



**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ-
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«УЛЬЯНОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ ГРАЖДАНСКОЙ ЗАЩИТЫ»**

432017, г. Ульяновск, ул. Ленина, дом 9/117

РАССМОТРЕНО
на заседании
Педагогического совета
протокол № 9
«25» февраля 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Е.В. Гордагина

« 25 » февраля 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
для специальности
40.02.02 «Правоохранительная деятельность»
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(базовый уровень)
ОУД.05

г. Ульяновск
2026

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	8
3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины	15
4. Контроль и оценка результатов (уровня) освоения учебной дисциплины	17

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения программы

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» (далее - рабочая программа) является частью основной профессиональной образовательной программы (общеобразовательный цикл)

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: входит в цикл общеобразовательных дисциплин, изучается на базовом уровне.

1.3 Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Рабочая программа ориентирована на достижение следующих целей:

- **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.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни** для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся специальной медицинской группы должен **знать**:

- состояние своего здоровья;
- основные принципы, методы и факторы регуляции индивидуальной оптимальной нагрузки при занятиях физическими упражнениями.

В результате освоения дисциплины обучающийся специальной медицинской группы должен **уметь**:

- определить уровень собственного здоровья по тестам;
- составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности;
- составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики;
 - владеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании;
 - составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления;
 - применять на практике приемы массажа и самомассажа;
 - владеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов;
 - повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка);
 - владеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений;
 - определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями;
 - 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).

Рабочая программа «Физическая культура» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Программа содержит теоретическую и практическую части. Теоретический материал имеет валеологическую и профессиональную направленность. Его освоение обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Теоретическая часть рабочей программы по дисциплине распределена по всем разделам рабочей программы, а практическая часть - реализуется согласно времени года.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: ознакомление студентов с основами валеологии; формирование установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приёмами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья и профессиональной активности; овладение основными приёмами неотложной доврачебной помощи.

Учебно-тренировочные занятия содействуют развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма, укреплению здоровья обучающихся, а также предупреждению и профилактике профессиональных заболеваний.

Программа может использоваться другими образовательными учреждениями, реализующими образовательную программу среднего (полного) общего образования.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**2.1 Объём учебной дисциплины и виды учебной работы**

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	72
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	72
в том числе:	
- практические занятия	72
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	
в том числе:	
- составление комплекса упражнений;	
- подготовка рефератов.	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта.	2

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов Макс(Обяз/СР)	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА		8 (8/0)	
	Практические занятия:	8	
1	Изучение техники безопасности во время занятий по легкой атлетике на спортивных площадках Ознакомить с инструкцией по технике безопасности. Оздоровительное и прикладное значение легкой атлетики.	0,5	
2	Обучение техники бега по дистанции Обучение стартовому разбегу и финишированию. Развитие скоростно-силовых качеств.	0,5	
3	Обучение техники эстафетного бега Приём и передача эстафетной палочки. Бег по дистанции.	1	
4	Обучение техники бега на средние дистанции Обучение технике высокого старта. Положение туловища, рук и ног. Выполнение команд «На старт!» «Внимание!».	1	
5	Обучение техники прыжка в длину с полного разбега способом «согнув ноги» Особенности разбега, определение его длины. Прыжки с места, толчком одной и махом другой.	1	
6	Обучение техники метание гранты Держание гранты, метание гранты из-за головы через плечо, стоя лицом в направлении метания.	1	
7	Обучение технике бега на короткие дистанции. Бег с ускорением 60м, 100м. Бег по дистанции и на финишном отрезке.	1	
8	Прием учебных нормативов Бег 100м.. Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1	
9	Прием учебных нормативов Бег 1000м. Метание гранаты.	1	
Раздел 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ФУТБОЛ		8 (8/0)	
	Практические занятия:	8	
1	Изучение техники безопасности во время игры футболом Ознакомить с инструкцией по технике безопасности. Правила игры. Меры предупреждения травм. Судейство игр.	1	
2	Обучение остановки мяча Остановка катящегося, летящего мяча внутренней стороной стопы, подошвой, бедром, грудью. Жонглирование мяча. Учебная двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	1	
3	Обучение ведению мяча Ведение мяча ногами: левой, правой, обеими поочередно вперед, с изменением направления, внутренней стороной стопы, внутренней, внешней части подъема, головой, не опуская мяча на землю. Учебная двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	1	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов Макс(Обяз/СР)	Уровень освоения
1	2	3	4
	4 Обучение передачи мяча Передача мяча в парах. Передача мяча по земле и воздуху. Выбор места для получения мяча. Передача мяча на дальность. Учебная двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	1	
	5 Обучение ударом по мячу ногой Удары внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема, носком, пяткой с места, с разбега по не подвижному мячу. Учебная двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	1	
	6 Обучение тактики игры в футбол Отбор мяча в единоборстве и играх 4*1, 3*1, 2*1, 4*2, 3*2. Создание численного превосходства на определенном участке поля. Учебная двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	1	
	7 Развитие ловкости и быстроты при игре в футбол Воспитание скоростно-силовых качеств. Общей и скоростной выносливости и быстроты. Учебная двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	1	
	8 Прием учебных нормативов Ведение мяча (35 м), обводка 4-х стоек и удара по воротам (попадания обязательно), удары на точность по воротам 16,5 м из 10 ударов.	1	
Раздел 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. БАСКЕТБОЛ		8 (8/0)	
	Практические занятия:	8	
	1 Изучение техники безопасности во время игры в баскетбол Ознакомить с инструкцией по технике безопасности. Правила игры. Меры предупреждения травм. Судейство игр.	1	
	2 Обучение ловли мяча Двумя руками на уровне груди, над головой, по переменно левой, правой руками. Траектория полета мяча – средняя, высокая.	1	
	3 Обучение передаче мяча Одной и двумя руками от груди, головы плеча, снизу, сверху, сбоку. Передача на месте и в движении.	1	
	4 Обучение ведению мяча Ведения правой, левой руками по переменно. Ведения в движении с изменением направления скорости, высоты отскока.	1	
	5 Обучение броскам мяча в корзину Броски двумя руками от груди, от головы, одной рукой от плеча, на месте и в движении. Штрафные броски.	1	
	6 Обучение техники и тактики игры в защите Основная стойка при игре в защите, перемещение по площадке, перехвата мяча, выбивание мяча, накрывание мяча, выбор места, поворот на опорной ноге. Учебная двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	1	
	7 Обучение техники и тактики игры в нападении Действие игрока без мяча, с мячом «на месте и в движении». Рывки, перемена темпа бега, перемена направления бега, поворота вправо, влево, нырки. Учебная двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	2	
Раздел 4. ВИДЫ		8 (8/0)	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов Макс(Обяз/СР)	Уровень освоения
1	2	3	4
СПОРТА. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА			
	Практические занятия:	8	
1	Изучение техники безопасности на занятиях в тренажерном зале Ознакомить с инструкцией по технике безопасности.	1	
2	Обучение упражнениям на развитие силы плечевого пояса Разведение рук сидя, сгибание разгибание рук сидя. Разведение рук лежа.	1	
3	Обучение упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса Подъем ног на тренажере. Подъем ног на наклонной скамье. Отжимание лежа на наклонной скамье.	1	
4	Обучение упражнения на развитие силы мышц ног Сгибание и разгибание ног на тренажере, приседание со штангой.	1	
5	Обучение упражнения на развитие выносливости плечевого пояса Разведение рук лежа, подтягивание на перекладине, жим штанги из-за головы сидя.	1	
6	Обучение упражнения на развитие Выносливости брюшного пресса Отжимание туловища на наклонной скамье. Жим штанги под углом, сидя.	1	
7	Обучение упражнения на развитие Выносливости мышц ног Приседание со штангой, тяга штанги к подбородку, тяга в наклоне штанги.	1	
8	Обучение упражнениям силы мышц грудной клетки Французский жим лёжа – штанга.	1	
Раздел 5. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ		8 (8/0)	
	Практические занятия:	8	
1	Изучение техники безопасности при игре в волейбол Ознакомить с инструкцией по технике безопасности. Правила игры. Меры предупреждения травм. Судейство игр.	1	
2	Обучение подаче мяча Верхняя, нижняя подача мяча. Техника выполнения. Учебная двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	1	
3	Обучение передачи мяча Верхняя, нижняя передача мяча двумя руками. Выход под мяч. Направление передачи вверх - вперед. Передача мяча над собой и в движении. Передача мяча в парах. Передача мяча через сетку. Учебная двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	1	
4	Обучение нападающему удару Прямой нападающий удар, разбег и прыжок с выносом рук, ударное движение и мягкое приземление, блокирование нападающего удара на нормальных и пониженных сетках. Учебная двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	1	
5	Развитие ловкости и быстроты Воспитание скоростно-силовых качеств. Общей и скоростной выносливости и быстроты. Учебная двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	2	
6	Прием учебных нормативов	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов Макс(Обяз/СР)	Уровень освоения
1	2	3	4
	Верхняя прямая подача в пределах площадки из 5-ти подач, верхняя передача над собой, высота взлета мяча не менее 1м (10-«5», 8-«4», 6-«3»).		
Раздел 6. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА		8 (8/0)	
	Практические занятия:	8	
1	Изучение техники безопасности при занятиях лыжным спортом Ознакомить с инструкцией по технике безопасности. Первая помощь при травмах и обморожениях.	1	
2	Преодоление препятствий и подъемов Подъем скользящим и ступающим шагом. Поворот плугом и переступанием в движении.	1	
3	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные Одновременные хода: бесшажный, одношажный. Попеременный двухшажный ход.	2	
4	Обучение спускам и торможению. Спуск в основной и низкой стойке. Торможение «плугом».	2	
5	Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 8 км (юноши) Лыжные гонки. Правила соревнований.	2	
Раздел 7. ГИМНАСТИКА		8 (8/0)	
	Практические занятия:	10	
1	Изучение техники безопасности на занятиях гимнастикой Ознакомить с инструкцией по технике безопасности. Обучение кувырку вперед и назад. Разучивание комплекса с гимнастической палкой. Выполнение комплекса силовых упражнений.	1	
2	Обучение упражнениям на брусьях Сгибание и разгибание рук в упоре, передвижение в упоре на рука. Размахивание в упоре, размахивание в упоре на предплечьях, подъем махом вперед и назад. Соскоки : из размахивания в упоре махом вперед-назад.	1	
3	Обучение упражнениям на низкой перекладине Висы стоя и лежа. Подъем переворотом в упор махом одной, толчком другой. Соскоки: из упора махом назад.	2	
4	Обучение упражнениям акробатики. Кувырок прыжком. Стойка на лопатках с опором руками об спину. Стойка на голове и руках.	2	
5	Обучение прыжкам через коня. Прыжки углом через коня в длину. Прыжки через коня в ширину согнув ноги.	2	
Раздел 8. ПЛАВАНИЕ		8 (8/0)	
	Практические занятия:	8	
1	Изучение техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоёмах и в бассейне Ознакомить с инструкцией по технике безопасности. Самоконтроль при занятиях плаванием. Общее развивающие и специальные упражнения на суше.	1	
2	Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля, брасса Подготовительные упражнения для освоения с водой. Плавание с доской в руках при помощи движений ногами кролем.	1	
3	Старты повороты ныряние ногами и головой	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов Макс(Обяз/СР)	Уровень освоения
1	2	3	4
	Старт с тумбочки. Поворот при плавании вольным стилем.		
4	Плавание на боку, на спине. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м.	2	
5	Плавание в одежде, освобождение от одежды в воде. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 300 м.	2	
Раздел 9. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА		8 (8/0)	
	Практические занятия:	6	
1	Обучение техники бега на короткие дистанции Бег с ускорением (60-100м), бег по дистанции на финишном отрезке.	1	
2	Обучение стартовому разбегу Переход от стартового разбега к бегу на дистанции. Бег по дистанции финиширования, дыхание при беге.	1	
3	Обучение прыжку в длину способом «согнув ноги» с полного разбега Особенности разбега, определение его длины. Прыжки с места толчком и махом другой. Прыжки с одного и двух шагов разбега. Метание гранаты.	1	
4	Прием учебных нормативов Бег на 100 метров с низкого старта. Повторный бег 4*100м. Бег на 1000м.	1	
5	Приём нормативов Прыжок в длину с разбега, метание гранаты (весом 500г - девушки, 700г - юноши).	2	
	Зачет	2	
	Всего:	72 (72/0)	

* Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);

3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия: спортивного зала.

Оборудование спортивного зала:

- санузел;
- щиты баскетбольные,
- кольца баскетбольные,
- сетки баскетбольные,
- напольная разметка для игры в баскетбол и волейбол,
- сетка волейбольная,
- комплект матов гимнастических,
- конь,
- перекладины,
- брусья гимнастические,
- комплект мячей волейбольных,
- комплект мячей баскетбольных.

Оборудование тренажерного зала:

- санузел;
- разнообразные виды тренажеров,
- штанги,
- гантели,
- скакалки.

Оборудование открытой игровой площадки:

- ворота для игры в футбол,
- ограждение,
- разметка площадки,
- комплект мячей футбольных.

3.2 Информационное обеспечение обучения студентов (перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы)

Основные источники:

1. Андрюхина Т.В. Физическая культура: учебник для 10—11 классов общеобразовательных организаций / Т.В. Андрюхина, Н.В. Третьякова. - Москва: Русское слово, 2020. - 176 с.

2. Кузнецов В.С. Физическая культура: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с. — (СПО).

3. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с. — (СПО).

Интернет-ресурсы:

1. www/sport.ru
2. www/fizkultura.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ (УРОВНЯ) ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Текущий контроль и оценка результатов (уровня) освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, сдаче контрольных нормативов, защите рефератов, а также выполнения студентами индивидуальных заданий. Обучение по учебной дисциплине завершается итоговой аттестацией в форме дифференцированного зачёта.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>Освоенные умения:</i>	
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	Практическая работа
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	Практическая работа
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	Практическая работа
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	Практическая работа
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	Практическая работа
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма.	
<i>Усвоенные знания:</i>	
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличения продолжительности жизни;	Практическая работа, защита рефератов
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями разной направленности.	Практическая работа, защита рефератов
Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:	
- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;	
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;	
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;	
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни	
Специальная медицинская группа	
<i>Освоенные умения:</i>	
- определить уровень собственного здоровья;	Тест
- составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности;	Практическая работа
- составить и провести с группой комплексы упражнений	Практическая работа

утренней и производственной гимнастики;	
- владеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании;	Практическая работа
- составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления;	Письменная работа
- применять на практике приемы массажа и самомассажа;	Практическая работа
- владеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов;	Практическая работа, защита рефератов
- повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка);	Практическая работа, защита рефератов
- владеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений;	Практическая работа, защита рефератов
- определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями;	Письменная работа
- выполнять упражнения: <ul style="list-style-type: none"> — 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). 	
<i>Усвоенные знания:</i>	
- состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности;	Защита рефератов
- основные принципы, методы и факторы регуляции индивидуальной оптимальной нагрузки при занятиях физическими упражнениями.	Защита рефератов