

**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«РОДНИКОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

ОГБПОУ «РПК» г. Родники, пл. Ленина д.10  
тел. 2-25-45; факс: 8-493-36-2-25-45; E-mail: [PU\\_RODNIKI@mail.ru](mailto:PU_RODNIKI@mail.ru)

**Рассмотрено**

на заседании МО  
общеобразовательного цикла  
Председатель методического  
объединения

 М. В. Шляпкина

Протокол № 1 от  
« 24 » « 08 » 2020г.

**Согласовано**

Зам.директора по УМР  
ОГБПОУ «РПК»

 О.Р.Старикова

« 24 » « 08 » 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД.06 Физическая культура**

*в рамках основной профессиональной образовательной программы*

*среднего профессионального образования*

*по профессии*

**29.01.05 Закройщик**

Организация-разработчик: ОГБПОУ «РПК»

Разработчик: преподаватель Гатин А.М.

г. Родники, 2020 год

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>3</b>
<b>СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>
<b>КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>14</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОУД.06 Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, требований предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», и в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований ФГОС и получаемой профессии (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Программа предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

Программа может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования – программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих, программы подготовки специалистов среднего звена (ППКРС, ППССЗ).

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** входит в общеобразовательный учебный цикл, относится к базовым учебным дисциплинам.

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

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов:**

**личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию

двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие 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, чувства 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, в 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).

#### **1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося – **256** часа, в том числе:  
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - **171** час;  
 самостоятельной работы обучающегося - **85** часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

	<i>Объем часов</i>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>256</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>171</b>
в том числе:	
теоретические занятия	10
практические занятия	161
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>85</b>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>5</b>
в форме зачета	3
в форме дифференцированного зачета	2

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
<b>Раздел 1. Теоретическая часть.</b>		<b>10</b>
Тема 1.1. Введение. Физическая культура в общекультурной, профессиональной подготовке студентов СПО.	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.	1
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. 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.	1
Тема 1.3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. 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.	2
Тема 1.4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	2

<p>Тема 1.5. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p>	<p>Средства физической культуры в регулировании работоспособности. 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. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.</p>	<p>2</p>
<p>Тема 1.6. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.</p>	<p>Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.</p>	<p>2</p>
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Составление и выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Подготовка рефератов по темам «Здоровый образ жизни и его составляющие», «Основы самоконтроля» с использованием информационных технологий. Освоение физических упражнений различной направленности.</p>	<p>5</p>
<p><b>Раздел 2. Практическая часть.</b></p>		<p><b>156</b></p>



<p><b>Тема 2. 1.</b> <b>Учебно-методические занятия</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.</li> <li>2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.</li> <li>3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.</li> <li>4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно - двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.</li> <li>5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.</li> <li>6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профиограммы специалиста. Спортограмма и профиограмма.</li> <li>7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.</li> <li>8. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.</li> </ol>	8
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Составление и выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Подготовка реферата по теме «Влияние физических упражнений на работоспособность». Освоение физических упражнений различной направленности.</p>	4
<p><b>Учебно-тренировочные занятия</b></p>		148
<p>Тема 2.2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</p>	<p>Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), 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.</p>	46

	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>  Составление и выполнение комплексов общеразвивающих упражнений.  Подготовка реферата по теме «Метание гранаты».  Освоение физических упражнений различной направленности.  Выработка умения распределять дыхание во время бега.</p>	23
Тема 2.3. Гимнастика	<p>Техника безопасности при занятиях гимнастикой.  Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). 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.  Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</p>	21
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>  Разработка и проведение с группой комплекса общеразвивающих упражнений.  Подготовка реферата по теме «Профессиональные заболевания».  Освоение физических упражнений различной направленности.</p>	10
Тема 2.4. Лыжная подготовка	<p>Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.</p>	14
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>  Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».  Овладение спортивным мастерством в лыжном спорте.  Подготовка реферата по теме «Олимпийские чемпионы России».  Подготовка сообщения «Первая помощь при обморожениях».</p>	8
<b>Спортивные игры</b>		31
Тема 2.5. Волейбол.	<p>Техника безопасности на занятиях по волейболу.  Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, 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. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p>	21

	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>  Освоение техники самоконтроля при занятиях волейболом.  Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.  Развитие умений оказать первую помощь при травмах в игровой ситуации.  Подготовка реферата по теме «Волейбол».</p>	11
Тема 2.6. Баскетбол.	<p>Техника безопасности на занятиях по баскетболу.  Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.  Правила игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.</p>	10
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>  Составление и выполнение комплексов общеразвивающих упражнений.  Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта.  Развитие умений оказать первую помощь при травмах в игровой ситуации.  Подготовка реферата по теме «Баскетбол».</p>	5
<b>Виды спорта по выбору</b>		<b>36</b>
Тема 2.7. Ритмическая гимнастика	<p>Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26 – 30 движений.</p>	20
Тема 2.8. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.	<p>Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой и работе на тренажерах .  Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.</p>	16
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>  Составление и выполнение комплексов с профессиональной направленностью.  Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта.</p>	18
<b>Зачёт</b>		<b>3</b>
<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>
	<b>Всего:</b>	<b>171</b>

### **3. Условия реализации программы учебной дисциплины «Физическая культура»**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение занятий**

Помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой в ОГБПОУ «РПК» оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

*Оборудование и инвентарь спортивного зала:*

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24,32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита на волейбольные стойки, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола.

*Стадион:*

стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт-Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Для проведения учебно-методических занятий используется комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования.

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

#### Основные источники (ОИ):

Таблица 2б

№ п/п	Наименование	Автор	Издательство, год издания
ОИ 1	Физическая культура: учебник для студ.учреждений сред.проф.образования	А.А.Бишаева	М., Издательский центр «Академия», 2012
ОИ 2	Физическая культура и физическая подготовка: учебник	И.С.Барчуков, Ю.Н.Назаров, С.С.Егоров	М., Издательский центр «Академия», 2013

#### Дополнительные источники (ДИ):

Таблица 2в

№ п/п	Наименование	Автор	Издательство, год издания
ДИ 1	Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб.пособие.	Е.Г.Сайганова, В.А.Дудов	М., 2010
ДИ 2	Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий	С.К.Гамидова	Смоленск, 2012

#### Интернет-ресурсы (И-Р)

[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

[www.gour32441.narod.ru](http://www.gour32441.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 ДИСЦИПЛИНЫ**

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе занятий теоретической и практической части, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам	Оценка выполнения практических упражнений, зачет, дифференцированный зачет
Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики	Оценка выполнения практических упражнений, зачет, дифференцированный зачет
Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах.	Оценка выполнения практических упражнений, зачет, дифференцированный зачет
Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления	Оценка выполнения практических упражнений, зачет, дифференцированный зачет
Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа	Оценка выполнения практических упражнений, зачет, дифференцированный зачет
Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов	Оценка выполнения практических упражнений, зачет, дифференцированный зачет
Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки)	Оценка выполнения практических упражнений, зачет, дифференцированный зачет
Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений	Оценка выполнения практических упражнений, зачет, дифференцированный зачет
Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия	Оценка выполнения практических упражнений, зачет, дифференцированный зачет

двигательной активности	
Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции	Оценка выполнения практических упражнений, зачет, дифференцированный зачет
<p>Уметь выполнять упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек – руки на опоре высотой 50 см);</li> <li>- подтягивание на перекладине (юноши);</li> <li>- поднятие туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);</li> <li>- прыжки в длину с места;</li> <li>- бег 100 м;</li> <li>- бег: юноши – 3 км, девушки – 2 км (без учета времени);</li> <li>- тест Купера – 12-минутное передвижение;</li> <li>- бег на лыжах: юноши – 3 км, девушки – 2 км (без учета времени)</li> </ul>	Оценка выполнения практических упражнений, зачет, дифференцированный зачет