

## СТАНДАРТ СРЕДНЕГО (ПОЛНОГО) ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

---

### ПРОФИЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ

*Изучение физической культуры на профильном уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:*

- **развитие** физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, совершенствование технико-тактических действий в избранном виде спорта;
- **воспитание** бережного отношения к собственному здоровью;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания и прикладной физической подготовки;
- **освоение знаний** о физической культуре; ее связи с физическим воспитанием и спортивной подготовкой, ее роли в формировании здорового образа жизни и сохранении творческого долголетия;
- **формирование** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, творческого опыта в индивидуальных и коллективных формах занятий физическими упражнениями.

### ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ МИНИМУМ СОДЕРЖАНИЯ ОСНОВНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ

#### ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

*Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья*<sup>1</sup>.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации, массажа и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности.

*Соревновательная деятельность: правила организации и проведения; обеспечение безопасности.*

### **ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

Ритмическая гимнастика (индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью, статическим и динамическим равновесием).

Аэробика (индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и произвольное напряжение мышц).

Атлетическая гимнастика (индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы).

### **СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ С ЭЛЕМЕНТАМИ ПРИКЛАДНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Техническая подготовка в избранном виде спорта. Физическая подготовка средствами избранного вида спорта. Тактические действия и приемы в избранном виде спорта (индивидуальные, групповые и командные).

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение ходьбой, бе-

---

<sup>1</sup>. Курсивом в тексте выделен материал, который подлежит изучению, но не включается в требования к уровню подготовки выпускников.

гом, прыжками с грузом на плечах (на возвышенной и ограниченной опоре, по наклонной плоскости); плавание на груди и спине, на боку с грузом в руке.

### **ВВЕДЕНИЕ В ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

Основные направления профессиональной деятельности специалиста физической культуры. Формы организации занятий физической культурой (начальное представление).

Самостоятельная организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий. Проведение фрагментов уроков с элементами обучения движениям и развития физических качеств (в роли помощника учителя).

Судейство спортивных соревнований по избранному виду спорта.

### **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ**

*В результате изучения физической культуры на профильном уровне ученик должен*

#### **знать/понимать**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;
- требования безопасности на занятиях физической культурой;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

#### **уметь**

- планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;

- выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;
- преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;
- выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
- выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия в избранном виде спорта;
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);
- выполнять простейшие приемы самомассажа;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации, МВД России, ФСБ России, МЧС России;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях.