МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

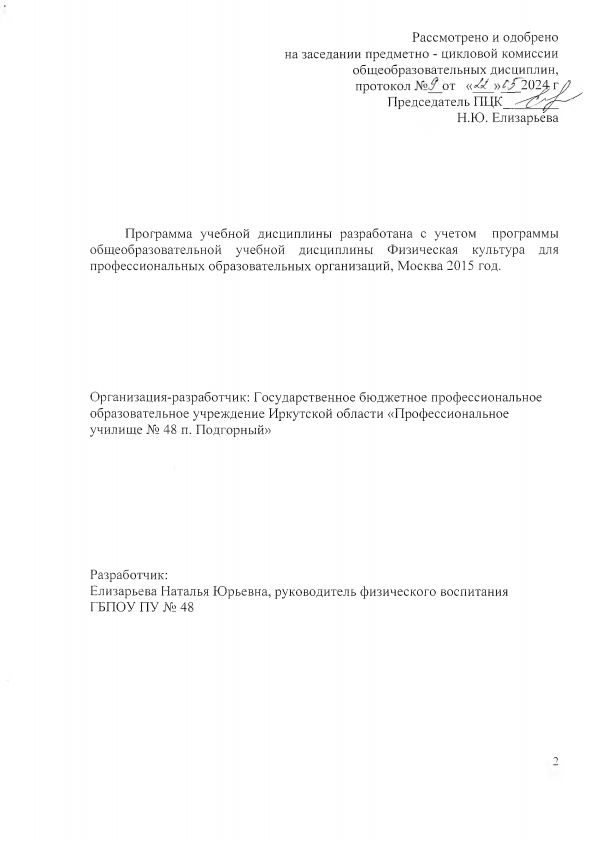
«Профессиональное училище №48 п. Подгорный»

(ГБПОУ ПУ № 48 п. Подгорный)

ПРОГРАММа УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 Физическая культура

2024 г.



**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| **1. общая характеристика ПРОГРАММЫ учебной дисциплины** | **сТР** |
| **4** |
| **2. СТРУКТУРА и содержание учебной дисциплины** | **8** |
| **3. условия реализации программы учебной дисциплины** | **10** |
| **4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины** | **12** |

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФК.00 Физическая культура**

* 1. **Область применения программы:** программа учебной дисциплины

ФК.00 Физическая культура является частью программы **38.01.02 Продавец, контролер-кассир,** входящая в состав укрепленной группы профессий 38.00.00 «Экономика и управление» и разработанной с учетом программы общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура для профессиональных образовательных организаций, Москва2015год.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной**

**образовательной программы**: учебная дисциплина ФК 00 Физическая культура изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования

( ППКРС).

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

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

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

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

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

– основы здорового образа жизни.

Программа предполагает освоение следующих общих компетенций:

* 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 4. Осуществлять поиск информации, необходимый для эффективного выполнения профессиональных задач
* ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности
* ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.
* ОК 7. Организовывать собственную деятельность с соблюдением требований охраны труда и экологической безопасности
* ОК 8. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

|  |  |
| --- | --- |
| Личностные результаты  реализации программы воспитания  *(дескрипторы)* | Код личностных результатов реализации программы воспитания |
| Осознающий себя гражданином и защитником великой страны. | **ЛР 1** |
| Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций. | **ЛР 2** |
| Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих. | **ЛР 3** |
| Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа». | **ЛР 4** |
| Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России. | **ЛР 5** |
| Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях. | **ЛР 6** |
| Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности. | **ЛР 7** |
| Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства. | **ЛР 8** |
| Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях. | **ЛР 9** |
| Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой. | **ЛР 10** |
| Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры. | **ЛР 11** |
| Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания. | **ЛР 12** |
| **Личностные результаты**  **реализации программы воспитания,  определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности** | |
| Соблюдающий в своей профессиональной деятельности этические принципы: честности, независимости, профессионального скептицизма, противодействия коррупции и экстремизму, обладающий системным мышлением и умением принимать решение в условиях риска и неопределенности | **ЛР 13** |
| Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно-мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость | **ЛР 14** |
| Открытый к текущим и перспективным изменениям в мире труда и профессий | **ЛР 15** |
| **Личностные результаты**  **реализации программы воспитания,  определенные субъектами образовательного процесса[[1]](#footnote-1)** | |
| Принимающий цели и задачи экономического и информационного  развития, готовый работать на их достижение | **ЛР 16** |
| Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно  мыслящий, эффективно взаимодействующий с членам команды,  осознанно выполняющий профессиональные требования,  ответственный, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость | **ЛР 17** |
| Способный ставить перед собой цели под возникающие жизненные задачи, подбирать способы решения и средства развития, содействующий поддержанию престижа своей профессии | **ЛР 18** |
| Способный генерировать новые идеи для решения задач экономики, перестраивать сложившиеся способы решения задач,  выдвигать альтернативные варианты действий с целью выработки новых оптимальных алгоритмов; позиционирующий себя как результативный и привлекательный участник трудовых отношений. | **ЛР 19** |
| Способный искать нужные источники информации и данные,  воспринимать, анализировать, запоминать и передавать  информацию с использованием цифровых средств. | **ЛР 20** |
| Разносторонне развитый, активно выражающий отношение к  преобразованию общественных пространств, корпоративному  дизайну, товарным знакам | **ЛР 21** |
| Экономически активный, предприимчивый, готовый к  само-занятости в условиях развития региона | **ЛР 22** |

Формой аттестации по учебной дисциплине является зачет.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося **80** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **40** часов:

самостоятельной работы обучающегося **40** часов.

2**. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка** | **80** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка** | **40** |
| в том числе в форме профессиональной направленности | 40 |
| **Самостоятельная работа обучающегося** | **40** |
| |  | | --- | | Подготовка докладов, рефератов по  заданным темам с использованием | | информационных технологий, освоение | | физических упражнений различной | | направленности; занятия дополнительными | | видами спорта, подготовка к выполнению  нормативов Всероссийского физкультурно | | - спортивного комплекса «Готов к труду и | | обороне» (ГТО) и др. | |  |
| **Итоговая аттестация** в форме зачёта | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы,**  **самостоятельная работа обучающихся** | | **Объем**  **часов** | **ЛР,ОК** | **Уровень освоения** |
| **1** | **2** | | **3** | **4** | **5** |
| **Раздел 1.**  Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) | Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы.  Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.  Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.  Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. | | **80** | ЛР 1  ЛР 9  ЛР 11  ЛР 15  ОК 2  ОК 3  ОК 6 |  |
| **Тема 1.1.**  Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов | **Содержание учебного материала** | |  |
| 1. | Совершенствование координации, точности и быстроты движений, повышение общей и специальной выносливости, преимущественно мышц ног и спины: развитие подвижности в суставах кистей рук; совершенствование функции внимания и зрения на объем и скорость действий; ускорение процесса адаптации организма к специфическим условиям и повышение устойчивости работоспособности в сложных климатических условиях. | 2 |
| **Практические занятия**  1.- гимнастика- общеразвивающие упражнения на согласованность движений без предметов и с предметами( скакалки, теннисными, набивными мячами, гимнастическими палками;  2- легкая атлетика-бег с изменением направлений; бег на среднии и длинные дистанции; метание облегченных легкоатлетических снарядов на заданное расстояние в полную силу, в половину и треть силы  3- лыжная подготовка- повороты, спуски, торможения  4-баскетбол- поочередное( правой, левой)ведения мяча с изменением направлений и темпа; скрытые и неожиданные передачи на различных расстояниях.  5.- подвижные игры и эстафеты с преодоление препятствий | | 38 |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время.  Легкая атлетика- бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба, спортивные игры на занятиях спортивными кружками и соревнованиях разного уровня. | | 40 |
| **Итоговая аттестация в форме зачета** | | | **2** |  |
| **Всего:** | | | **80** |  |

# **3. условия реализации ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ дисциплины**

**3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, зала аэробики или тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

**Спортивное оборудование:**

* баскетбольные, футбольные, волейбольные, гандбольные мячи;
* щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
* сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, воланы, сетки для игры в настольный теннис, теннисные мячи, ракетки для игры в настольный теннис;
* оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);
* оборудование для занятий аэробикой (степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики);
* гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метаний;
* ядра, гранаты, стартовые колодки, эстафетные палочки, измерительная рулетка;
* оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

**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.).

**Технические средства обучения:**

* выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
* электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

# **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

* + 1. **Основные источники:**
  1. Лях В.И. Физическая культура 10-11 кл « Просвещения», 2020 г.

**3.2.2. Электронные издания:**

1. Матвеев А.П. Физическая  культура 10-11 кл, учебник ( ФГОС СПО), 2019 г.

**3.2.3. Дополнительные источники для обучающихся:**

**1.**Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. – Смоленск, 2012

2.Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И  
Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений. – М.: 2010

3.Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа : учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М. : 2010

4.Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / (И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, С.С. Егоров и др.); под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: 2010

**Интернет ресурсы**

[http://minstm.gov.ru](http://minstm.gov.ru/)  –Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации

[http://www.edu.ru](http://www.edu.ru/) – Федеральный портал «Российское образование»: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>–Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru/) – Официальный сайт Олимпийского комитета России  
<http://goup32441.narod.ru> – Сайт: Учебно-методические пособия

Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в  
Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)

# **4. Контроль и оценка результатов освоения УЧЕБНОЙ Дисциплины**

# **Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения**  **(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Характеристика основных видов**  **учебной деятельности обучающегося (**  **на уровне учебных действий)** |
| В результате освоения учебной дисциплины обучающийся **должен знать**:  - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;  - основы здорового образа жизни. | **Формы контроля обучения:**  – практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.),  – домашние задания проблемного характера,  – ведение дневника самонаблюдения.  Оценка подготовленных обучающимся фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха. |
| **Должен уметь:**  - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.  - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением обучающимся занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта. | **Методы оценки результатов:**  – накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;  – традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;  – тестирование в контрольных точках.  **Лёгкая атлетика**.  Освоить технику беговых упражнений (кроссовый бег, бег на короткие, средние и длинные дистанции), высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4´100 м, 4400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши);  уметь выполнить технически грамотно (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной;  метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра. Сдать контрольные нормативы.  **Спортивные игры.**  Освоить основные игровые элементы;  **З**нать правила соревнований по избранному игровому виду спорта;  Развивать координационные способности, совершенствовать ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения;  Развиватьвнимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений;  развивать волевые качества,инициативность, самостоятельность.  уметь выполнять технику игровых элементов на оценку;  участвовать в соревнованиях по избранному виду спорта;  освоить технику самоконтроля при занятиях. Уметь оказать первую помощь при травмах в игровой ситуации.  **Аэробика (девушки)**  Уметь составить и выполнить с группой комбинации из спортивно- гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы;  знать технику безопасности при занятии спортивной аэробикой;  уметь осуществлять самоконтроль;  участвовать в соревнованиях.  **Атлетическая гимнастика (юноши**)  Знать средства и методы тренировки для развития силы мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой;  уметь осуществлять контроль за состоянием здоровья;  освоить технику безопасности занятий.  Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.  Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия.  **Лыжная подготовка.**  Овладеть техникой лыжных ходов, переход с одновременных лыжных ходов на попеременные; преодолеть подъемы и препятствия; выполнять переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни;  сдать на оценку технику лыжных ходов;  разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и  др.;  пройти дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).  Знать правила соревнований, технику безопасности при занятиях лыжным спортом;  уметь оказать первую помощь при травмах и обморожениях.  **Гимнастика**  Освоить технику общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, с набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнять 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), упражнения для коррекции зрения;  выполнять комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.  **Внеаудиторная самостоятельная работа**  Овладевать спортивным мастерством в избранном виде спорта;  участвовать в соревнованиях;  уметь осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); уметь оказать первую медицинскую помощь при травмах;  соблюдать технику безопасности.  **Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.**  Для этого организуется тестирование в контрольных точках:  На входе – начало учебного года, семестра;  На выходе – в конце учебного года, семестра,изучения темы программы.  Тесты **по ППФП** разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий. |

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ**

**ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ**

**ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование упражнений | Девушки | | | | | Юноши | | | | | |
| Оценка в баллах | | | | | | | | | | |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Бег 30 м (сек) | 5.0 | 5.2 | 5.4 | 5.6 | 5.8 | | 4.5 | 4.7 | 4.9 | 5.1 | 5.3 |
| 2 | Бег 60 м (сек) | 10.0 | 10.2 | 10.4 | 10.6 | 10.8 | | 8.4 | 8.6 | 8.8 | 9.0 | 9.2 |
| 3 | Бег 100 м (сек) | 15.7 | 16.0 | 17.0 | 17.9 | 18.9 | | 13.2 | 13.8 | 14.0 | 14.3 | 14.6 |
| 4 | Бег 500 м(мин., сек.) | 1,50 | 2,00 | 2,10 | 2,20 | 2,30 | |  |  |  |  |  |
| 5 | Бег 1000 м (мин.сек) |  |  |  |  |  | | 4.02 | 4.16 | 4.31 | 4.47 | 5.02 |
| 6 | Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.) (сек) | 10.15 | 10.50 | 11.15 | 11.50 | 12.15 | | 12.00 | 12.35 | 13.10 | 13.50 | 14.00 |
| 7 | Челночный бег 10×10 м (мин.сек) | 29.0 | 30.0 | 31.0 | 32.0 | 33.0 | | 25.0 | 27.0 | 28.5 | 30.0 | 31.5 |
| 8 | Прыжок в длину с места (см) | 190 | 180 | 170 | 160 | 150 | | 250 | 240 | 230 | 220 | 210 |
| 9 | Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол.раз) | 140 | 120 | 110 | 100 | 90 | | 140 | 130 | 120 | 110 | 100 |
| 10 | Подтягивания в висе (юн)/ приседания на одной ноге (дев) (кол.раз) | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| 11 | Поднимание (сед) и опускание туловища из пол.лёжа на спине (кол. раз) | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 | |  |  |  |  |  |
| 12 | Силой переворот в упор на перекладине (кол.раз) |  |  |  |  |  | | 8 | 5 | 3 | 2 | 1 |
| 13 | Поднимание ног до касания перекладины (в висе) (кол.раз) |  |  |  |  |  | | 10 | 7 | 5 | 3 | 2 |
| 14 | Наклоны туловища вперед | 25 | 20 | 15 | 12 | 8 | |  |  |  |  |  |
| 15 | Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 |

**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 составить 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 (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
* 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 определить 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;
* плавание — 50 м (без учета времени);
* бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

1. [↑](#footnote-ref-1)