

**Министерство образования и науки Самарской области  
государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение Самарской области  
«Самарский машиностроительный колледж»**

**«СОГЛАСОВАНО:**

Акт согласования с  
работодателями  
образовательной  
программы  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор колледжа  
\_\_\_\_\_ Хабибулин А.Т.  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**программы подготовки специалистов среднего звена**

**по специальности**

**15.02.14 Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и  
производств (по отраслям)**

Номер регистрации \_\_\_\_\_

Самара, 20\_\_

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС СПО) среднего профессионального образования по специальности 15.02.14 Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств (по отраслям) Приказ Минобрнауки России от 09.12.2016 №1582 и примерной программы регистрационный номер 15.02.14 -17019 дата регистрации в реестре 19.09.17г.

Разработчики:

Хмелева Тамара Николаевна - преподаватель физической культуры

ГБПОУ «Самарский машиностроительный колледж»

ОДОБРЕНО

Предметно-цикловой комиссией (ПЦК)

по физической культуре и БЖД

(название комиссии)

Председатель ПЦК

\_\_\_\_\_/Хмелева Т.Н./

Подпись

Ф.И.О.

Протокол № \_\_\_\_

от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
5 ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ОБЩИХ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ	13
ПРИЛОЖЕНИЕ	14

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина *физическая культура* является обязательной частью общих гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности *15.02.14 Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств (по отраслям)*

## 1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	Уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной деятельности	Объем часов
Объем образовательной программы	176
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	
Всего взаимодействия с преподавателем	176
В том числе:	
Практические занятия	176
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»,

Наименование Разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Общие сведения</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 1.1</b> Социально-биологические основы физической культуры	Теоретическое занятие. Социально-биологические основы физической культуры и спорта. Роль физической культуры в совершенствовании функциональной возможностей организма и обеспечение его устойчивости к различным видам деятельности. Техника безопасности на уроке.	<b>2</b>	ОК 08
<b>Тема 1.2</b> Физические способности человека. Основы физической спортивной подготовки.	Физиологическая и биохимическая природа проявления физических способностей. Биологические факторы, обуславливающие их развитие. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Возможная степень развития каждого из них. Возрастные особенности развития. Методические принципы, средства и методы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Возможности и условия акцентированного развития отдельных физических качеств	<b>2</b>	ОК 08
<b>Раздел 2 Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 2.3</b> Физическая культура в жизнедеятельности человека. Современные оздоровительные системы	Оздоровительные системы физического воспитания. Информация о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО	<b>2</b>	ОК08
<b>Тема 2.4</b> Самоконтроль и врачебный контроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Применение функциональных упражнений и тестов для оценки физического развития и функционального состояния организма.	<b>2</b>	ОК 08
<b>Тема 2.5</b> Физическая культура в профессиональной деятельности. Основы профессионально-прикладной физической подготовки.	Методико-практическое занятие: Физическое самосовершенствование. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки	<b>2</b>	ОК08

<b>Раздел 3 Легкая атлетика</b>		<b>30</b>	
<b>Тема 3.1</b> Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов.	Практическое занятие. Совершенствование техники выполнения специально-беговых упражнений бегуна. Совершенствование техники высокого и низкого стартов. Бег на короткие дистанции.	<b>2</b>	ОК 08
<b>Тема 3.2</b> Техника бега на короткие и средние дистанции. Техника передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег.	Практическое занятие Техника бега на короткие и средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег 100м Развитие скорости и скоростной выносливости, общей беговой выносливости. Бег 6 минут.	<b>6</b>	ОК 08
<b>Тема 3.3</b> Бег на средние и длинные дистанции.	Совершенствование техники бега. Тест Купера (12-минутный бег).	<b>6</b>	ОК 08
<b>Тема 3.4</b> Техника прыжка в длину с разбега	Практическое занятие: Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Развитие прыгучести, координации движения	<b>6</b>	ОК 08
<b>Тема 3.5</b> Развитие специальной беговой выносливости	Практическое занятие: Кроссовая подготовка, повторный бег с максимальной скоростью, равномерный бег на средние дистанции. Бег 1000м	<b>6</b>	ОК 08
<b>Тема 3.6</b> Совершенствование техники метания гранаты	Практическое занятие: Специальные упражнения метателя. Совершенствование техники метания гранаты. Сдача учебного норматива	<b>2</b>	ОК 08
<b>Тема 3.7</b> Контрольное занятие	Практическое занятие: Сдача учебных нормативов по легкой атлетике	<b>2</b>	ОК 08
<b>Раздел 4. Спортивные игры (Баскетбол)</b>		<b>32</b>	
<b>Тема 4.1</b> Техника ведения и передачи мяча.	Практическое занятие: Совершенствование техники приема и передачи и ведения мяча. Обводка соперников.	<b>6</b>	ОК 08
<b>Тема 4.2</b> Броски мяча в корзину, подбор мяча.	Совершенствование техники выполнения бросков в корзину, подбор мяча.	<b>6</b>	ОК 08
<b>Тема 4.3</b> Комбинационные действия игроков во время игры.	Практическое занятие: Изучение комбинационных действий защиты и нападения. Варианты комбинаций взаимодействия игроков.	<b>6</b>	ОК 08

<b>Тема 4.4</b> Штрафные броски двусторонняя игра	Практическое занятие: двусторонней игры. Совершенствование техники выполнения штрафных бросков. Двусторонняя игра.	<b>6</b>	ОК 08
<b>Тема 4.5</b> Двусторонняя игра Командные и групповые действия игроков	Практическое занятие: Учебная игра	<b>8</b>	ОК 08
<b>Раздел 5</b> <b>гимнастика</b>		<b>18</b>	
<b>Тема 5.1</b> Общеразвивающие упражнения	Практическое занятие: Техника «общеразвивающих упражнений». Раздельный способ проведения ОРУ. Основные и промежуточные положения прямых рук. Упражнения сидя и лежа. Наклоны. выпады, приседы. Поточный способ проведения ОРУ.	<b>2</b>	ОК 08
<b>Тема 5.2</b> Совершенствование техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах и тренажерах.	Практическое занятие: Упражнения на высокой перекладине, параллельных брусьях.	<b>8</b>	ОК 08
<b>Тема 5.3</b> Совершенствование техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах	Практическое занятие: Обучение техники выполнения упражнений на высокой перекладине. Обучение технике выполнения упражнений на параллельных брусьях.	<b>8</b>	ОК 08
<b>Раздел 6.</b> <b>Спортивные игры (футбол)</b>		<b>32</b>	
<b>Тема 6.1</b> Техника удара по мячу, владения мячом.	Совершенствование техники ведения и передачи мяча, ударов по мячу и владения мячом.	<b>6</b>	ОК 08
<b>Тема 6.2</b> Тактика игры в нападении и защите. Игровые задания	Практическое занятие: Совершенствование техники и тактики игры	<b>10</b>	ОК 08
<b>Тема 6.3</b> Двусторонняя игра с игровыми заданиями.	Практическое занятие. Совершенствование приемов взаимодействия игроков в двухсторонней игре	<b>10</b>	ОК 08

<b>Тема 6.4</b> Зачетное занятие по футболу	Зачетные контрольные упражнения с мячом и без мяча.	<b>6</b>	ОК 08
<b>Раздел 7. Спортивные игры (волейбол)</b>		<b>32</b>	
<b>Тема 7.1</b> Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками, прием снизу	Практическое занятие: Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками, прием мяча снизу.	<b>6</b>	ОК 08
<b>Тема 7.2</b> Техника верхней и нижней прямой подачи мяча	Практическое занятие: Совершенствование техники подачи мяча. Подготовительные упражнения.	<b>6</b>	ОК 08
<b>Тема 7.3</b> Техника нападающего удара, блокирование	Совершенствование техники нападающего удара, блокирования. Подготовительные упражнения.	<b>8</b>	ОК 08
<b>Тема 7.4</b> Техника и тактика игры в нападении и защите.	Совершенствование техники и тактики игры в нападении и защите. Варианты взаимодействия игроков. Учебная игра.	<b>8</b>	ОК 08
<b>Тема 7.5</b> Двусторонняя игра в волейбол. Зачет контрольных упражнений.	Практическое занятие: Двусторонняя игра. Ознакомление с техникой и тактикой двусторонней игры.	<b>4</b>	ОК 08
<b>Раздел 8. Общая физическая подготовка. Силовая подготовка.</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 8.1</b> Силовая физическая подготовка. Основы методики силовой подготовки. Техника выполнения упражнений на тренажерах и отягощениями.	Практическое занятие: Техника выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию, с отягощениями, на тренажерах. Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию.	<b>6</b>	ОК 08
<b>Тема 8.2</b> Силовая подготовка. Комплексы упражнений для развития силы верхнего плечевого пояса, нижних конечностей и туловища.	Практическое занятие: Воспитание физических качеств и двигательных способностей. Ознакомление с техникой выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей. Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств и	<b>6</b>	ОК 08



	двигательных способностей.		
<b>Тема 8.3</b> Силовая подготовка. Зачетные упражнения.	Практическое занятие: Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей	<b>2</b>	ОК 08
<b>Раздел 9 Подготовка ГТО</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 9.1</b> Подготовка к легкоатлетическим видам	Практическое занятие Бег 100м, бег3000м, Прыжок в длину с разбега (с места), метание гранаты	<b>4</b>	ОК 08
<b>Тема 9.2</b> Подготовка к гимнастическим видам и стрельбе.	Практическое занятие Подтягивание на высокой перекладине, наклон вперед, прыжок в длину с места, поднятие туловища из положения лежа, стрельба из пневматической винтовки.	<b>4</b>	ОК 08
<b>Всего</b>		<b>176</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.

#### **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
- телевизор
- фотоаппарат.
- компьютер с лицензионным программным обеспечением

### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

#### **Основные источники**

- 1. Бишаева А. А.** Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М.: 2016.
- 2. Физическая культура** [Текст] : учебник / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев . - 15 изд.стер. - М.:Издательский центр "Академия", 2016. - 176. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-4468-1241-7.

#### **Дополнительные источники**

- 1. Железняк В.М.** Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»/ Д. Железняк, В.М. Минбулатов, и др. - М.: Академия, 2016 - 272с.
- 2. Физическая культура:** учебник - М.: Высшая школа, 2017 - 249с. 9. Физическая культура: программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений. Учебное пособие. Мин. Образ. РФ. Изд.: Дрофа. 2017.-80с.
- 3. Жуков, М.Н.** Подвижные игры/ М.Н. Жуков- М. : Дрофа.,2017.-297с.
- 4. Нестеров, А.А.** Физическая культура и спорт. Методология, теория, практика АА. Нестеров, И.С. Борчуков, М.: Академия, 2015.-512с.

#### **Перечень Интернет-ресурсов**

- 1. Крамской, С. И.** Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование : [сайт]. — [URL: https://profspo.ru/books/106205](https://profspo.ru/books/106205)
- 2. Карась, Т. Ю.** Методика обучения предмету «Физическая культура» : учебно-практическое пособие для СПО / Т. Ю. Карась. — Саратов : Профобразование, 2019. — 131 с. — ISBN 978-5-4488-0332-1. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование : [сайт]. — [URL: https://profspo.ru/books/86140](https://profspo.ru/books/86140)
- 3. Будейкина, Е. М.** «Круговая тренировка» на занятиях по физической культуре для студентов СПО : учебно-методическое пособие для проведения учебных занятий со студентами СПО / Е. М. Будейкина. — Брянск : Брянский государственный аграрный университет, 2018. — 26 с. — ISBN 2227-8397. —Текст :

электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/107904>

4. **Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт :** учебно-методическое пособие / составители С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. — Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2019. — 56 с. — ISBN 978-5-7638-4027-8. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/100141>

5. **Зайцева, И. П.** Физическая культура. Теоретический зачет для студентов I курса специальной медицинской группы «Б»: учебное пособие для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2021. — 174 с. — ISBN 978-5-4488-0956-9, 978-5-4497-0799-4. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/101087>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, лабораторных занятий, тестирования, а также в результате выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<b>Знания:</b> -Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -Основы здорового образа жизни;	- сопоставляет основы здорового образа жизни с личным физическим развитием и физической подготовкой; - характеризует физическую культуру как форму самовыражения своей личности; -пропагандирует здоровый образ жизни, является его сторонником.	Оценка результатов выполнения: - практических заданий; - сдачи контрольных нормативов
<b>Умения:</b> -Использовать физкультурно-	Обладает хорошей физической формой,	

<p>оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p>-участвует в спортивных мероприятиях различного уровня; - посещает спортивные секции - учитывает и предъявляет значимость физической культуры в профессиональной деятельности</p>	
---	--	--

## 5. ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ОК

Название ОК	Технологии формирования ОК (на учебных занятиях)
<b>ОК 8.</b> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Здоровьесберегающие технологии. Технологии игрового моделирования. Корректирующие технологии Технологии личностно-ориентированного подхода. Информационно-коммуникационные технологии

## ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ

Тема учебного занятия	Активные и интерактивные методы обучения	Код формируемых компетенций
<b>1.</b> Физическая культура в жизнедеятельности человека. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.	Урок – собеседование	ОК 8.
<b>2. Футбол</b> Тактика и техника игры. Двусторонняя игра. Судейство игры	Кейс-метод (разбор конкретных ситуаций) Стимулирование творческого мышления для приобретения новых знаний и умений. Комбинирование ранее усвоенных способов деятельности в новый способ применительно к возникшей проблеме	ОК 8,
<b>3. Общая физическая подготовка.</b> Круговая тренировка на гимнастических снарядах и тренажерах.	Урок-консультация.	ОК 8.
<b>4. Волейбол</b> Тактика и техника игры. Двусторонняя игра. Судейство игры	Кейс-метод (разбор конкретных ситуаций). Стимулирование творческого мышления для приобретения новых знаний и умений. Комбинирование ранее усвоенных способов деятельности в новый	ОК 8

	способ применительно к возникшей проблеме. Урок - соревнование	
<b>5.Гимнастика.</b> Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики	Учебное занятие с применением работы в группах, применение проблемного обучения. .	ОК 8

## 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	13.8	14.3	14.8
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (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 3х10м(сек)	7,3	8,0	8,3
9. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
10Гимнастический комплекс упражнений:	До 9	До 8	До 7,5



-утренней гимнастики;			
-производственной гимнастики			
-релаксационной гимнастики (из 10 баллов)			

### Приложение 3

#### Оценка уровня физической подготовленности девушек

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000м	11,0	13.00	б/вр.
2. Бег 100м	16.4	17.0	18.0
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (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 перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
8. Координационный тест – челночный бег 3х10м(сек)	8,4	9,3	9,7
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

- **Уметь** определить уровень собственного здоровья по тестам.
- **Уметь** составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и про-изводственной 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);
  - 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;

**Лист актуализации**

Дата актуализации	Результаты актуализации	Подпись разработчика