи беговых шагов и полного разбега. Развитие скоростно - силовых качеств.	4	2
	<i>Самостоятельная работа 10.</i> Выполнение упражнений силовой направленности: приседания 30с, выпрыгивания из упора присев 10раз, присед на правой (левой) ноге с опорой -10 раз.	4	2
Тема 13. Прыжки в высоту	Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной;	4	2

Тема 14. Метание в цель и дальность	Совершенствование техники подготовительных и специальных упражнений метателя, техники метания малого мяча в цель и на дальность способом «из-за спины через плечо», метание малого мяча на дальность с 4-х бросковых шагов. Совершенствование техники метания гранаты 550г (дев.) и 700г (юн.) с места, с разбега в 6-8 шагов.	4	2
	Самостоятельная работа 11. Выполнение упражнений общей физической подготовки: подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из и.п. лежа на спине.	4	2
Тема 15. Волейбол	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам	4	2
	Самостоятельная работа 12. Выполнение упражнений ОФП: приседания, выпрыгивание вверх из полуприседа.	4	2
Тема 16. Прием мяча снизу двумя руками	Совершенствование техники специальных и подводящих упражнений для овладения техникой приема и передачи мяча снизу двумя руками, приема мяча одной рукой. Прием и передача мяча снизу двумя руками над собой, в парах, в колоннах, через сетку. Игровые задания.	4	2
	Самостоятельная работа 13. Выполнение упражнений ОФП: приседания, выпрыгивание вверх из полуприседа.	4	2
Тема 17. Прием мяча сверху двумя руками	Совершенствование техники стоек волейболиста: низкой, средней, высокой; техники перемещений приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, выпадами в различных направлениях. Совершенствование техники специальных и подводящих упражнений для овладения верхней передачи мяча двумя руками: с подбрасыванием мяча и передачей над собой, в парах, в стену. Совершенствование техники верхней передачи мяча двумя руками: в различных направлениях, стоя на месте и в движении, через сетку, в парах, тройках, во встречных колоннах. Совершенствование техники второй передачи	4	2
	Самостоятельная работа 14. Выполнение упражнений ОФП: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжки через скакалку 30с.	4	2
Тема 18. Тактика игры в нападении	Овладение техникой подводящих и специальных упражнений волейболиста. Обучение техники нападающего удара: разбегу, напрыгиванию, толчку, удару по мячу. Тактика игры в нападении: нападающий удар прямой по ходу (из зон 2,4), с переходом. Учебная игра.	4	2

	Самостоятельная работа 15. Подготовка к сдаче контрольных нормативов по ОФП: поднимание туловища, подтягивание, отжимание.	4	2
Тема 19. Тактика игры в защите	Ознакомление с техникой специальных и подводящих упражнений для овладения одиночным и групповым блокированием. Обучение технике одиночного и группового блокирования. Тактика игры в защите: выбор места игроком для получения мяча. Различные варианты защиты. Учебная игра по правилам.	4	2
	Самостоятельная работа 16. Подготовка к сдаче контрольных нормативов по ОФП: поднимание туловища, подтягивание, отжимание.	4	2
Тема 20. Поддачи мяча	Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, Овладение техникой подводящих и специальных упражнений. Обучение технике нижней прямой подачи, верхней прямой подачи в стену, во встречных шеренгах, колоннах. Совершенствование техники приёма мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам.	4	2
	Самостоятельная работа 17. Выполнение упражнений ОФП: поднимание туловища из положения лежа на спине и на животе.	4	2
Тема 21. Баскетбол	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	4	2
	Самостоятельная работа 18. Написание рефератов по темам: Значение общей выносливости в учебной и профессиональной деятельности. Значение вводной гимнастики, физкультурной паузы, физкультминутки в снятии усталости и утомления.	4	
Тема 22. Ведение мяча	Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой, на месте, шагом, бегом, с изменением направления и скорости движения, высоты отскока, с обводкой препятствий, с сопротивлением партнера. Сочетание приемов: ведение мяча, остановка, поворот и передача мяча; ведение 2 шага- передача.	4	2
	Самостоятельная работа 19. Выполнение упражнений ОФП: приседания, выпрыгивание вверх из полуприседа.	4	2
Тема 23. Броски мяча в корзину	Совершенствование в технике бросков мяча в корзину с различных дистанций двумя руками от груди, от головы; одной рукой от плеча с места и в движении. Совершенствование в технике бросков мяча в корзину в прыжке одной и двумя руками от головы без сопротивления и с сопротивлением противника.	4	2

	Совершенствование техники ведения мяча – 2 шага- броска. Совершенствование в технике штрафных бросков: от груди, от головы		
	Самостоятельная работа 20. Выполнение упражнений ОФП: поднимание туловища из положения лежа на спине и на животе.	4	2
Тема 24. Техника защиты	Совершенствование в технике приемов овладения мячом: вырывание и выбивание мяча. Совершенствование в технике защиты: перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание мяча; индивидуальные действия в защите: способы держания игрока без мяча и с мячом, выбор места для перехвата мяча. Тактика защиты: коллективные действия в защите, учебная игра с применением заданий по изученному материалу	4	2
	Самостоятельная работа 21. Выполнение упражнений ОФП: поднимание туловища из положения лежа на спине и на животе.	6	2
Тема 25. Техника нападения	Отработка индивидуальных действий в нападении: уход от опеки защитника, выбор места для получения мяча, добивание мяча после отскока от щита или корзины. Отработка коллективных действий в нападении: постепенное нападение, быстрый прорыв. Учебные игры	4	2
	Самостоятельная работа 22. Составить комплекс ОРУ на все группы мышц и выполнять самостоятельно. Уметь проводить ОРУ отдельным способом с группой студентов.	6	
Тема 26. Ручной мяч	Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.	4	2
	Самостоятельная работа 23. Написание рефератов по темам: Значение общей выносливости в учебной и профессиональной деятельности. Значение вводной гимнастики, физкультурной паузы, физкультминутки в снятии усталости и утомления.	6	2
Дифф. зачет		2	2
	Всего 98+СР98=196		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Спортивный зал: мячи (волейбольные, теннисные), скакалки, воланы для бадминтона, маты, конусы для разметки, гимнастические палки и др. спортивный инвентарь.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Основной источник:

Бишаева А.А. Физическая культура 2014

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Текущий контроль осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, при этом учитывается как конкретный результат, так и техника выполнения физических упражнений, направленных на формирование жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств и др., а также уровень теоретических знаний.

Контрольная работа предусматривает контроль качества теоретических знаний путем выполнения тестовых заданий и контроль освоения умений путем выполнения учебных нормативов, которые определяются с учетом подготовки студентов, поступивших в учебное заведение. Контрольная работа проводится в конце первого полугодия.

Зачёт. Зачет проводится ежегодно в конце учебного года и предусматривает контроль качества теоретических знаний путем выполнения контрольных тестовых заданий и контроль освоения умений путем выполнения учебных нормативов. Преподаватель учитывает результаты тестов на владение профессионально значимыми умениями и навыками; соблюдение норм здорового образа жизни; освоения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики и комплекса физических упражнений профессиональной направленности; результаты овладения жизненно важными физическими качествами: например, развитие силы мышц тела

- юноши (подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; силой переворот в упор на перекладине; в висе поднимание ног до касания перекладины);

- девушки (сед из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены; сгибание и разгибание рук; приседание на одной ноге, стоя на скамейке, опора о гладкую стену.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь: - составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; - выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр; - выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Экспертная оценка знаний студентов при контроле

качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; - осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки; - соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; - осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта; - использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развития физических качеств, совершенствования техники движений; включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.	качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.
знать: - о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек; - основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; - способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.

5. Методические рекомендации студентам по выполнению самостоятельной работы

Задачами самостоятельной работы студентов являются:

1. укрепление здоровья, коррекция недостатков телосложения, повышение функциональных возможностей организма;
2. развитие двигательных качеств: быстроты, гибкости, силы, выносливости, скоростно-силовых и координационных;
3. воспитание инициативности, самостоятельности, формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
4. воспитание привычек здорового образа жизни, привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, организация активного отдыха и досуга;
5. воспитание психических морально-волевых качеств и свойств личности, самосовершенствование и саморегуляция физических и психических состояний.

Занимаясь самостоятельно физической культурой необходимо соблюдать следующие правила:

1. физическая нагрузка должна соответствовать возрасту, полу и индивидуальным возможностям студентов (состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности);
2. тренировочный процесс предполагает систематичность занятий, постепенное увеличение интенсивности, объема физических нагрузок и времени тренировочного занятия;
3. в процессе занятий необходимо осуществлять самоконтроль над состоянием своего организма, своей физической подготовленности;
4. строго соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом, туризмом должны быть обязательной составной частью здорового образа жизни студентов. Они являются неотъемлемой частью научной организации труда, восполняют дефицит двигательной активности, способствуют более эффективному восстановлению организма после утомления, повышению физической и умственной работоспособности. Самостоятельные занятия могут проводиться в любых условиях, в разное время и включать задания преподавателя или проводиться по самостоятельно составленной программе.

Критериями оценки результатов самостоятельной работы студентов является:

- уровень формирования физических умений и навыков
- умение использовать теоретические знания при выполнении практических задач;
- умение составления комплексов упражнений в соответствии с требованиями

Самостоятельная работа предполагает выполнение следующих видов заданий:

- Ежедневное выполнение утренней зарядки
- Регулярные занятия в спортивных секциях или в группах общей физической подготовки
- участие студентов в соревнованиях по видам спорта
- судейство соревнований по различным видам спорта
- написание докладов и рефератов для освобожденных студентов на выбранную самим студентом или предложенную преподавателем тему;
- выполнение индивидуального проекта
- самостоятельное изучение теоретического материала.