**Министерство образования Самарской области**

***государственное бюджетное профессиональное***

***образовательное учреждение Самарской области***

**«Самарский машиностроительный колледж»**

|  |
| --- |
| **УтверждАЮ**  Директор колледжа  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Хабибулин а.т.  «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ |

**согласовано**

Акт согласования

с работодателями

образовательной программы

от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_

.

**Рабочая ПРОГРАММа Учебной дисциплины**

**сг.04 физическая культура**

**программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих**

**профессия**

**15.01.37 Слесарь-наладчик контрольно-измерительных приборов и автоматики**

Номер регистрации \_\_\_\_\_\_\_\_\_

Самара, 20\_\_

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС СПО) среднего профессионального образования по профессии 15.01.37 Слесарь-наладчик контрольно-измерительных приборов и автоматики. Приказ Минобрнауки России 30.11.2023г. № 903 и примерной основной образовательной

программы по профессии 15.01.37 Слесарь-наладчик контрольно-измерительных приборов и автоматики, утвержденной приказом ФГБОУ ДПО ИРПО от 16.12.2024 №01-09-1329/2024

Разработчик:

Хмелева Тамара Николаевна преподаватель физической культуры

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
| ОДОБРЕНО  Предметно-цикловой комиссией (ПЦК)  Физической культуры 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 | 12 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 14 |
| 5. ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ОБЩИХ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ | 15 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ | 16 |

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА 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 15.01.31 Мастер контрольно-измерительных приборов и автоматики,* входящей в укрупненную группу специальностей 15.00.00 Машиностроение

**1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Код ПК, ОК** | **Умения** | **Знания** |
| **ОК 04**  **ОК 06**  **ОК 07**  **ОК 08** | - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  - выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений  Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности  Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии | - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  - основы здорового образа жизни  Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии.  Средства профилактики перенапряжения |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем**  **часов** |
| **Объем образовательной программы** | **36** |
| **Всего во взаимодействии с преподавателем** | **36** |
| в том числе: |  |
| Теоретические занятия | **4** |
| практические занятия | **30** |
| Промежуточная аттестация *в форме дифференцированного зачета* | **2** |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | | **Объем, ак. ч в том числе в форме практической подготовки, ак. ч** | **Коды компетенций  и личностных результатов[[1]](#footnote-1), формированию которых способствует элемент программы** |
| 1 | 2 | | 3 | 4 |
| **Раздел 1. Физическая культура — часть общечеловеческой культуры** | | | **4** |  |
| **Тема 1.1.**  **Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека** | **Содержание учебного материала** | | 2 | ОК1-К4,ОК6,ОК8 |
| 1. Влияние физической культуры на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека | |
| 2. Физическая культура, как форма самовыражения личности через социально активную полезную деятельность | |
| 3. Спорт – явление культурной жизни. Спорт – часть физической культуры. | |
| 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Основные факторы, определяющие ППФП: виды, условия и характер труда, режим труда и отдыха, особенности динамики работоспособности | |
| 6. Развитие необходимых качеств в профессиональной деятельности: физической силы, выносливости, координации движений, силовых качеств | |
| **Тема 1.2**  **Компоненты физической культуры** | **Содержание учебного материала** | | 2 | ОК1-К4,ОК6,ОК8 |
| 1. Физическое воспитание – приобретение фонда жизненно важных двигательных умений и навыков, разностороннее развитие физических способностей | |
| 2. Физическое развитие – процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни  человека | |
| 3. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура. Использование физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин | |
| 4. Фоновые виды физической культуры. Гигиеническая физическая культура в рамки повседневного быта (утренняя гимнастика, прогулки, физические упражнения в режиме дня) | |
| 5. Рекреативная физическая культура. Режим активного отдыха (туризм, физкультурно-оздоровительные развлечения) | |
| **Раздел 2. Основные виды общей физической подготовки** | | | **22** |  |
| **Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка** | **Содержание учебного материала** | |  | ОК1-К4,ОК6,ОК8 |
| 1. Правила безопасности во время занятий легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Оказание первой доврачебной помощи при травмах, переломах, растяжениях, ушибах | |
| 2. Техника беговых упражнений (кроссовый бег, бег на короткие, средние и длинные дистанции). Бег с высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Бег 30 и 60 м, эстафетный бег 4´ 100 м, 4´ 400 м. Бег по пересеченной местности | |
| 3. Техника метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). | |
| 4. Техника бросков набивного мяча 1 кг (девушки) и 2 кг (юноши) из-за головы | |
| 5. Техника выполнения прыжков (прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной) | |
| **Тематика практических занятий:** | | **8** |
| 1. Практическое занятие «Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта» бег 100м | | 2 |
|
| 4. Практическое занятие «Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги. Развитие выносливости в беге на длинные | | 2 |  |
| 6. Практическое занятие «Выполнение норматива в беге по пересеченной местности 3 км – юноши, 2 км – девушки без учета времени. Развитие силовых способностей» | | 2 |
|  | 7.Практическое занятие. «Подготовка к сдаче норм ГТО по беговым дисциплинам, прыжкам. Развитие силовых способностей» | | 2 |  |
| **Тема 2.3. Гимнастика** | **Содержание учебного материала** | |  | ОК1-К4,ОК6,ОК8 |
| 1. Значение производственной гимнастики для повышения общей и профессиональной работоспособности, с целью профилактики болезней и восстановления организма | |
| 2. Виды производственной гимнастики: вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка, микропауза активного отдыха | |
| 3. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Упражнения для коррекции зрения | |
| 4. Комплексы общеразвивающих упражнений: упражнения с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки) | |
| **Тематика практических занятий:** | | **4** |
| 2. Практическое занятие «Выполнение упражнений с отягощением собственным весом (подтягивание в висе, отжимание в упоре, удержание равновесия в висе, упоре) (юноши)». | | 2 |
| 4. Практическое занятие «Освоение методики выполнения комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с целью профилактики профессиональных заболеваний» | | 2 |
| **Раздел 3. Спортивные игры** | | | **6** |  |
| **Тема 3.1.**  **Волейбол** | | **Содержание учебного материала** |  | ОК1-К4,ОК6,ОК8 |
| 1. Соблюдение правил безопасности во время спортивных игр. Оказание первой доврачебной помощи при травмах |
| 2. Техника игры в волейбол: стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. |
| 3. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Расстановка игроков на площадке и их перемещения в процессе игровых действий. Взаимодействие игроков |
| 4. Методики и практика судейства. Техника и тактика игры. Правила соревнований. |
| **Тематика практических занятий:** | **6** |
| 1. Практическое занятие «Подбор мяча от сетки. Совершенствование техники выполнения нападающего удара» | 2 |
| 2. Методики и практика судейства. Техника и тактика игры. Правила соревнований. | 2 |
| 3. Практическое занятие «Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и результатов игры» | 2 |
| **Тема 3.2.**  **Баскетбол** | | **Содержание учебного материала** |  | ОК1-К4,ОК6,ОК8 |
| 1. Техника бросков мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении |
| 2. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. Тактика игры в защите в баскетболе. Двусторонняя игра |
| **Тематика практических занятий:** | **6** |
| 1. Практическое занятие «Совершенствование техники штрафного броска, взаимодействиям игроков при штрафном броске. Прием контрольного норматива «Бросок мяча в кольцо с места» | 2 |
| 2. Практическое занятие «Совершенствование тактики игры в нападении. Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и итогов игры» | 4 |
| **Тема 3.3 Футбол** | | **Содержание учебного материала** | **6** |  |
| 1. Соблюдение правил безопасности во время спортивных игр. Оказание первой доврачебной помощи при травмах |  |  |
| 2. Правила игры и методика судейства.Технико-тактические приёмы в игровой деятельности. |  |  |
| 3. Методики и практика судейства. Техника и тактика игры. Правила соревнований |  |  |
| **Тематика практических занятий:** | 6 |  |
|  | | 3. Практическое занятие «Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника; овладение мячом, учебная игра» | 2 |  |
| 4. Практическое занятие «Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Учебная игра | 2 |  |
| 5. Практическое занятие « Совершенствование техники владения мячом, удары и передачи мяча. Учебная игра. | 2 |  |
| **Промежуточная аттестация** | | | **2** |  |
| **Всего:** | | | **36** |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Спортивный зал и/или спортивный стадион.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды, тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для перетягивания, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры.

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Технические средства обучения:.

- мультимедийное оборудование (экран, мультимедиапроектор);

- персональный компьютер или ноутбук с установленным лицензионным программным обеспечением;

- музыкальный центр, переносные колонки.

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы   
для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен другими изданиями.

**3.2.1. Основные печатные издания**

1. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 c. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2.

2. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с

3. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры: учебное пособие для спо / А. В. Журин. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3.

4. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.

5. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе учебное пособие / Л. А. Садовникова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7.

6. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.- М.: Юнити, 2017. - 288 c

**3.2.2. Основные электронные издания**

1. Мандриков, В. Б. Курс методико-практических занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» учебное пособие / В. Б. Мандриков, И. А. Ушакова, Н. В. Замятина. — Волгоград ВолгГМУ, 2019. — 96 с. — ISBN 978-5-9652-0553-0. - Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/141139 (дата обращения: 10.05.2021)

2. **Карась, Т. Ю**. Методика обучения предмету «Физическая культура» : учебно-практическое пособие для СПО / Т. Ю. Карась. — Саратов : Профобразование, 2019. — 131 c. — ISBN 978-5-4488-0332-1. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: 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 c. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/107904

**3.2.3. Дополнительные источники**

1. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.

2. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения** | **Критерии оценки** | **Методы оценк** |
| **Знать:**  - роль физического воспитания в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  - основы здорового образа жизни  **Уметь:**  - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  - выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений | -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;  -обладает хорошей физической формой;  -участвует в спортивных мероприятиях различного уровня;  -посещает спортивные секции  - учитывает и предъявляет значимость физической культуры в профессиональной деятельности | Э - Экспертное наблюдение и оценивание выполнения индивидуальных и групповых заданий (в том числе в письменной форме);  Те -Текущий контроль в форме беседы;  Ре -Решение ситуационных задач;  -Устный опрос, тестирование;  -Оценка выполнения практического задания ;  -Подготовка и выступление с сообщением, докладом и/или презентацией;  -Подготовка реферата по темам дисциплины; Определение уровня физического развития по стандартным тестам и нормативам. |

**5. ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ОК**

|  |  |
| --- | --- |
| **Название ОК** | **Технологии формирования ОК**  **(на учебных занятиях)** |
| **ОК 4.** Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством и клиентами. | Технологии игрового моделирования.  Корригирующие технологии  Технологии личностно-ориентированного подхода |
| **ОК 6**. Проявлять гражданско-патриотическую позицию демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения. | Технологии личностно-ориентированного подхода  Технология проблемного изложения  Технология дифференцированного обучения |
| **ОК7** Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях | Технологии личностно-ориентированного подхода  Технология проблемного изложения  Технология дифференцированного обучения |
| **ОК 8.** Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. | Здоровьесберегающие технологии  Технологии личностно-ориентированного подхода |

Приложение 1

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тема учебного занятия** | **Активные и интерактивные методы обучения** | **Код формируемых компетенций** |
| **1 Введение.**  Физическая культура в общеобразовательной и профессиональной подготовке студентов СПО. | Урок-собеседование  Метод-проектов | ОК 01,  ОК 08 |
| **2. Легкая атлетика**  Беговые упражнения. Бег на короткие, средние, длинные дистанции. | Урок-соревнование | ОК 06,  ОК 08 |
| **3.Баскетбол**  Техника и тактика игры в защите и нападении в баскетболе | 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 04,  ОК 08 |
| **4. Волейбол**  Техника и тактика игры в нападении и защите | Кейс-метод (разбор конкретных ситуаций).  Комбинирование ранее усвоенных способов деятельности в новый способ применительно к возникшей проблеме  Урок-соревнование | ОК 03,  ОК 08 |
| **2. Общая физическая подготовка.**  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 (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:  -утренней гимнастики;  -производственной гимнастики  -релаксационной гимнастики (из10 баллов) | До 9 | До 8 | До 7,5 |

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 |  |  |  |
| 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 (из10 баллов) | До 9 | До 8 | До 7,5 |

Приложение 4

**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);

−− поднимание 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 |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

1. [↑](#footnote-ref-1)