РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Уровень подготовки **базовый** (наименование профиля подготовки)

Квалификация (степень) выпускника **юрист**

Форма обучения заочная

Рабочая программа составлена с учетом федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения», приказ Минобрнауки № 508 от 12.05.2014.

Утверждена на заседании педагогического совета «02» июня 2018 г.

1. Цели и задачи дисциплины

Дисциплина принадлежит к циклу общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

уметь:

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

знять:

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека:

основы здорового образа жизни.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП СПО

Дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социальноэкономическому циклу ОГСЭ.04 принадлежит к базовой части этого цикла. «Физическая культура» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций, повышения уровня функциональных и двигательных способностей организма, предупреждения и профилактики профессиональных заболеваний.

Знать:

- о состоянии своего здоровья при планировании индивидуальных занятий физическими упражнениями;
 - о влиянии вредных привычек на организм.

Владеть:

- способами контроля и оценки индивидуального развития.

3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС СПО и ОПОП СПО по данной специальности:

а) общих (ОК):

- 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;
- OK-6: работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями;
- ОК-10: использовать воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей)

б) профессиональных (ПК):

- ПК-1.1: собирать данные для анализа использования и функционирования информационной системы, участвовать в составлении отчетной документации, принимать участие в разработке проектной документации на модификацию информационной системы;
- ПК-1.2: взаимодействовать со специалистами смежного профиля при разработке методов, средств и технологий применения объектов профессиональной деятельности.
- ПК-1.6: участвовать в оценке качества и экономической эффективности информационной системы;
- ПК-1.10: обеспечивать организацию доступа пользователей информационной системы в рамках своей компетенции.

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

знать/понимать:

- 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;

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;

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.

4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося по $\Phi\Gamma$ OC - 118 часов, заочная форма — 24 часа;

самостоятельной работы обучающегося 94 часов.

Структура и примерное содержание учебной дисциплины

	Объем часов
Обязательной аудиторной учебной нагрузки	118
обучающегося по ФГОС	
Обязательная аудиторная учебная нагрузка по	24
заочной форме обучения	
В том числе:	
Лекции	4
Практические занятия	20
Контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	94
	Экзамен

5. Тематический план

NºNº	Тема	Количество часов			
		Всего	Лекции	Практические,	Самост
				семинарские	
1.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правило поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры.	12	2	-	10
2.	Техника бега на короткие и средние дистанции. Совершенствование техники высокого, низкого старта,	16	-	4	12

	финиширования. Совершенствование техники бега на 100 м.				
3.	Прыжки в длину с разбега	12	-	2	12
4.	Волейбол. Выполнение приема-передачи мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой	12	-	2	10
	в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.				
5.	Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачей мяча.	12	-	2	10
6.	Баскетбол. Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачей мяча.	12	-	2	10
7.	Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу. Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача.	12	-	2	10
8.	Мини-футбол. Выполнение упражнений с ударами по катящемуся, летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема ноги, носком.	14	-	4	10
9.	Гимнастика. Техника безопасности. Страховка и самостраховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ.	14	2	2	10
	ИТОГО	118	4	20	94

6. Комплект контрольно-оценочных средств

6.1. В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- основы здорового образа жизни.
- освоить составляющие общие компетенции учебной дисциплины:
- ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
- ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.
- ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.
- ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.
- ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

Формой аттестации по учебной дисциплине является зачёт

6.2. Формы контроля и оценивания элементов учебной дисциплины

Элемент учебной дисциплины	Форма контроля и оценивания

	Текущий контроль	Промежуточный контроль
Decree 1		Тест
Раздел 1.		Тест
Научно-методические основы формирования физической культуры личности		
Тема 1.1 Общекультурное и социальное	Тест	
значение физической культуры. Здоровый		
образ жизни.		
Раздел 2 Учебно-практические основы		
формирования физической культуры		
личности		
Тема 2.1 Общая физическая подготовка	Практическое занятие	
Тема 2.2 Лёгкая атлетика.	Практическое занятие	
Тема 2.3. Спортивные игры.	Практическое занятие	
Тема 2.4. Атлетическая гимнастика	Практическое занятие	
Тема 2.5. Лыжная подготовка	Практическое занятие	
Раздел 3.		
Профессионально-прикладная физическая		
подготовка (ППФП)		
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в	Практическое занятие	
достижении высоких профессиональных		
результатов		
Тема 3.2.Военно – прикладная физическая	Практическое занятие	
подготовка.		

6.3. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке на зачете 2.1. В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих общих компетенций:

Результаты обучения (освоенные умения,	Показатели оценки результата		
усвоенные знания, общие компетенции)			
ОК 1. Понимать сущность и социальную	Обоснование необходимости профессиональной		
значимость своей будущей профессии,	подготовки для осуществления		
проявлять к ней устойчивый интерес.	профессиональной деятельности.		
ОК 2. Организовывать собственную	Соответствие техники выполнения упражнения		
деятельность, исходя из цели и способов ее	требованиям нормативов		
достижения, определенных руководителем.			
ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию,	Ответственность за свои действия и поступки		
осуществлять текущий и итоговый контроль,	Определить последствия риска		
оценку и коррекцию собственной	Осуществление контроля, оценки и коррекции		
деятельности, нести ответственность за	деятельности по процессу и результатам		
результаты своей работы.			
ОК 6. Работать в команде, эффективно	Распределять функции (роли) участников		
общаться с коллегами, руководством,	группы.		
клиентами.	Осуществлять анализ выполненных задач.		
ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том	Обоснование необходимости физической		
числе с применением полученных	подготовки для выполнения воинской		
профессиональных знаний (для юношей)	обязанности		

І. ПАСПОРТ

Контрольно-оценочное средство Назначение:

КОМ предназначен для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура»

Задание для зачёта

Вариант 1

Инструкция

Внимательно прочитайте задание.

Время выполнения задания – 20 мин

Задание

Выполните спринтерский бег. Обоснуйте выбор техники бега на спринтерской дистанции. Определите и охарактеризуйте этапы спринтерского бега (устно).

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

1. Выполнение задания:

Орган	низация бега на 100,400,1000м.	Баллы	Не выполнил
1	Старт.		
2	Стартовый разбег.		
3	Бег на дистанции.		
4	Бег на финише.		
Заклю	очительный этап		
1	Финиширование.		
2	Оценить качество в соответствии с нормативами.		

3. Устное обоснование (защита плана):

- обоснование правильности выполнения упражнения;
- обоснование качества выполнения.

Задание для зачёта

Вариант 2

Инструкция

Внимательно прочитайте задание.

Время выполнения задания – 20 мин

Задание

Выполните прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Обоснуйте выбор техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Определите и охарактеризуйте этапы прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (устно).

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

1. Выполнение задания:

Орган	низация прыжка в длину с разбега.	Баллы	Не выполнил
1	Разбег.		
2	Отталкивание.		
3	Полёт.		
4	Приземление.		
Заклю	очительный этап		
1	Оценить качество в соответствии с нормативами.		

3. Устное обоснование (защита плана):

- обоснование правильности выполнения упражнения;
- обоснование качества выполнения.

Задание для зачёта

Вариант 3

Инструкция

Внимательно прочитайте задание.

Время выполнения задания – 20 мин

Залание

Выполните комплекс дыхательных упражнений по методике А.В. Стрельниковой. Обоснуйте выбор техники выполнения комплекса дыхательных упражнений по методике А.В. Стрельниковой.. Определите направленность дыхательных упражнений по методике А.В. Стрельниковой. (устно).

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

1. Выполнение задания:

Орга	низация выполнения комплекса упражнений	Выполнил	Не выполнил
1	Поворачивать голову направо и налево. На каждый		
	поворот делать шумный вдох носом.		
2	Захватить резко, из положения руки в стороны		
	скрестно правой рукой –левое плечо, а левой рукой		
	правое плечо, повторять в темпе прогулочного шага.		
3	Поворачивать туловище налево и направо, выполнять		
	при повороте вдох		
4	Наклон вперёд и назад ,при наклоне назад руками		
	обхватить плечи.		
5	Полуприсед выдохом.		

2. Устное обоснование (защита плана):

- обоснование правильности выполнения упражнения;
- обоснование качества выполнения.

Задание для зачёта

Вариант 4

Инструкция

Внимательно прочитайте задание.

Время выполнения задания – 20мин

Задание

Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

1. Выполнение задания:

Орган	низация подтягивания в висе на высокой перекладине.	Баллы	Не выполнил
1	Положение тела		
2	Различные позы		
3	Сокращение мышц		
4	Дыхание		
Закль	очительный этап		
1	Общая характеристика стретчинга		

3. Устное обоснование (защита плана):

- обоснование правильности выполнения упражнения;
- обоснование качества выполнения.

Задание для зачёта

Вариант 5

Инструкция

Внимательно прочитайте задание.

Время выполнения задания – 20 мин

Задание

Выполните верхнюю передачу мяча. Обоснуйте выбор техники верхней передачи мяча. Определите и охарактеризуйте технику верхней передачи мяча (устно).

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

1. Выполнение задания:

Орган	низация верхней передаче мяча	Баллы	Не выполнил
1	Расположение кистей рук на мяче.		
2	Стойка при передаче мяча.		
3	Передача мяча.		
Заклю	очительный этап		
1	Оценить качество в соответствии с нормативами.		

3. Устное обоснование (защита плана):

- обоснование правильности выполнения упражнения;
- обоснование качества выполнения.

Залание лля зачёта

Вариант 6

Инструкция

Внимательно прочитайте задание.

Время выполнения задания – 20мин

Задание

Выполните одновременный двухшажный ход. Обоснуйте выбор техники одновременного двухшажного хода. Определите и охарактеризуйте фазы одновременного двухшажного хода.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

1. Выполнение задания:

Орган	низация бега на лыжах 5км.	Баллы	Не выполнил
1	Экипировка лыжника.		
2	Выполнение техники одновременного двухшажного		
	хода.		
Заклю	очительный этап		
1	Оценить качество в соответствии с нормативами.		

3. Устное обоснование (защита плана):

- обоснование правильности выполнения упражнения;
- обоснование качества выполнения.

Задание для зачёта

Вариант 7

Инструкция

Внимательно прочитайте задание.

Время выполнения задания – 45 мин

Задание

Выполните тестовые задания. Обоснуйте выбор ответов. Определите и охарактеризуйте физическую культуру и спорт как социальные явления, как явления культуры (устно).

Тесты для определения:

- 1. Как называется деятельность, составляющая основу физической культуры?
- а) Физическая подготовка.
- б) Физическое совершенствование.
- в) Физическое развитие.
- г) Физическое упражнение.
- 2.Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в ...
- а) Укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей.
- б) Обучении двигательным действиям и повышении работоспособности.
- в) Совершенствовании природных, физических свойств людей.

- г) Создание специфических духовных ценностей.
- 3. Основные направления использования физической культуры способствуют...
- а) Формированию базовой физической подготовленности.
- б) Формированию профессионально-прикладной физической подготовленности.
- в) Восстановлению функций организма после травм и заболеваний.
- г) Всего выше перечисленного.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

1. Выполнение задания:

Организация тестового задания		Выполнил	Не выполнил	
1	1 вопрос			
2	2 вопрос			
3	3 вопрос			
Заключительный этап				
1	Оценить качество в соответствии с ответами.			

Задание для зачёта

Вариант 8

Инструкция

Внимательно прочитайте задание.

Время выполнения задания – 20мин

Залание

Выполните переход с шага на месте на ходьбу. Обоснуйте выбор техники перехода с шага на месте на ходьбу. Определите и охарактеризуйте этапы перехода с шага на месте на ходьбу.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

1. Выполнение задания:

Орган	низация перехода с шага на месте к передвижению	Выполнил	Не выполнил			
1	Ходьба на месте.					
2	Выполнение техники перехода с шага на месте к					
	передвижению.					
Заклн	очительный этап					
1	1 Оценить качество в соответствии с выполнением					
	упражнения.					

3. Устное обоснование (защита плана):

- обоснование правильности выполнения упражнения;
- обоснование качества выполнения.

Задание для зачёта

Вариант 9

Инструкция

Внимательно прочитайте задание.

Время выполнения задания – 20мин

Задание

Выполните передвижение по бревну по узкой опоре (на стадионе) на высоте 2 метра: ходьба руки вверх, соскок вниз с опоры. Обоснуйте выбор техники передвижения по бревну, по узкой опоре, руки вверх, соскок вниз с опоры. Определите и охарактеризуйте этапы перехода на высоте с соскоком вниз.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

1. Выполнение задания:

Орган	низация перехода с шага на месте к передвижению	Выполнил	Не выполнил			
1	Передвижение по опоре, руки вверх.					
2	Выполнение передвижения.					
3	Соскок с ограниченной опоры.					
Заклю	очительный этап					
1	1 Оценить качество в соответствии с выполнением					
	упражнения.					

3. Устное обоснование (защита плана):

- обоснование правильности выполнения упражнения;
- обоснование качества выполнения.

ІІ. ЗАДАНИЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ.

ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№	Физичес	Контрольн	Возра	Оценка			
п/	кие	oe	ст,	Юноши			
П	способно	упражнени	лет	5	4	3	
1	Сматаату	е (тест) Бег	16	_	5,1–4,8		
1	Скоростн		10	4,4 и	5,1-4,8	5,2 и ниже	
	ые	100 м (сек.)	17	выше 4,3	5,0-4,7	5,2	
		400м	1 /	*		1.10	
		400M		55	1.02	1.12	
		1000м		2.05	2.15		
				3.05	3.15.	3.25	
2	Координа	Челночный	16	7,3 и	8,0–7,7	8,2 и ниже	
	ционные	бег	1.7	выше	7075	8,1	
		3×10 м	17	7,2	7,9–7,5		
	G	(сек.)	1.6	220	105 210	100	
3	Скоростн	Прыжки в	16	230 и	195–210	180 и ниже	
	O-	длину с	17	выше	205 220	190	
4	силовые	места (см.)	17	240	205–220	1100	
4	Вынослив	6-	16	1500 и выше	1300–1400	1100	
	ость	минутный		1500		и ниже 1100	
		бег (м.)	17	1300	1300–1400	1100	
5	Гибкость	Наклон	16	15 и	9–12	5 и	
3	ТИОКОСТЬ	вперед из	10	выше	9-12	ниже	
		положения	17	15	9–12	5	
		стоя (см.)	17	13	7 12		
6	Силовые	Подтягиван	16	11 и	8–9	4 и	
		ие: на		выше		ниже	
		высокой	17	12	9–10	4	
		перекладин					
		е из виса,					
		кол-во раз					
		(юноши),					
		на низкой					
		перекладин					
		е из виса					
		лежа,					

		_		
	количество			
	раз			
	(девушки)			

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

подготовленности юношей

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м в (мин, сек.)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, сек.)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см.)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м.)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	12	9	7
9. Координационный тест - челночный бег 3×10 м (сек.)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	7	5	3
 11. Гимнастический комплекс упражнений: утренней гимнастики; производственной гимнастики; релаксационной гимнастики (из 10 баллов) 	до 9	до 8	до 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики специальностей/профессий профессионального образования.

III. ПАКЕТ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ

IIIa. УСЛОВИЯ

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, или тренажёрного зала, лыжной базы.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
- щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- сетки для игры в настольный теннис, теннисные мячи, ракетки для игры в настольный теннис;
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса;
- ядра, гранаты, стартовые колодки, эстафетные палочки, измерительная рулетка;
 Для занятий лыжным спортом:
- лыжная база с лыжехранилищем и теплыми раздевалками, мастерской для мелкого ремонта лыжного инвентаря;
- учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;
- лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и.т.п.).

5.4. Тесты для определения теоретического уровня физической подготовленности студентов

6.Информационное обеспечение обучения Учебно-метолическое обеспечение лисциплины

6.1 Основная литература

1 Решетников, Н. В. Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО / Н. В. Решетников - М.: Издательский центр «Академия», 2012. — 152 с. - ISBN 978-5-7695-4829-1.

6.2 Дополнительная литература

1 Бах, Б. П. Система лечебного дыхания по А.Н.Стрельниковой. Учебное пособие / Б. П. Бах - М.: АСТ: Владимир: ВКТ, 2010. – 61с. - ISBN 978-5-17-039604-7.

2 Туревский, И. М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры / И. М. Туревский - М.: ИНФРА-М, 2006.- 145с. — ISBN 5-7695-0935.

3 Хрущев, С. В. Физическая культура детей с заболеванием органов дыхания: учебное пособие для вузов / С. В. Хрущев - М.: 2006. – 213с. – ISBN 5-7695-2428-6.

6.3 Темы рефератов для студентов по состоянию здоровья освобожденных от практических занятий по физической культуре

- 1. Комплекс физических упражнений для развития мышц плечевого пояса.
- 2. Комплекс физических упражнений для развития мышц ног.
- 3. Комплекс физических упражнений «физкультминутки» на производстве.
- 4. Комплекс физических упражнений «микропаузы» на производстве.
- 5. Комплекс физических упражнений для коррекции зрения.
- 6. Комплекс физических упражнений для развития быстроты.
- 7. Комплекс физических упражнений утренней гимнастики.

- 8. Комплекс физических упражнений для воспитания выносливости.
- 9. Комплекс физических упражнений дыхательной гимнастики.
- 10. Комплекс физических упражнений для воспитания ловкости.
- 11. Комплекс восстановительных мероприятий после физических нагрузок.
- 12. Комплекс физических упражнений для развития психологических качеств (память, внимание, оперативное мышление, воля...)
 - 13. Комплекс физических упражнений для коррекции осанки.
 - 14. Комплекс физических упражнений вводной производственной гимнастики.
 - 15. Комплекс физических упражнений физкультурной паузы на производстве.
 - 16. Комплекс подготовительных физических упражнений перед игрой в баскетбол.
 - 17. Комплекс подготовительных физических упражнений перед игрой в волейбол.
 - 18. Комплекс физических упражнений для укрепления мышц туловища.
 - 19. Комплекс подготовительных физических упражнений перед плаванием.
- 20. Комплекс подготовительных физических упражнений перед игрой в настольный теннис.
 - 21. Комплекс физических упражнений для развития гибкости верхнего плечевого пояса.
 - 22. Комплекс физических упражнений для развития гибкости нижней части тела.
 - 23. Комплекс физических упражнений для развития гибкости позвоночника.
- 24. Комплекс подготовительных физических упражнений перед лёгкой атлетикой (бег, прыжки).
- 25. Комплекс подготовительных физических упражнений перед лёгкой атлетикой (метания копья, диска, молота...).

6.4 Методические указания к практическим занятиям и другим видам самостоятельной работы

- напоминание по технике безопасности на каждом занятии в соответствии с видом спорта;
 - соответствие спортивной формы одежды, погоде и виду спорта;
 - использование пульсометрии для оптимальной физической нагрузки на занятиях;
 - использование дыхательных упражнений в процессе выполнения движения;
- индивидуальная работа над ошибками в технике исполнения движения беговых, прыжковых упражнений.

7. Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал

Доступ к сети Internet; компьютер.