

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**



**государственное автономное профессиональное образовательное  
учреждение Самарской области  
«Самарский колледж сервиса производственного оборудования имени  
Героя Российской Федерации  
Е.В. Золотухина»**

**УТВЕРЖДЕНО**

**Приказ директора**

**от 03.03.2023 № 80-од**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУП.04 Физическая культура**

**обще профессионального цикла**

**основной образовательной программы**

**программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих**

**15.01.36 Дефектоскопист**

**Самара, 2023г**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
  - 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
  - 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ
  - 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ
  - 5 ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ОБЩИХ И  
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ
- ПРИЛОЖЕНИЕ

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина физическая культура является обязательной частью профессионального цикла как общепрофессиональная дисциплина цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 15.01.36 Дефектоскопист

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины

| Код ПК, ОК          | Умения  | Знания   |
|---------------------|---|--|
| 1-5<br>ОК 6<br>ОК 8 | <p>Уметь обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.</p> <p>Уметь составить и провести комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.</p> <p>Осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); уметь оказать первую медицинскую помощь при травмах; соблюдать технику безопасности.</p> <p>перенапряжения характерными для данной специальности.</p> | <p>Уметь обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.</p> <p>Уметь составить и провести комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.</p> <p>Осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); уметь оказать первую медицинскую помощь при травмах; соблюдать технику безопасности.</p> |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | перенапряжения<br>характерными для<br>данной специальности. |
|--|--|---|

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| <b>Вид учебной работы</b>                            | <b>Объем часов</b> |
|--|--------------------|
| <b>Объем образовательной программы</b>               | <b>50</b>          |
| <b>Всего во взаимодействии с преподавателем</b>      | <b>50</b>          |
| в том числе:   |                    |
| практические занятия                                 | <b>40</b>          |
| аттестация <i>в форме дифференцированного зачета</i> |                    |

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование<br>Разделов и тем                                 | Содержание учебного материала, и формы<br>организации деятельности обучающихся   | Объем<br>часов | Коды компетенций,<br>формированию которых<br>способствует элемент<br>программы |
|--|--|----------------|--|
| 1  | 2  | 3              | 4  |
| <b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>                               |  | <b>10</b>      |  |
|  | В том числе практических занятий   | 10             |  |
| <b>Тема 1.1</b><br>Бег на короткие<br>дистанции                | <b>Содержание учебного материала</b><br>Правила техники безопасности на занятиях физической культуры.<br>Совершенствование техники выполнения специально- беговых упражнений бегуна. Совершенствование техники высокого и низкого стартов. Бег на короткие дистанции.<br>Выполнение норматива в беге на 100м | <b>2</b>       | ОК1-ОК5,ОК6,ОК8  |
| <b>Тема 1.2</b><br>Бег на средние<br>дистанции                 | <b>Содержание учебного материала</b><br>Развитие скоростной выносливости, общей беговой выносливости.<br>Выполнение норматива в беге на 1000м  | <b>2</b>       | ОК1-ОК5,ОК6,ОК8  |
| <b>Тема 1.3</b><br>Бег на длинные<br>дистанции и кроссовый бег | <b>Содержание учебного материала</b><br>Совершенствование техники бега. Выполнение норматива в беге на 3000м   | <b>2</b>       | ОК1-ОК5,ОК6,ОК8  |

|   |  |           |                 |
|---|--|-----------|-----------------|
| <b>Тема 1.4</b><br>прыжки в длину с разбега                       | <b>Содержание учебного материала</b><br>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Развитие прыгучести, координации движения. Выполнение норматива в прыжке с места и с разбега.                      | <b>2</b>  | ОК1-ОК5,ОК6,ОК8 |
| <b>Тема 1.5</b><br>Метание гранаты                                | <b>Содержание учебного материала</b><br>Специальные упражнения метателя.<br>Совершенствование техники метания гранаты.<br>Выполнение учебного норматив по метанию гранаты.                                     | <b>2</b>  | ОК1-ОК5,ОК6,ОК8 |
| <b>Раздел 2. Спортивные игры (Баскетбол)</b>                      |  | <b>10</b> |                 |
|   | В том числе практические занятия   | 10        |                 |
| <b>Тема 2.1</b> Техника ведения, передачи и броска мяча в корзину | <b>Содержание учебного материала:</b> Правила техники безопасности во время занятий баскетболом. Правила игры.<br>Совершенствование техники приема и передачи и ведения мяча. Обводка соперников. Броски мяча. | <b>2</b>  | ОК1-ОК5,ОК6,ОК8 |
| <b>Тема 2.2</b> Тактика взаимодействия игроков                    | <b>Содержание учебного материала:</b><br>Изучение комбинаций взаимодействия игроков в защите и нападении. Варианты комбинаций взаимодействия игроков.  | <b>2</b>  | ОК1-ОК5,ОК6,ОК8 |
| <b>Тема 2.3</b><br>Штрафные броски<br>двусторонняя игра           | <b>Содержание учебного материала:</b><br>Совершенствование техники выполнения штрафных бросков.<br>Двусторонняя игра.  | <b>2</b>  | ОК1-ОК5,ОК6,ОК8 |

|  |   |           |                 |
|--|---|-----------|-----------------|
| <b>Тема 2.4</b><br>Двусторонняя игра<br>Командные и групповые действия игроков | <b>Содержание учебного материала:</b><br>Учебная игра | <b>4</b>  | ОК1-ОК5,ОК6,ОК8 |
| <b>Раздел 3.</b><br><b>Спортивные игры (футбол)</b>                            |   | <b>10</b> |                 |
|  | В том числе практические занятия                      | 10        |                 |



|   |   |           |                 |
|---|---|-----------|-----------------|
| <b>Тема 3.1</b><br>Техника удара по мячу, владения мячом.                           | <b>Содержание учебного материала:</b><br>Совершенствование техники ведения и передачи мяча, ударов по мячу и владения мячом.      | <b>2</b>  | ОК1-ОК5,ОК6,ОК8 |
| <b>Тема 3.2</b><br>Тактика игры в нападении и защите.<br>Игровые задания            | <b>Содержание учебного материала:</b><br>Практическое занятие:<br>Совершенствование техники и тактики игры                        | <b>2</b>  | ОК1-ОК5,ОК6,ОК8 |
| <b>Тема 3.3</b><br>Двусторонняя игра с игровыми заданиями.                          | <b>Содержание учебного материала:</b><br>Совершенствование приемов взаимодействия игроков в двухсторонней игре                    | <b>4</b>  | ОК1-ОК5,ОК6,ОК8 |
| <b>Тема 3.4</b><br>Зачетное занятие по футболу                                      | <b>Содержание учебного материала:</b><br>Зачетные контрольные упражнения с мячом и безмяча.                                       | <b>2</b>  | ОК1-ОК5,ОК6,ОК8 |
| <b>Раздел 4. Спортивные игры (волейбол)</b>   |   | <b>10</b> |                 |
|   | В том числе практические занятия  | 10        |                 |
| <b>Тема 4.1</b><br>Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками, прием снизу. | <b>Содержание учебного материала:</b><br>Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками, приема мяча снизу. | <b>2</b>  | ОК1-ОК5,ОК6,ОК8 |

|  |  |          |                 |
|--|--|----------|-----------------|
| <b>Тема 4.2</b><br>Техника верхней и нижней прямой подачи мяча | <b>Содержание учебного материала:</b><br>Совершенствование техники подачи мяча.<br>Подготовительные упражнения.                  | <b>2</b> | ОК1-ОК5,ОК6,ОК8 |
| <b>Тема.4.3</b><br>Техника нападающего удара, блокирование     | <b>Содержание учебного материала:</b><br>Совершенствование техники нападающего удара, блокирования. Подготовительные упражнения. | <b>2</b> | ОК1-ОК5,ОК6,ОК8 |
| <b>Тема 4.4</b>  | <b>Содержание учебного материала:</b>  | <b>2</b> | ОК1-ОК5,ОК6,ОК8 |

|  |  |          |                 |
|--|--|----------|-----------------|
| Техника и тактика игрив нападения и защите.                                    | Совершенствование техники и тактики игры в нападении и защите. Варианты взаимодействия игроков. Учебная игра.  |          |                 |
| <b>Тема 4.5</b><br>Двусторонняя игра в волейбол. Зачет контрольных упражнений. | <b>Содержание учебного материала:</b><br>Двусторонняя игра. Ознакомление с техникой и тактикой двусторонней игры.  | <b>2</b> | OK1-OK5,OK6,OK8 |
| <b>Раздел 5.</b><br><b>Общая физическая подготовка. Силовая подготовка.</b>    |  | <b>8</b> |                 |
|  | В том числе практические занятия   | 8        |                 |
| <b>Тема8.1</b><br>Силовая физическая подготовка на тренажерах.                 | <b>Содержание учебного материала:</b> Правила техники безопасности при занятиях в тренажерном зале.<br>Основы методики силовой подготовки. Техника выполнения упражнений на тренажерах и отягощениями.<br>Техника выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию, с отягощениями, на тренажерах. | <b>2</b> | OK1-OK5,OK6,OK8 |

|  |  |                 |                         |
|--|--|-----------------|-------------------------|
| <p><b>Тема 8.2</b></p> <p>Силовая подготовка на гимнастических снарядах.</p> | <p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>Упражнения на высокой перекладине, брусьях .</p> <p>Воспитание физических качеств и двигательных способностей.</p> <p>Ознакомление с техникой выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.</p> <p>Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.</p> | <p><b>2</b></p> | <p>ОК1-ОК5,ОК6,ОК82</p> |
|--|--|-----------------|-------------------------|

|  |  |           |                  |
|--|--|-----------|------------------|
| <b>Тема 8.3</b><br>Профессионально-<br>прикладная физическая<br>подготовка | <b>Содержание материала:</b><br>Профессиограмма для профессии дефектоскопист.<br>Круговая тренировка на тренажерах и гимнастических снарядах.              | <b>2</b>  | ОК1-ОК5,ОК6,ОК82 |
| <b>Тема 8.4</b><br>Силовая подготовка.<br>Зачетные упражнения.             | <b>Содержание учебного материала:</b><br>Совершенствование техники выполнения упражнений для<br>развития физических качеств и двигательных<br>способностей | <b>2</b>  | ОК1-ОК5,ОК6,ОК8  |
| <b>Зачетное занятие</b>  |  | <b>2</b>  | ОК1-ОК5,ОК6,ОК8  |
| <b>Всего</b>   |  | <b>50</b> |                  |

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

спортивный игровой зал, тренажерный зал, открытая спортивная площадка с беговой дорожкой, футбольным полем, гимнастическим городком, баскетбольной и волейбольной площадкой, футбольный манеж.

#### **Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:**

- Щиты баскетбольные
- стойка и сетка для игры в волейбол
- ворота футбольные
- скамейки гимнастические
- шведские стенки
- мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные, свистки, носос
- столы теннисные, ракетки, мячи.
- Беговая дорожка, стартовые колодки
- эстафетные палочки, секундомеры
- оборудованный сектор для прыжков в длину, рулетка
- гранаты 500г, 700г, разметка
- тренажеры, штанга с дисками, гантели, высокая перекладина, брусья.

#### **Технические средства обучения:**

- музыкальный центр
- видеопроектор
- фотоаппарат.
- компьютер с лицензионным программным обеспечением

## Информационное обеспечение.

Перечень рекомендуемых учебных изданий Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

### Основные источники:

1. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М.: 2015.-294с
2. Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевиц, Г.И. Погадаев - 15 изд.стер. Физическая культура: учебник / - М. : Издательский центр "Академия", 2015. - 176. - (Профессиональное образование) - ISBN 978-5-4468-1241-7.

### Дополнительные источники:

1. Яковлев Н.Н. Биохимическая характеристика разминки и тренировочных занятий. Биохимия спорта / Н.Н. Яковлев. - М.,: 2015.-268с
2. Колбанов В.В. Валеология/ В.В. Колбанов,- СПб.,: 2015.-338с.
3. Соковня-Семенова И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь: учебное пособие/ И.И. Соковня-Семенова - М.: 2015.-541с.
4. Жуков, М.Н. Подвижные игры/ М.Н. Жуков- М. : Дрофа.,2014.-297с.

### Интернет-ресурсы:

#### 3.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Физическая культура студентов специального учебного отделения / Л. Н. Гелецкая. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2014. - 220 с. -ISBN 978-5-7638-2997-6.  
<http://znanium.com/go.php?id=511522>
2. Физическая культура (СПО) / Виленский М.Я., Горшков А.Г. - Москва :КноРус, 2015. 214. - ISBN 978-5-406-04313-4. <http://www.book.ru/book/916506>
3. Физическая культура (СПО) / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. - Москва :КноРус, 2016. - 256. - ISBN 978-5-406-04754-5. URL:  
<http://www.book.ru/book/918488>

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, тестирования и выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов и исследований.

| Результаты обучения<br>(освоенные умения,<br>усвоенные знания)  | Критерии оценки  | Методы оценки  |
|---|--|--|
| <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.</li> <li>-составить и провести комплексы утренней,вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.</li> <li>-осуществлять контроль за состоянием здоровья(в динамике); уметь оказать первую медицинскую помощь при травмах; соблюдать технику безопасности. перенапряжения характерными для данной специальности.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Обладает хорошей физической формой,</li> <li>-участвует в спортивных мероприятиях различного уровня;</li> <li>- посещает спортивные секции</li> <li>- учитывает и предъявляет значимость физической культуры в профессиональной деятельности</li> </ul> <p>Применяет средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний</p> | <p>экспертная оценка результатов выполнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практической работы;</li> <li>- сдачи контрольных нормативов;</li> </ul> |



|  |   |  |
|--|---|--|
| <p>Знать:</p> <p>-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p> <p>-требования, которые предъявляет профессиональная</p> | <p>- сопоставляет основы здорового образа жизни с личным физическим развитием и физической подготовкой;</p> <p>- характеризует физическую культуру как форму самовыражения своей личности;</p> <p>-пропагандирует здоровый образ жизни, является его сторонником.</p> | <p>-экспертная оценка выполнения контрольных тестов</p> <p>-Дифференцированный теоретический зачет</p> |
| <p>деятельность к личности,ее психологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности</p>   |   |  |

| <b>ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ</b><br><b>Название ОК</b>  | <b>Технологии формирования ОК</b><br><b>(на учебных занятиях)</b>   |
|---|---|
| <b>ОК 1</b> Выбирать способ решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам                                   | Информационно-коммуникационные технологии<br>Технологии игрового моделирования.<br>Корректирующие технологии.<br>Технология проблемного изложения |
| <b>ОК 2.</b> Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности              | Здоровьесберегающие технологии.<br>Проектные технологии.<br>Информационно-коммуникационные технологии   |
| <b>ОК 3</b> Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.   | Технологии игрового моделирования.<br>Корректирующие технологии. Технология проблемного изложения<br>Технология дифференцированного обучения      |
| <b>ОК 4.</b> Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством и клиентами.                                      | Технологии игрового моделирования.<br>Корректирующие технологии<br>Технологии личностно-ориентированного подхода                                  |
| <b>ОК 5</b> Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста    | Информационно-коммуникационные технологии   |
| <b>ОК 6.</b> Проявлять гражданско-патриотическую позицию демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей | Технологии личностно-ориентированного подхода<br>Технология проблемного изложения<br>Технология дифференцированного обучения                      |

|  |   |
|--|---|
| <p><b>ОК 8.</b> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p> | <p>Здоровьесберегающие технологии<br/>Технологии личностно-ориентированного подхода</p> |
|--|---|

**Планирование учебных занятий с использованием активных интерактивных форм и методов обучения студентов**

| <b>Тема учебного занятия</b>   | <b>Активные и интерактивные методы обучения</b>   | <b>Код формируемых компетенций</b>                |
|--|---|---|
| <p><b>1 Введение.</b><br/>Физическая культура в общеобразовательной и профессиональной подготовке студентов СПО.</p> | <p>Урок-собеседование<br/>Метод-проектов</p>  | <p>ОК 01,<br/>ОК 02,<br/>ОК05,<br/><br/>ОК 08</p> |
| <p><b>2. Легкая атлетика</b><br/>Беговые упражнения.Бег на короткие, средние, длинные дистанции.</p>                 | <p>Урок-соревнование</p>  | <p>ОК 06, ОК 08</p>                               |
| <p><b>3.Баскетбол</b><br/>Техника и тактика игры в защите и нападении в баскетболе</p>                               | <p>Кейс-метод (разбор конкретных ситуаций).<br/>Стимулирование творческого мышления для приобретения новых знаний и умений.<br/>Комбинирование ранее усвоенных способов деятельности в новый способ применительно к возникшей проблеме.</p> | <p>ОК 04,ОК 08</p>                                |
| <p><b>4. Волейбол</b><br/>Техника и тактика игры в нападении и защите</p>  | <p>Кейс-метод (разбор конкретных ситуаций).<br/>Комбинирование ранее усвоенных способов деятельности в новый способ применительно к возникшей</p>   | <p>ОК 03, ОК 08</p>                               |

|   |  |              |
|---|--|--------------|
|   | проблеме<br>Урок-соревнование  |              |
| <b>2. Общая физическая подготовка.</b><br>Круговая тренировка на гимнастических снарядах и тренажерах | Учебное занятие с применением работы в группах, применение проблемного обучения. Урок-консультация | ОК 03, ОК 08 |

Приложение 2

**Оценка уровня физической подготовленности юношей**

| Тесты  | Оценка в баллах |       |        |
|--|-----------------|-------|--------|
|  | 5               | 4     | 3      |
| 1. Бег 3000м   | 12.30           | 14.00 | б/вр.  |
| 2. Бег 100м  |                 |       |        |
| 3. Приседание на одной ноге с опорой о стену<br>(количество раз на каждой ноге)  | 10              | 8     | 5      |
| 4. Прыжок в длину с места  | 230             | 210   | 190    |
| 5.. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы(м)   | 9,5             | 7,5   | 6,5    |
| 6.Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество раз)  | 13              | 11    | 8      |
| 7. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)   | 12              | 9     | 7      |
| 8. Координационный тест – челночный бег<br>3x10м(сек)  | 7,3             | 8,0   | 8,3    |
| 9. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)   | 7               | 5     | 3      |
| 10 Гимнастический комплекс упражнений:<br>-утренней гимнастики;<br>-производственной гимнастики<br>-релаксационной гимнастики (из 10 баллов) | До 9            | До 8  | До 7,5 |

## Оценка уровня физической подготовленности девушек

| Тесты   | Оценка в баллах |       |        |
|---|-----------------|-------|--------|
|   | 5               | 4     | 3      |
| 1. Бег 2000м  | 11,0            | 13.00 | б/вр.  |
| 2.Бег 100м  |                 |       |        |
| 3. Приседание на одной ноге с опорой о стену<br>(количество раз на каждой ноге)   | 8               | 6     | 4      |
| 4. Прыжок в длину с места   | 190             | 175   | 160    |
| 5.. Бросок набивного мяча 1кг из-за головы(м)   | 10,5            | 6,5   | 5,0    |
| 6.Силовой тест – подтягивание на низкой<br>перекладине (количество раз)   | 20              | 10    | 5      |
| 7. Сгибание и разгибание рук в упоре на<br>брусьях (количество раз)   | 12              | 9     | 7      |
| 8. Координационный тест – челночный бег<br>3x10м(сек)   | 8,4             | 9,3   | 9,7    |
| 9. Гимнастический комплекс упражнений:<br>-утренней гимнастики;<br>-производственной гимнастики<br>-релаксационной гимнастики (из10 баллов) | До 9            | До 8  | До 7,5 |

## Требования к результатам обучения студентов

- 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).
- 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 разгибание рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
  - подтягивание на перекладине (юноши);
  - поднятие туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  - прыжки в длину с места;

### Лист актуализации

| Дата актуализации | Результаты актуализации | Подпись разработчика |
|-------------------|-------------------------|----------------------|
|                   |                         |                      |
|                   |                         |                      |
|                   |                         |                      |