

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУД.08 Физическая культура

53.02.09 Театрально-декорационное искусство

(по виду «Художественно-бутафорское оформление спектакля»)

углубленной подготовки

Нижний Новгород
2026 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета ОУД.08 Физическая культура разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО) и федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО), с учетом Рабочей программы воспитания по специальности 53.02.09 – «Театрально-декорационное искусство».

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

Разработчик:

Петров В.А., преподаватель первой квалификационной категории

Оглавление

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	3
ОУД.08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (базовый уровень).	3
1.1. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы:	3
1.2. Цели и задачи	3
1.3. Планируемые результаты освоения предмета	3
1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы предмета.....	4
1.5. Основные виды учебных занятий:	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ	4
2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы.....	4
2.2 Тематический план	5
2.3. Содержание.....	10
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	113
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	114
5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	14

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУД.08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (базовый уровень)

1.1. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы: предмет ОУД.08 Физическая культура входит в общеобразовательный учебный цикл, изучается на базовом уровне.

1.2. Цели и задачи

- 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 предмета

Освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих метапредметных результатов (М.00) и предметных результатов (П.00):

Код М, П	Формулировка результатов
М.01	Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях
М.02	Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты
М.03	Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания
М.04	Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников
М.05	Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности
М.06	Умение определять назначение и функции различных социальных институтов

М.07	Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей
М.08	Владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства
М.09	Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.
П.01	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.
П.02	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.
П.03	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.
П.04	Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).
П.05	Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы предмета:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося – 114 часов.

Самостоятельная учебная нагрузка обучающегося – 38 часов.

Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – 76 часов.

Время изучения: 1-4 семестры.

Форма итоговой аттестации – зачет (2 сем).

1.5. Основные виды учебных занятий: практические занятия.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОУД. 08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	114
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	76
Из них: практические занятия	76
Самостоятельная работа обучающегося (всего) в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	38
Итоговая аттестация в форме зачета	

2.2 Тематический план

п/п	Наименование темы	Кол – во часов
1 курс 1 семестр		32
1	Роль физической культуры в формировании ЗОЖ	2 Т
2	Ритмическая гимнастика	2
3	Современные методики дыхательной гимнастики	2
4	Методы самоконтроля	2
5	Упражнения с предметами	2
6	Влияние мышечной релаксации на работоспособность	2
7	Влияние аутотренинга на работоспособность	2
8	Тестирование двигательных качеств студентов	2
9	Тестирование психофизиологических функций студентов	2
10	Проведение комплекса утренней гимнастики	2
11	Проведение комплекса производственной гимнастики	2
12	Акробатическая гимнастика	4
13	Стойка на голове	2
14	Стойка на руках	2
15	Выполнение перекатов	2
16	Выполнение кувырка	2
1 курс 2 семестр		44
1	Овладение приемами массажа, самомассажа	2Т
2	Выполнение «Полушпагата»	2
3	Выполнение «Шпагата»	2
4	Упражнения «корзинка»	4
5	Упражнения «колечко»	2
6	Одиночная акробатика	2
7	Кроссовая подготовка	2
8	Бег на короткие дистанции	2
9	Совершенствование техники бега	2
10	Бег на средние дистанции	2
11	Бег на длинные дистанции	2
12	Эстафетный бег	2
13	Упражнения у гимнастической стенки	2
14	Упражнения для коррекции нарушений осанки	2
15	Упражнения для мышц ног	4
16	Упражнения для мышц рук и туловища	4
17	Прыжки в длину с разбега	4
18	Прыжки в высоту «прогнувшись»	2
19	Прыжки в высоту способом перешагивания	2
20	Прыжки в высоту способом «ножницы»	2
21	Метание в цель	2
22	Метание на дальность	2

2.3. Содержание учебного предмета ОУД.08 Физическая культура

Наименование темы	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	1 курс 1 семестр	32	
Тема 1. Роль физической культуры в формировании ЗОЖ	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. Понятие о ГТО. Значимость для профессионала физической культуры. Значение двигательной активности.	2	2
Тема 2. Ритмическая гимнастика	Разучивание комплексов физических упражнений	2	2
Тема 3. Современные методики дыхательной гимнастики	Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко). Дыхательные упражнения йогов.	2	2
Тема 4. Методы самоконтроля	Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Показатели и критерии оценки самоконтроля	2	2
Тема 5. Упражнения с предметами	Упражнения с гантелями, набивным мячом, обручем (дев.), упражнения в паре с партнером. ОРУ в форме ритмической гимнастики.	2	2
Тема 6. Влияние мышечной релаксации на работоспособность	Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации	2	2
Тема 7. Влияние аутотренинга на работоспособность	Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности	2	2
Тема 8. Тестирование двигательных качеств студентов	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым	2	2

	профессия (специальность) предъявляет повышенные требования		
Тема 9. Тестирование психофизиологических функций студентов	Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования	2	2
Тема 10. Проведение комплекса утренней гимнастики	Составление и проведение комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности	2	2
Тема 11. Проведение комплекса производственной гимнастики	Методы здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером	2	2
Тема 12. Акробатическая гимнастика	Выполнение акробатических упражнений: группировки, перекал, кувырки, стойки, переворот боком. Обучение «Мост из положения лежа. Обучение группировке из положения лежа на спине. Совершенствование группировки из положения сидя. Обучение группировке из положения лежа на спине.	2	2
Тема 13. Стойка на голове	Выполнение акробатической комбинации: стойка на голове у стены, без помощи стены, согнув ноги, прямая; 2 кувырка вперед, перекал назад стойка на лопатках, перекал вперед, упор присев, прыжок вверх прогнувшись, подвижная игра.	2	2
Тема 14. Стойка на руках	Выполнение кувырка вперед из положения упора присев. Совершенствование стойки на руках (с поддержкой). Стойка на лопатках: согнув ноги в группировке, прямая; ноги врозь, прямая с опорой о пол, без опоры.	2	2
Тема 15. Выполнение перекалов	Обучение перекалу назад, вперед, группировка в положении лежа; перекал назад с опорой рук за головой; перекал назад в стойку на лопатках	2	2
Тема 16. Выполнение кувырка	Кувырок - из упора присев толчком ног с опорой затылком и шеей перекал в группировке до упора присев. Разновидности: в сед согнув ноги, в сед, в седы ноги врозь, на одну ногу, в стойку на лопатках.	2	2
	1 курс 2 семестр	44	
Тема 1. Овладение приемами массажа,	Разучивание приемов массажа, самомассажа.	2	2

самомассажа			
Тема 2. Выполнение «Полушпагата»	Полушпагат, правой левой ногой, кольцом, поперечный. Перед выполнением шпагатов сделать специальную разминку опускаться на шпагат плавно, с опорой на руки.	2	2
Тема 3. Выполнение «Шпагата»	Шпагаты: правой, левой ногой, кольцом, поперечный. Перед выполнением шпагатов сделать специальную разминку опускаться на шпагат плавно, с опорой на руки.	2	2
Тема 4. Упражнения «корзинка»	Упражнения на развитие гибкости позвоночника: упражнение «корзинка», упоры: упор лёжа (на одной ноге, руке, боком), упор лёжа сзади. Методическое указание: при выполнении упражнения руки не сгибать.	2	2
Тема 5. Упражнения «колечко»	Упражнения «колечко» в исходном положении лежа на животе; упоры: упор лёжа (на одной ноге, руке, боком), упор лёжа сзади	2	2
Тема 6. Одиночная акробатика	Равновесие на ноге. Равновесие на руке и ноге. Равновесия в наклонах и мостах. Балансирование гимнастической палкой. Фиксация полустоек и стоек до 5-15 секунд. Полет кувырок.	2	2
Тема 7. Кроссовая подготовка	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование бег по прямой с различной скоростью.	2	2
Тема 8. Бег на короткие дистанции	Совершенствование техники специальных упражнений бегуна; техники высокого и низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования. Бег по прямой с различной скоростью, по виражу, повторный бег на отрезках 30-50м.	2	2
Тема 9. Совершенствование техники бега	Совершенствование техники бега на 30м с хода, бега на 30,60, 100,200 и 400м с высокого и низкого старта.	2	2
Тема 10. Бег на средние 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.	2	2
Тема 11. Бег на длинные дистанции	Тактика равномерного бега по дистанции 2000м (девушки), 3000м (юноши). Развитие специальной и общей выносливости.	2	2
Тема 12. Эстафетный бег	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон,	2	2

	финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м.		
Тема 13. Упражнения у гимнастической стенки	Комбинация из спортивно-гимнастических упражнений	2	2
Тема 14. Упражнения для коррекции нарушений осанки	Стойки: основная стойка, стойка ноги врозь, стойка ноги врозь правая (левая) впереди, широкая стойка, стойка на коленях, стойка на правом (левом) колене, упражнения для мышц шеи: повороты головы, наклоны, круговые движения.	2	2
Тема 15. Упражнения для мышц ног	Упражнения для мышц ног: присяды, выпады. Упражнения сидя и лежа. Упоры: упор присев, упор лежа. Раздельный и поточный способы проведения ОРУ.	2	2
16. Упражнения для мышц рук и туловища	Исходные и промежуточные положения рук. Упражнения для мышц рук: отведение, круговые движения. Упражнения для мышц туловища: повороты, наклоны, круговые движения.	2	2
Тема 17. 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.	2	2
Тема 18. Прыжки в высоту «прогнувшись»	Прыжки в высоту способами: «прогнувшись»	2	2
Тема 19. Прыжки в высоту способом перешагивания	Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания	2	2
Тема 20. Прыжки в высоту способом «ножницы»	Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной	2	2
Тема 21. Метание в цель	Совершенствование техники подготовительных и специальных упражнений метателя, техники метания малого мяча в цель 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.	2	2
Тема 22. Метание на дальность	Совершенствование техники подготовительных и специальных упражнений метателя, техники метания малого мяча на дальность способом «из-за спины через плечо», метание малого мяча на дальность с 4-х бросковых шагов. Совершенствование техники метания гранаты	2	2

	550г (дев.) и 700г (юн.) с места, с разбега в 6-8 шагов.		
--	--	--	--

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Материально-техническое обеспечение

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

3.2 Информационное обеспечение обучения

Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2022. — 379 с. — ISBN 978-5-406-08822-7. — URL:<https://book.ru/book/941740> - Текст: электронный.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляются 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 за освоением 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 за освоением 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
умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного	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.

комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);	
владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	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.
владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	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.
владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	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.
владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.	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.

Методические рекомендации обучающимся 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

Задания для самостоятельной работы (38 часов)

Оформление дневника самоконтроля.

Составить комплексы упражнений дыхательной гимнастики Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко (на выбор).

Составить комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

Выполнение упражнений на развития гибкости: наклоны, «мостики», «корзиночки», «кораблики», «пружинки».

Совершенствование акробатической комбинации: стойка на голове у стены, без помощи стены, согнув ноги, прямая; 2 кувырка вперед, перекат назад стойка на лопатках, перекат вперед, упор присев.

Совершенствование переката «Звездочка». Совершенствование кувырок вперед.

Совершенствование кувырок назад.

Совершенствование шпагата, полушпагата.

Ежедневный бег в сочетании с ходьбой 2-3 км.

Выполнение упражнений силовой направленности: приседания 30с, выпрыгивания из упора присев 10раз, присед на правой (левой) ноге с опорой -10раз.

Выполнение упражнений общей физической подготовки: подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из и.п. лежа на спине.

Выполнение упражнений ОФП: приседания, выпрыгивание вверх из полуприседа.

Выполнение упражнений ОФП: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжки через скакалку 30с.

Подготовка к сдаче контрольных нормативов по ОФП: поднимание туловища, подтягивание, отжимание.

Выполнение упражнений ОФП: поднимание туловища из положения лежа на спине и на животе.

Составить комплекс ОРУ на все группы мышц и выполнять самостоятельно. Уметь проводить ОРУ отдельным способом с группой студентов.

Ежедневное выполнение утренней зарядки

Регулярные занятия в спортивных секциях или в группах общей физической подготовки

Участие студентов в соревнованиях по видам спорта

Написание рефератов для студентов с отклонением в здоровье на выбранную самим студентом или предложенную преподавателем тему.

Темы рефератов:

Роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Современные оздоровительные системы (по выбору).

Социальные функции физической культуры.

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

Задачи, цели и методы самоконтроля.

Объективные и субъективные показатели самоконтроля.

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.

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.

Значение общей выносливости в учебной и профессиональной деятельности.

Значение вводной гимнастики, физкультурной паузы, физкультминутки в снятии усталости и утомления.