

**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Мордовский государственный педагогический
университет имени М.Е. Евсевьева»**

факультет среднего профессионального образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины: БД.05 Физическая культура

Специальность: 44.02.01 Дошкольное образование

Форма обучения: очная

Разработчик:

Куликов Д. А., преподаватель факультета среднего профессионального образования;

Шаляев В. Ю., преподаватель факультета среднего профессионального образования.

Программа рассмотрена и утверждена предметно-цикловой комиссии общеобразовательных, общественных и естественнонаучных дисциплин от 23.05.2019 г., протокол № 11

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании предметно-цикловой комиссии общеобразовательных, общественных и естественнонаучных дисциплин от 27.02.2020 г., протокол № 7.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании предметно-цикловой комиссии общеобразовательных, общественных и естественнонаучных дисциплин от 01.09.2020 г., протокол № 1.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы учебной дисциплины	3
2. Структура и содержание учебной дисциплины	6
3. Условия реализации учебной дисциплины	21
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	22
5. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся	25

1 ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «БД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1 Область применения программы

Программа учебной дисциплины «БД.05 Физическая культура» является частью ППССЗ в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального 44.02.01 Дошкольное образование углубленной подготовки укрупненной группы специальностей 44.00.00 Образование и педагогические науки.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ

Дисциплина «БД.05 Физическая культура» занимает место в составе базовых общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для специалистов среднего звена по специальности 44.02.01 Дошкольное образование.

Освоение данного учебного курса является необходимой основой для последующего изучения дисциплин профессиональной подготовки, а также для прохождения учебной и производственной практик, подготовки студентов к государственной итоговой аттестации.

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

Цель освоения дисциплины – укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Задачи дисциплины:

- формировать физическую культуру личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развивать физические качества и способности, совершенствовать функциональные возможности организма, укреплять индивидуальное здоровье;
- формировать устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- помочь студентам овладеть технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащать индивидуальный опыт занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- помочь студентам овладеть системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- помочь студентам в освоении системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

– формировать компетентность в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладении навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания учебной дисциплины «БД.05 Физическая культура» обеспечивает достижение учащимися следующих результатов

личностных:

– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

– сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

– потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

– приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

– формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

– готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

– способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

– способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

– формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

– готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

– способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

– готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

– умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В результате изучения дисциплины обучающийся должен

уметь:

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

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные ФГОС по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;
- составить простейшую комбинацию из изученных упражнений;

знать:

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

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 176 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	176
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
теоретическое обучение (лекции)	–
лабораторные занятия	–
практические занятия	117
контрольные работы	–
курсовая работа (проект) <i>(не предусмотрено)</i>	–
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	59
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(не предусмотрено)</i>	–
1. Внеаудиторная самостоятельная работа	59
Итоговая аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i>	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «БД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	15	
Тема 1.1. Кроссовая подготовка. Основные техники бега	Содержание учебного материала	4	
	Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование;		2
	бег 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м.		2
	Лабораторные занятия	-	
	Практические занятия: Изучение техники высокого и низкого старта, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м. Выполнение контрольного норматива в беге на 100 м.	4	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Внеаудиторная самостоятельная работа	2	
Тема 1.2. Техника бега на средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала	4	
	Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).		2
	Лабораторные занятия	-	
	Практические занятия: Техника бега на средние и длинные дистанции, старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок. Техника бега по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Выполнение контрольного норматива в беге на 1000 м.	4	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Внеаудиторная самостоятельная работа	2	
Тема 1.3 Лёгкая атлетика. Прыжки	Содержание учебного материала	4	
	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.		2
	Лабораторные занятия	-	
	Практические занятия: Изучение техники разбега, отталкивания, полёта, приземления при прыжке. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Выполнение контрольного норматива в прыжках в длину.	4	
	Контрольные работы	-	

	<i>Самостоятельная работа обучающихся: Внеаудиторная самостоятельная работа</i>	2	
Тема 1.4 Лёгкая атлетика. Техника метания	<i>Содержание учебного материала</i>	3	
	Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.		2
	<i>Лабораторные занятия</i>	-	
	<i>Практические занятия:</i> Изучение основы техники метания, разбега, заключительной части разбега, финальных усилий. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра. Выполнение контрольного норматива силовой направленности.	3	
	<i>Контрольные работы</i>	-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: Внеаудиторная самостоятельная работа</i>	2	
Раздел 2.	<i>Гимнастика</i>	15	
Тема 2.1 Общеразвивающие упражнения	<i>Содержание учебного материала</i>	3	
	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером.		1
	<i>Лабораторные занятия</i>	-	
	<i>Практические занятия:</i> Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером. Самостоятельное проведение общеразвивающих упражнений с группой студентов.	3	
	<i>Контрольные работы</i>	-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: Внеаудиторная самостоятельная работа</i>	2	
Тема 2.2 Упражнения для коррекции зрения	<i>Содержание учебного материала</i>	3	
	Упражнения для коррекции зрения.		2
	<i>Лабораторные занятия</i>	-	
	<i>Практические занятия:</i> Выполнение упражнений для коррекции зрения. Составление комплекса упражнений для коррекции зрения и проведение их студентами.	3	
	<i>Контрольные работы</i>	-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: Внеаудиторная самостоятельная работа</i>	2	
Тема 2.3 Упражнения вводной и производственной гимнастики	<i>Содержание учебного материала</i>	3	
	Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.		1
	<i>Лабораторные занятия</i>	-	
	<i>Практические занятия:</i> Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Составление комплекса упражнений вводной гимнастики и проведение их студентами.	3	
	<i>Контрольные работы</i>	-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: Внеаудиторная самостоятельная работа</i>	2	
Тема 2.4 Упражнения со	<i>Содержание учебного материала</i>	3	
	Упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки).		2

спортивными снарядами	<i>Лабораторные занятия</i>	-	
	<i>Практические занятия:</i> Выполнение упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки).	3	
	<i>Контрольные работы</i>	-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: Внеаудиторная самостоятельная работа</i>	1	
Тема 2.5 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	<i>Содержание учебного материала</i>	3	2
	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний		
	<i>Лабораторные занятия</i>	-	
	<i>Практические занятия:</i> Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Самостоятельное составление и выполнение простейших комбинаций из изученных упражнений.	3	
	<i>Контрольные работы</i>	-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: Внеаудиторная самостоятельная работа</i>	1	
Раздел 3.	<i>Спортивные игры. Баскетбол</i>	15	
Тема 3.1 Правила игры в баскетбол и техника безопасности	<i>Содержание учебного материала</i>	3	2
	Правила игры в баскетбол. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.		
	<i>Лабораторные занятия</i>	-	
	<i>Практические занятия:</i> Обучение технике игры в баскетбол. Знакомство с правилами игры и техникой безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок)	3	
	<i>Контрольные работы</i>	-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: Внеаудиторная самостоятельная работа</i>	2	
Тема 3.2 Ловля и передача мяча, ведение, броски в корзину, вырывание и выбивание	<i>Содержание учебного материала</i>	3	2
	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом).		
	<i>Лабораторные занятия</i>	-	
	<i>Практические занятия:</i> Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом). Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, двумя руками снизу,	3	

	передача мяча одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ведение с высоким и низким отскоком, с изменением направления, с изменением скорости. Выполнение контрольного упражнения: два шага бросок в кольцо.		
	<i>Контрольные работы</i>	-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: Внеаудиторная самостоятельная работа</i>	2	
Тема 3.3 Тактические приёмы	<i>Содержание учебного материала</i>	3	
	Техника защита – перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.		2
	<i>Лабораторные занятия</i>	-	
	<i>Практические занятия:</i> Совершенствование приема техники защита – перехват, приемов, применяемых против броска, накрывание, тактики нападения, тактики защиты.	3	
	<i>Контрольные работы</i>	-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: Внеаудиторная самостоятельная работа</i>	2	
Тема 3.4 Техника штрафных бросков. Техника игры в защите и нападении	<i>Содержание учебного материала</i>	3	
	Техника штрафных бросков: подготовка к броску.		1
	Техника игры в защите и в нападении (стойка, остановки, повороты, выбивание, отбивание, накрывание).		2
	<i>Лабораторные работы</i>	-	
	<i>Практические занятия:</i> Техника штрафных бросков: подготовка к броску. Техника игры в защите и в нападении (стойка, остановки, повороты, выбивание, отбивание, накрывание). Выполнение контрольного упражнения: штрафной бросок	3	
	<i>Контрольные работы</i>	-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: Внеаудиторная самостоятельная работа</i>	1	
Тема 3.5 Основы методов судейства и тактики игры	<i>Содержание учебного материала</i>	3	
	Основы методов судейства и тактики игры.		2
	<i>Лабораторные занятия</i>	-	
	<i>Практические занятия:</i> Изучение основы методов судейства и тактики игры. Знакомство с жестами судей. Совершенствование техники поворотов, приёма мяча, техники штрафных бросков, ведения мяча.	3	
	<i>Контрольные работы</i>	-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: Внеаудиторная самостоятельная работа</i>	1	
Раздел 4	Спортивные игры. Волейбол	15	
Тема 4.1 Правила игры в	<i>Содержание учебного материала</i>	4	
	Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по		2

волейбол техника безопасности	и	правилам.		
		Лабораторные занятия	-	
		Практические занятия: Знакомство с правилами игры, техникой безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Изучение исходного положения (стоек) и перемещения (работа рук и ног во время перемещений, перемещения вперед, назад, влево, вправо, основная стойка).	4	
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающихся: Внеаудиторная самостоятельная работа	2	
Тема 4.2 Техника приёмов и передачи мяча		Содержание учебного материала	4	
		Техника приёмов и передачи мяча.		2
		Лабораторные занятия	-	
		Практические занятия: Совершенствование технике приёмов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. Выполнение контрольных упражнений: передачи мяча в парах; приём мяча снизу и сверху.	4	
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающихся: Внеаудиторная самостоятельная работа	2	
Тема 4.3 Техника подачи и приёма мяча		Содержание учебного материала	4	
		Подача, нападающий удар, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.		2
		Лабораторные занятия	-	
		Практические занятия: Совершенствование техники подачи мяча, нападающего удара, приема мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, приема мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Выполнение контрольного упражнения: верхняя прямая подача.	4	
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающихся: Внеаудиторная самостоятельная работа	1	
Тема 4.4 Правила игры и судейство		Содержание учебного материала	3	
		Правила игры и судейство.		2
		Лабораторные занятия	-	
		Практические занятия: Изучение основы судейства. Совершенствование техники игры в защите и нападении.	3	
		Контрольные работы	-	

	Самостоятельная работа обучающихся: Внеаудиторная самостоятельная работа	1	
Раздел 5.	Лыжная подготовка	15	
Тема 5.1 Техника передвижения на лыжах. Изучение лыжных ходов	Содержание учебного материала	4	
	Обучение технике передвижения на лыжах. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.		2
	Лабораторные занятия	-	
	Практические занятия: Изучение разновидностей лыжных ходов (одновременный одношажный, попеременно двушажный, одновременно бесшажный). Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.	4	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Внеаудиторная самостоятельная работа	2	
Тема 5.2 Преодоление подъёмов и препятствий	Содержание учебного материала	4	
	Преодоление подъёмов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.		2
	Лабораторные занятия	-	
	Практические занятия: Изучение способов преодоления подъёмов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Спуски и подъёмы на лыжах (высокая стойка, низкая стойка, подъём лесенкой, ёлочкой).	4	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Внеаудиторная самостоятельная работа	2	
Тема 5.3 Элементы тактики лыжных гонок	Содержание учебного материала	4	
	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.		2
	Лабораторные занятия	-	
	Практические занятия: Изучение элементов тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Совершенствование торможения и поворотов на лыжах (торможение полуплугом, плугом, повороты с переступанием, повороты махом, повороты прыжком). Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.	4	
	Прохождение контрольной дистанции на лыжах		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Внеаудиторная самостоятельная работа	2	
Тема 5.4 Техника безопасности при	Содержание учебного материала	3	
	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.		2

занятиях лыжным спортом	<i>Лабораторные занятия</i>	-	
	<i>Практические занятия:</i> Изучение техники безопасности при занятиях лыжным спортом и оказании первой помощи при травмах и обморожениях. Совершенствование лыжных ходов, спусков, поворотов на лыжах.	3	
	<i>Контрольные работы</i>	-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: Внеаудиторная самостоятельная работа</i>	1	
Раздел 6	<i>Виды спорта по выбору (атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах; спортивная аэробика)</i>	21	
Тема 6.1 Основные упражнения вида спорта по выбору	<i>Содержание учебного материала</i>	10	
	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп.		1
	Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.		2
	Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа (четырёхкратное непрерывное исполнение).		2
	<i>Лабораторные занятия</i>	-	
	<i>Практические занятия:</i> Разучивание и закрепление техники кругового метода тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины. Разучивание и закрепление техники комбинаций из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа (четырёхкратное непрерывное исполнение).	10	
	<i>Контрольные работы</i>	-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: Внеаудиторная самостоятельная работа</i>	5	
Тема 6.2 Дополнительные упражнения вида спорта по выбору	<i>Содержание учебного материала</i>	11	
	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий атлетической гимнастикой.		1
	Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.		2
	<i>Лабораторные занятия</i>	--	
	<i>Практические занятия:</i> Разучивание и закрепление техники кругового метода тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий атлетической гимнастикой. Разучивание и закрепление техники выполнения дополнительных элементов: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток,	11	

	шпагаты, сальто. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. Выполнение контрольного задания: самостоятельное составление и выполнение простейших комбинаций из изученных упражнений.		
	<i>Контрольные работы</i>	-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: Внеаудиторная самостоятельная работа</i>	5	
Раздел 7.	Подвижные игры	21	
Тема 7.1 Подвижные игры на развитие физических качеств	<i>Содержание учебного материала</i>	5	
	Подвижные игры на развитие физических качеств. Изучение правил подвижных игр и проведения соревнований.		2
	<i>Лабораторные занятия</i>	-	
	<i>Практические занятия:</i> Изучение методики подвижных игр на развитие физических качеств и участие в соревнованиях.	4	
	<i>Контрольные работы</i>	-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: Внеаудиторная самостоятельная работа</i>		
Тема 7.2 Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола.	<i>Содержание учебного материала</i>	5	
	Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола (иметь практику судейства подвижных игр с элементами волейбола, баскетбола).		2
	<i>Лабораторные занятия</i>	-	
	<i>Практические занятия:</i> Изучение методики подвижных игр с элементами баскетбола, волейбола (иметь практику судейства подвижных игр с элементами волейбола, баскетбола).	5	
	<i>Контрольные работы</i>	-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: Внеаудиторная самостоятельная работа</i>	4	
Тема 7.3 Подвижные игры с элементами профессионально-прикладной физической подготовки	<i>Содержание учебного материала</i>	5	
	Подвижные игры на освоение отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки (соблюдать технику безопасности).		2
	<i>Лабораторные занятия</i>	-	
	<i>Практические занятия:</i> Изучение методики проведения подвижных игр на освоение отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки (соблюдать технику безопасности).	5	
	<i>Контрольные работы</i>	-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: Внеаудиторная самостоятельная работа</i>	4	
Тема 7.4 Подвижные игры преимущественно	<i>Содержание учебного материала</i>	6	
	Подвижные игры преимущественно с бегом (методика проведения подвижных игр с бегом)		2
	<i>Лабораторные занятия</i>	-	

<i>с бегом</i>	<i>Практические занятия:</i> Изучение методики подвижных игр преимущественно с бегом. <i>Выполнение контрольного задания:</i> подготовить и провести подвижную игру.	6	
	<i>Контрольные работы</i>	-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: Внеаудиторная самостоятельная работа</i>	3	
Всего:		176	

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)

2.3 Тематический план и содержание учебной дисциплины «БД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» для обучающихся специальной группы

<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся</i>	<i>Объем часов</i>	<i>Уровень освоения</i>
1	2	3	4
Раздел 1.	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	59	
Тема 1.1.	<i>Содержание учебного материала</i>	20	
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала.		1
	Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура».		2
	<i>Лабораторные занятия</i>	-	
	<i>Практические занятия:</i> Современное состояние физической культуры и спорта. 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 учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	20	
	<i>Контрольные работы</i>	-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: Внеаудиторная самостоятельная работа</i>	7	
Тема 1.2.	<i>Содержание учебного материала</i>	20	
Основы здорового образа жизни	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.		1
	Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни.		1
	Современное состояние здоровья молодежи.		2
	Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.		2
	Двигательная активность.		2
	<i>Лабораторные занятия</i>	-	
	<i>Практические занятия:</i> Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к	20	

	здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.		
	<i>Контрольные работы</i>	-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: Внеаудиторная самостоятельная работа</i>	7	
Тема 1.3 Физическая культура в обеспечении здоровья	<i>Содержание учебного материала</i>	19	
	Влияние экологических факторов на здоровье человека.		1
	О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании.		1
	Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни.		2
	<i>Лабораторные занятия</i>	-	
	<i>Практические занятия:</i> Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	19	
	<i>Контрольные работы</i>	-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: Внеаудиторная самостоятельная работа</i>	6	
Раздел 2.	<i>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</i>	59	
Тема 2.1 Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий	<i>Содержание учебного материала</i>	20	
	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.		1
	<i>Лабораторные занятия</i>	-	
	<i>Практические занятия:</i> Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.	20	
	<i>Контрольные работы</i>	-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: Внеаудиторная самостоятельная работа</i>	7	
Тема 2.2 Организация занятий физическими упражнениями различной направленности	<i>Содержание учебного материала</i>	20	
	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.		1
	Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.		2
	<i>Лабораторные занятия</i>	-	
	<i>Практические занятия:</i> Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному	20	

	направлению.		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Внеаудиторная самостоятельная работа	7	
Тема 2.3 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Содержание учебного материала	19	
	Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.		2
	Лабораторные занятия	-	
	Практические занятия: Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.	19	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Внеаудиторная самостоятельная работа	6	
Раздел 3.	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	29	
Тема 3.1 Психофизиологические основы учебного и производственного труда	Содержание учебного материала	14	
	Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций.		1
	Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие.		2
	Лабораторные занятия	-	
	Практические занятия: Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.	14	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Внеаудиторная самостоятельная работа	5	

Тема 3.2 Средства физической культуры в регулировании работоспособности	<i>Содержание учебного материала</i>	15	
	Средства физической культуры в регулировании работоспособности.		2
	<i>Лабораторные занятия</i>	-	
	<i>Практические занятия:</i> Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.	15	
	<i>Контрольные работы</i>	-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: Внеаудиторная самостоятельная работа</i>	5	
Раздел 4	<i>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</i>	29	
Тема 4.1 Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания	<i>Содержание учебного материала</i>	14	
	Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.		2
	Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.		2
	<i>Лабораторные занятия</i>	-	
	<i>Практические занятия:</i> Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.	14	
	<i>Контрольные работы</i>	-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: Внеаудиторная самостоятельная работа</i>	4	
Тема 4.2 Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	<i>Содержание учебного материала</i>	15	
	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		2
	<i>Лабораторные занятия</i>	-	
	<i>Практические занятия:</i> Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.	15	
	<i>Контрольные работы</i>	-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: Внеаудиторная самостоятельная работа</i>	5	

Всего:	176	
---------------	-----	--

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).

2.4 Интерактивные формы занятий

№ п/п	Тема занятия	Вид занятия	Интерактивная форма
1.	Техника бега на средние и длинные дистанции	ПР	Работа в парах
2.	Лёгкая атлетика. Прыжки	ПР	Работа в группе
3.	Общеразвивающие упражнения	ПР	Работа в группах
4.	Правила игры в баскетбол и техника безопасности	ПР	Работа в группах
5.	Ловля и передача мяча, ведение, броски в корзину, вырывание и выбивание	ПР	Работа в парах
6.	Волейбол. Техника подачи и приёма мяча	ПР	Работа в парах
7.	Техника передвижения на лыжах. Изучение лыжных ходов	ПР	Работа в группе
8.	Элементы тактики лыжных гонок	ПР	Работа в группе
9.	Подвижные игры на развитие физических качеств	ПР	Работа в группе

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует спортивного зала, оснащенного следующим оборудованием:

– Мяч волейбольный № 5; мяч футзальный; сетка волейбольная KV; стойка волейбольная; стойки для прыжков в высоту; антенны волейбольные; карманы для антенн волейбольные; конус разделительный; мяч для мини-футбола; мяч футбольный; мяч баскетбольный; мяч гандбольный «Winner»; планка для прыжков в высоту; сетка баскетбольная; стойка для прыжков в высоту с планкой (2 шт.); ядро для толкания 3,5(ж); ядро для толкания 5,5(м); гири для соревнований 16 кг; гири для соревнований 24 кг; гири для соревнований 32 кг; гири для соревнований 10 кг; гири для соревнований 12 кг; гири для соревнований 14 кг; гири для соревнований 18 кг; гири для соревнований 20 кг; гири для соревнований 22 кг; гири для соревнований 26 кг; гири для соревнований 28 кг; гири для соревнований 30 кг; гири для соревнований 8 кг; шведская стенка.

Реализация учебной дисциплины требует открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, оснащенного следующим оборудованием:

– Легкоатлетическое ядро (беговые дорожки, сектора для прыжков в длину, высоту, толкания ядра, яма «стипль-чез»), открытая баскетбольная площадка, открытая волейбольная площадка, футбольное поле стадиона, хоккейный корт, площадка для игры в мини-футбол, теннисный корт, площадка «Воркаут», площадка уличных тренажеров, скалодром, военизированная полоса препятствий, учебно-тренировочная пожарная вышка.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники

1. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/448769>

2. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 599 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13554-1. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/465965>

Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 493 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02309-1. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/448586>

2. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 191 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-07862-6. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/454154>

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь:	
использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Выполнение изученных упражнений
осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	Выполнение практических заданий
выполнять контрольные нормативы, предусмотренные ФГОС по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм при	Выполнение контрольных тестов и зачётных нормативов

соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	
составить простейшую комбинацию из изученных упражнений;	Выполнение комбинации из изученных упражнений
Знать:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Выполнение практических заданий
о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	Выполнение практических заданий
способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	Выполнение практических заданий
основы здорового образа жизни	Выполнение практических заданий

Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и
подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	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 (количество 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 (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест – челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3

11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5
---	------	------	--------

**Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и
подготовительного учебного отделения**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2 000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест – челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Требования к результатам обучения студентов специального учебного отделения

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).

- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.

- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.

- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.

- Уметь выполнять упражнения:

- сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек – руки на опоре высотой до 50 см);

- подтягивание на перекладине (юноши);

- поднимание туловища (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;

- бег на лыжах: юноши – 3 км, девушки – 2 км (без учета времени).

5 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

При выполнении внеаудиторных самостоятельных занятий студентам индивидуально предлагается: 1) повышать двигательную активность; 2) формировать правильную осанку; 3) содействовать комплексному развитию двигательных качеств; 4) выполнять обязательный минимум на уроке по физической культуре.

Студентам предлагается самостоятельно выполнять следующие комплексы упражнений:

1. Упражнения для укрепления мышц спины.

2. Упражнения для мышц брюшного пресса.

3. Упражнение на укрепление косых мышц спины.

4. Упражнения на гибкость.

5. Упражнения на координацию движений.

6. Упражнения на растяжку.

7. Силовые упражнения с отягощением (гантели).

8. Упражнения с резиновой лентой.

9. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами.

10. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа.

11. Присед на одной ноге («пистолет»).

12. Присед из основной стойки 3х30.

Для внеаудиторных самостоятельных занятий индивидуально также предлагается выполнять для развития гибкости:

- наклоны вперед;
- упражнения на диске вращения «Грация»;
- упражнения на растягивание по методике В. М. Гомозова: «Трон», «Лодочка», «Скоба», «Лягушка», «Корзинка».

Для развития силы предлагаются упражнения:

- подъем переворотом;
- подтягивание на высокой перекладине;
- сгибание рук в упоре лежа;
- приседание с отягощениями;
- поднимание прямых ног лежа до угла 90 градусов и медленное опускание;
- бег и прыжки с грузом по лестнице;
- упражнения с гирями, гантелями, штангой.

Девушкам с низким уровнем развития силы предлагается сгибание рук сначала от скамейки, затем от пола.

Выполнять следующие комплексы упражнений:

1. Упражнения для укрепления мышц спины.
2. Упражнения для мышц брюшного пресса.
3. Упражнение на укрепление косых мышц спины.
4. Упражнения на гибкость.
5. Упражнения на координацию движений.
6. Упражнения на растяжку.
7. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами.
8. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа.
9. Присед на одной ноге («пистолет»).
10. Присед из основной стойки 3х30.