МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КУЗБАССА

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ЮРГИНСКИЙ ТЕХНИКУМ АГРОТЕХНОЛОГИЙ И СЕРВИСА»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Учебная дисциплина ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Уровень образования: среднее общее образование

Срок обучения 2 года 10 месяцев

Профессия 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

Юрга

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» и в соответствии с учебным планом.

СОСТАВИТЕЛЬ

Преподаватель

по физической культуре ГАПОУ ЮТАиС

\_\_\_\_\_\_ Шевелев Дмитрий Владимирович

ПРОГРАММА РАССМОТРЕНА и ОДОБРЕНА

на заседании МК общеобразовательных дисциплин

Председатель МК Гончарова Светлана Петровна

**СОДЕРЖАНИЕ**

Пояснительная записка……………………………………………………………4

Планируемые результаты учебной дисциплины………………………………6

Тематический план…………………………………………………………………8

Содержание учебной дисциплины………………………………………………9

Список источников………………………………………………………………13

Приложения………………………………………………………………………14

**Пояснительная записка**

Программа общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура предназначена для изучения физической культуры в ГАПОУ ЮТАиС при подготовке квалифицированных рабочих и служащих, обучающихся на базе основного общего образования.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Примерной программой общеобразовательной дисциплины «Физическая культура», рекомендованной федеральным учебно-методическим объединением в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования. (протокол от 28 июня 2016 г. №2/16-з).

**Цель программы –** освоение обучающимися содержания учебной дисциплины «Физическая культура» и достижение результатов ее изучения в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования.

Содержание программы направлено на решение следующих **задач**:

* формировать навыки здорового и безопасного образа жизни;
* обеспечить овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья;
* обеспечить овладение методами профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
* формировать умение использовать физические упражнения разной функциональной направленности в режиме учебной и производственной деятельности для профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
* научить использовать технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности.

Общеобразовательная учебная дисциплина «Физическая культура» является учебной дисциплиной обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

Профессия Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей относится к технологическому профилю. В учебном плане учебная дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих учебных дисциплин. Изучается на базовом уровне.

При получении профессии Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей Физическая культура изучается в объеме 172 часа на первом и втором курсе.

Освоение дисциплины «Физическая культура» завершается промежуточной аттестацией в форме зачета в 1,2 семестрах, в форме дифференцированного зачёта в 3 семестре**.**

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

*Теоретическая часть*направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

*Практическая часть*предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний. Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре кроме обязательных видов спорта (легкой атлетики, кроссовой подготовки, лыж, гимнастики, спортивных игр).

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)[[1]](#footnote-1).

**Планируемые результаты учебной дисциплины**

Содержание дисциплины «Физическая культура» направлено на развитие универсальных учебных действий,формирование личностных, метапредметных и предметных результатов в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования, а также общих компетенций в соответствии с требованиями ФГОС среднего профессионального образования по профессии «Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей»

***Обладать общими компетенциями:***

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

|  |  |
| --- | --- |
| Планируемые результаты освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС СОО | Общие компетенции  ФГОС СПО |
| **Личностные:**   * сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн); * готовность к служению Отечеству, его защите; * сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; * толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям; * навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности; * эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений; * принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; * бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей | ОК 8  ОК 8  ОК 8  ОК 8  ОК 8  ОК 8  ОК 8  ОК 8 |
| **Метапредметные:**   * умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях; * умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; * владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; * умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей | ОК 8  ОК 8  ОК 8  ОК 8 |
| **Предметные:**   * умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); * 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. | ОК 8  ОК 8  ОК 8  ОК 8  ОК 8 |

**Тематический план**

профессия: Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Темы п/п | Наименование разделов | Количество часов | | | | |
| Максимальной нагрузки | Самостоятельной работы | обязательной аудиторной нагрузки | | |
| Лекции, уроки | | Практические занятия |
| Раздел 1 | Лёгкая атлетика | 36 |  | 36 |  | |
| Раздел 2 | Спортивные игры (баскетбол) | 32 |  | 32 |  | |
| Раздел 3 | Гиревой спорт. | 12 |  | 12 |  | |
| Раздел 4 | Лыжная подготовка | 10 |  | 10 |  | |
| Раздел 5 | Атлетические единоборства | 44 |  | 44 |  | |
| Раздел 6 | Спортивные игры (волейбол) | 38 |  | 38 |  | |
|  | **Всего по дисциплине** | **172** |  | **172** |  | |

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Учебно-тренировочные занятия**

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья студентов, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий тем или иным видом спорта.

1. **Легкая атлетика.**

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. 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) и700 г (юноши); толкание ядра.

**2. Спортивные игры**

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности. Из перечисленных спортивных игр профессиональная образовательная организация выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона.

**Баскетбол**

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. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

**Волейбол**

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 впереди последующим скольжением на груди – животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

**3. Гиревое двоеборье (для юношей)**

Подготовительные упражнения. Техника выполнения рывка. (Подготовка к выполнению видов испытаний, предусмотренных ВФСК ГТО)

Техника выполнения толчка. Силовая подготовка. Перехват гири при выполнении рывка, перераспределение нагрузки с пл/пояса на бедра. Двоеборье.

**4. Лыжная подготовка**

Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели. 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. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

**5. Атлетические единоборства**

Знакомство с видами единоборств и их влиянием на развитие физических, нравственных и волевых качеств. Каратэ-до, айкидо, тхэквондо (восточные единоборства) развивают сложные координационные движения, психофизические навыки (предчувствие ситуации, мгновенный анализ сложившейся ситуации, умение избежать стресса, снятие психического напряжения, релаксацию, регуляцию процессов психического возбуждения и торможения, уверенность и спокойствие, способность мгновенно принимать правильное решение). Дзюдо, самбо, греко-римская, вольная борьба формируют психофизические навыки (преодоление, предчувствие, выбор правильного решения, настойчивость, терпение), обучают приемам самозащиты и зашиты, развивают физические качества (статическую и динамическую силу, силовую выносливость, общую выносливость, гибкость).

Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т. д. Силовые упражнения и единоборства в парах. Овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Гигиена борца. Техника безопасности в ходе единоборств.

**6. Виды спорта по выбору**

**Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах**

Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.

**Футбол (для юношей)**

Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте ив прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

**Физическая культура**

**в профессиональной деятельности специалиста**

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.

**ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**Учебно-методические занятия**

Содержание учебно-методических занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов студентов.

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.

2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.

3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.

4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.

5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.

6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма.

7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

8. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнеру).

9. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

**СПИСОК ИСТОЧНИКОВ**

**Основная литература:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования/ А. А. Бишаева - 7-е изд. стереотипное - М: Издательский центр «Академия», 2017. - 304с.

**Дополнительная литература:**

1. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2017.
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособия для студентов СПО, — М., 2017.
3. Аллянов Ю.Н, Письменский И.А. Изд. Юрайт №3, Профессиональное образование, 2019г. - 493с
4. Кузнецов В.С , Колодницкий Г.А. учебник Физическая культура, Изд. КноРус, 2018г. №3 (рекомендовано для ТОП-50 СПО) -256 стр.

**Интернет-источники:**

1. <http://lib.sportedu.ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ. Краткая история и структура библиотеки. Электронный каталог информационных ресурсов библиотеки. Поиск в каталоге. Обзор новых поступлений.
2. <http://www.gto.ru/> Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (официальный сайт)
3. <http://www.kindersport.ru/> - Kindersport. Материалы о юношеском спорте.
4. <http://ball.r2.ru/-> Мир баскетбол. Сайт посвящен правилам, технике, тактике, биографии игроков, истории команд.

**ПРИЛОЖЕНИЯ**

*Приложение 1*

**Оценка уровня физической подготовленности обучающихся**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст, лет | Оценка | | | | | |
| Юноши | | | Девушки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Скоростные | Бег 30 м, с | 16 | 4,4 и выше | 5,1-4,8 | 5,2 и ниже | 4,8 и выше | 5,9-5,3 | 6,1 и ниже |
| 17 | 4,3 | 5,0–4,7 | 5,2 |  | 5,9-5,3 | 6,1 |
| Координационные | Челночный бег 3×10 м, с | 16 | 7,3 и выше | 8,0-7,7 | 8,2 и ниже | 8,4 и выше | 9,3-8,7 | 9,7 и ниже |
| 17 | 7,3 | 7,9-7,5 | 8,1 | 8,4 | 9,3-8,7 | 9,6 |
| Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 16 | 230 и выше | 195-210 | 180 и ниже | 210 и выше | 170-190 | 160 и ниже |
| 17 | 240 | 205-220 | 190 | 210 | 170-190 | 160 |
| Выносливость | 6-минутный бег, м | 16 | 1500 и выше | 1300-1400 | 1100 и ниже | 1300 и выше | 1050-1200 | 900 и ниже |
| 17 | 1500 | 1300-1400 | 1100 | 1300 | 1050-1200 | 900 |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см | 16 | 15 и выше | 9-12 | 5 и ниже | 20 и выше | 12-14 | 7 и ниже |
| 17 | 15 | 9-12 | 5 | 20 | 12-14 | 7 |
| Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки) | 16 | 11 и выше | 8-9 | 4 и ниже | 18 и выше | 13-15 | 6 и ниже |
| 17 | 12 | 9-10 | 4 | 18 | 13-15 | 6 |

*Приложение 2*

**Оценка уровня физической подготовленности юношей**

**основного и подготовительного учебного отделения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тесты | Оценка в баллах | | |
| 5 | 4 | 3 |
| 1. Бег 3 000 м (мин, с) | 12,30 | 14,00 | б/вр |
| 2. Бег на лыжах 5 км (мин, с) | 25,50 | 27,20 | б/вр |
| 3. Плавание 50 м (мин, с) | 45,00 | 52,00 | б/вр |
| 4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге) | 10 | 8 | 5 |
| 5. Прыжок в длину с места (см) | 230 | 210 | 190 |
| 6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м) | 9,5 | 7,5 | 6,5 |
| 7. Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество раз) | 13 | 11 | 8 |
| 8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз) | 12 | 9 | 7 |
| 9. Координационный тест – челночный бег 3×10 м (с) | 7,3 | 8,0 | 8,3 |
| 10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз) | 7 | 5 | 3 |
| 11. Гимнастический комплекс упражнений:  - утренней гимнастики;  - производственной гимнастики;  - релаксационной гимнастики (из 10 баллов) | До 9 | До 8 | До 7,5 |

*Примечание.* Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

*Приложение 3*

**Оценка уровня физической подготовленности девушек**

**основного и подготовительного учебного отделения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тесты | Оценка в баллах | | |
| 5 | 4 | 3 |
| 1. Бег 2000 м (мин, с) | 11,00 | 13,00 | б/вр |
| 2. Бег на лыжах 3 км (мин, с) | 19,00 | 21,00 | б/вр |
| 3. Плавание 50 м (мин, с) | 1,00 | 1,20 | б/вр |
| 4. Прыжок в длину с места (см) | 190 | 175 | 160 |
| 5. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге) | 8 | 6 | 4 |
| 6. Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (количество раз) | 20 | 10 | 5 |
| 7. Координационный тест – челночный бег 3×10 м (с) | 8,4 | 9,3 | 9,7 |
| 8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м) | 10,5 | 6,5 | 5,0 |
| 9. Гимнастический комплекс упражнений:  - утренней гимнастики;  - производственной гимнастики;  - релаксационной гимнастики (из 10 баллов) | До 9 | До 8 | До 7,5 |

*Примечание.* Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

*Приложение 4*

**Требования к результатам обучения студентов специального**

**учебного отделения**

* 1. Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
  2. Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
  3. Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
  4. Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
  5. Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
  6. Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
  7. Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
  8. Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
  9. Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
  10. Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
  11. Уметь выполнять упражнения:

− сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек -руки на опоре высотой до 50 см);

− подтягивание на перекладине (юноши);

− поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);

− прыжки в длину с места;

− бег 100 м;

− бег: юноши – 3 км, девушки – 2 км (без учета времени);

− тест Купера –12-минутное передвижение;

− плавание – 50 м (без учета времени);

− бег на лыжах: юноши – 3 км, девушки – 2 км (без учета времени).

1. В приложениях к программе представлены требования к оценке физической подготовленности и двигательных умений обучающихся в основном подготовительном и специальном учебном отделениях. [↑](#footnote-ref-1)