

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Алейник Станислав Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 08.04.2021 18:21:19

Уникальный программный ключ:

5258223550ea9f9ab23776a1609b644b73d8986ab6255891f298f017a1351fae

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ В.Я.ГОРИНА»**

Факультет среднего профессионального образования



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
"ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА"**

Специальность -

«Агрономия» - 35.02.05

п. Майский, 2019

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) среднего профессионального образования (далее – СПО) по специальности: 35.02.05 «Агротехника», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2014 года № 486, на основании «Разъяснений по формированию примерных программ учебных дисциплин начального профессионального и среднего профессионального образования на основе Федеральных государственных образовательных стандартов начального профессионального и среднего профессионального образования», утвержденных Департаментом государственной политики в образовании Министерства образования и науки Российской Федерации 27 августа 2009 г.

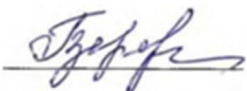
Организация-разработчик:

Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение высшего образования «Белгородский государственный аграрный университет имени В.Я. Горина»

Составители – Герей Л.В., старший преподаватель, и.о. заведующего кафедры физической культуры; Корниенко Е.М., старший преподаватель; Багиров Ш.Ш., старший преподаватель.


Рассмотрена на заседании кафедры физической культуры

«01» июля 2019г., протокол № 14

И.о. зав. кафедрой  Л.В. Герей

Одобрена методической комиссией факультета СПО

«02 » июля 2019 г., протокол №11

Председатель методической комиссии  Бодина В.В.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины.....	3
2. Структура и содержание учебной дисциплины.....	4
3. Условия реализации учебной дисциплины.....	11
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....	18

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППССЗ в соответствии с ФГОС по специальностям СПО.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ:
Дисциплина принадлежит к циклу дисциплин ОГСЭ.04.

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

В результате освоения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен *уметь*:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен *знать*:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Формируемые компетенции:

ОК-2 - Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК-3 - Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК-6 - Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 304 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 152 часов; самостоятельной работы обучающегося 152 часов.

2. Структура содержание учебной дисциплины

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	304
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	152
В том числе:	
- практические занятия	152
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	152
Виды самостоятельной работы:	
написание реферата	16
составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда	8
изучение правил по спортивным играм (волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис)	16
судейство соревнований по различным видам спорта	24
посещение студентами спортивных секций	48
участие студентов в соревнованиях по видам спорта	40
Итоговая аттестация в форме <i>зачета</i>	

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	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика		60	
Тема 1.1. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов	Практическое занятие Ознакомление с техникой выполнения. Специально - беговые упражнения бегуна. Ознакомление с техникой высокого и низкого стартов. Совершенствование техники выполнения Специально- беговых упражнений бегуна. Совершенствование техники высокого и низкого стартов.	8	2

	Самостоятельная работа студента: Написание реферата по теме «Легкая атлетика».	4	3
Тема 1.2. Техника бега на короткие и средние дистанции	Практическое занятие Техника бега на короткие и средние дистанции. Ознакомление с техникой бега на короткие и средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	8	2
	Самостоятельная работа студента: Участие студентов в соревнованиях по легкой атлетике	8	3
Тема 1.3. Техника прыжка в длину с разбега	Практическое занятие: Техника прыжка в длину с разбега. Ознакомление с техникой прыжка. Изучение техники прыжка, изучение разбега, отталкивания от планки, приземления.	8	2
	Самостоятельная работа студента: Судейство соревнований.	6	3
Тема 1.4. Техника эстафетного бега	Практическое занятие: Техника эстафетного бега. Ознакомление с техникой эстафетного бега. Изучение техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки Совершенствование техники эстафетного бега	8	2
	Самостоятельная работа студента: Посещение спортивных секций по легкой атлетике	10	3
Раздел 2. Гимнастика		30	

<p>Тема 2.1 Строевые упражнения</p>	<p>Практическое занятие: «Строевые упражнения» занятия Строевые приемы на месте. Условные обозначения гимнастического зала. Перестроение из 1 шеренги в 2, 3 и обратно. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 3 и обратно. Перестроение из одной шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно. Движение в обход, остановка группы в движении. Движение по диагонали, противоходом, «змейкой», по кругу. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3, 4 поворотом в движении. Размыкание приставными шагами, по распоряжению.</p>	6	2
	<p>Самостоятельная работа студента: Написание реферата по теме «Гимнастика».</p>	4	3
<p>Тема 2.2 Общеразвивающие упражнения</p>	<p>Практическое занятие: Техника «Общеразвивающих упражнений». Раздельный способ проведения ОРУ. Основные и промежуточные положения прямых рук. Основные положения согнутых рук. Основные стойки ногами. Наклоны, выпады, приседы. Упражнения сидя и лежа. Поточный способ проведения ОРУ.</p>	6	2
	<p>Самостоятельная работа студента: составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда.</p>	4	3

Тема 2.3 Техника акробатических упражнений	Практическое занятие: Техника акробатических упражнений. Ознакомление с техникой акробатических упражнений. Изучение техники акробатических упражнений выполнение комплекса акробатических упражнений. Совершенствование техники акробатических упражнений.	6	2
	Самостоятельная работа студента: Написание реферата по теме «Гимнастика».	4	3
Раздел 3. Спортивные игры (волейбол)		58	
Тема 3.1. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками	Практическое занятие: Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками. Ознакомление с техникой приема и передачи мяча сверху двумя руками. Изучение техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками.	8	2
	Самостоятельная работа студента: Изучение правил по волейболу.	4	3
Тема 3.2. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками	Практическое занятие: Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками. Ознакомление с техникой приема и передачи мяча снизу двумя руками. Изучение техники приема и передачи мяча снизу двумя руками. Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу двумя руками.	8	2
	Самостоятельная работа студента: Судейство соревнований по волейболу.	6	3
Тема 3.3. Техника верхней и нижней подачи мяча	Практическое занятие: Техника подачи мяча. Ознакомление с техникой подачи мяча. Изучение техники подачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча.	8	2
	Самостоятельная работа студента: Посещение спортивной секции по волейболу.	10	3

Тема 3.4. Двусторонняя игра	Практическое занятие: Двусторонняя игра. Ознакомление с техникой и тактикой двухсторонней игры.	6	2
	Самостоятельная работа студента: Участие в соревнованиях по волейболу.	8	3
Спортивные игры (баскетбол)		52	
Тема 3.5 Техника ведения и передачи мяча.	Практическое занятие: Техника ведения и передачи мяча. Ознакомление с техникой ведения и передачи мяча Изучение техники приема и передачи мяча Совершенствование техники приема и передачи мяча.	8	2
	Самостоятельная работа студента: Изучение правил по баскетболу.	4	3
Тема 3.6 Комбинационные действия	Практическое занятие: Изучение комбинационных действий защиты и нападения Ознакомление с комбинационными действиями защиты и нападения. Совершенствование комбинационных действий защиты и нападения.	8	2
	Самостоятельная работа студента: Судейство соревнований по баскетболу.	6	3
Тема 3.7 Штрафные броски, броски с места и после ведения. Двусторонняя игра	Практическое занятие: Изучение правильности выполнения штрафных бросков. Изучение правил двусторонней игры Ознакомление с правильностью выполнения штрафных бросков. Совершенствование штрафных бросков. Двусторонняя игра.	8	2
	Самостоятельная работа студента: Посещение спортивной секции по баскетболу.	10	3
	Самостоятельная работа студента: Участие в соревнованиях по баскетболу.	8	3
Раздел 4. Футбол (для юношей)		52	

Тема 4.1 Техника ведения и передачи мяча.	Практические занятия: Техника ведения мяча внутренней, наружной частью стопы и прямым подъемом. Техника передачи мяча внутренней и наружной части стопы	6	2
	Самостоятельная работа студента: Изучение правил по футболу.	4	3
Тема 4.2 Техника остановки и обводки мяча.	Практическое занятие: Техника остановки мяча стопой, голенью, бедром, грудью, головой. Техника обводки мяча	6	2
	Самостоятельная работа студента: Участие студентов в соревнованиях по футболу	8	3
Тема 4.3 Техника удара.	Практическое занятие: Техника удара по мячу внутренней частью, прямым подъемом стопы и головой	6	2
	Самостоятельная работа студента: Судейство соревнований по футбол.	6	3
Тема 4.4 Двухсторонняя игра	Практическое занятие: Двухсторонняя игра. Ознакомления с техникой и тактикой двухсторонней игры.	6	2
	Самостоятельная работа студента: Посещение спортивной секции по футболу.	10	3
Раздел 5. Настольный теннис		32	
Тема 5.1 Обучение техники, перемещения, подачи.	Практическое занятие: Обучение технике игры: стойки, перемещения, хваты ракетки, игра «откидной», «подрезка» справа, слева, подача и прием подач, подача «накатом» слева, справа.	6	2
	Самостоятельная работа студента: Изучения правил по настольному теннису.	4	3
Тема 5.2 Обучения тактическим действиям.	Практическое занятие: Обучение тактическим действиям в настольном теннисе: действия в нападении, действия в защите (индивидуальные, парные).	6	2
	Самостоятельная работа студента: Посещение спортивной секции по настольному теннису.	8	3

	Самостоятельная работа студента: Участие в соревнованиях по настольному теннису.	8	3
Раздел 6. Общая физическая подготовка и виды спорта по выбору		20	
Тема 6.1. Общая физическая подготовка	Практическое занятие: Техника выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию, развитие общей выносливости, скоростной выносливости. Ознакомление с техникой выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовыми упражнениями, выполнения упражнений на подвижность и координацию. Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнения упражнений на подвижность и координацию.	6	2
	Самостоятельная работа студента: Написание рефератов по теме «Общая физическая подготовка» и в видах спорта по выбору	4	3
Тема 6.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Практическое занятие: Воспитание физических качеств и двигательных способностей. Ознакомление с техникой выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей. Совершенствование технике выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.	6	2
	Самостоятельная работа студента: Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда.	4	3
Всего:		304	

3. Условия реализации учебной дисциплины.

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Кафедра физической культуры Белгородского ГАУ имеет оборудованные специализированные спортивные залы, в которых можно проводить учебные занятия по следующим видам спорта: баскетболу, волейболу, настольному теннису, мини-футболу, гандболу, атлетизму, армспорту, пауэрлифтингу.

Спортивный зал № 129, Белгородская обл., Белгородский район, п. Майский, ул. Вавилова, 26	Спортивное оборудование, маты, теннисные столы, спортивный инвентарь: Беговая дорожка CarbonYukon Беговая дорожка IZHIMIO Велотренажер OXYGEN PEAK Горизонтальная скамья BODY SOLID Диск обрезиненный черный Barbell 20 Диск обрезиненный черный Barbell 25 Комплект гантелей Олимпийский гриф для штанги Олимпийский гриф штанги изогнутый OTBC Подставка для олимпийских дисков и грифов Силовой тренажер BodySolid 165W Силовой тренажер BodySolid CMN-390 Силовой тренажер BodySolidGSRM-40 Силовой тренажер BodySolidGPM 65 Скамейка гимнастическая (3000*230*300мм) Скамья Body Solid 32 Скамья Body Solid 45 Скамья Body Solid GDIB-46L Скамья Body Solid PAB 139 Скамья Body Solid PLM 180 Скамья Body Solid ProClub SFB349G Стенка гимнастическая с крепежом (2800*800*160мм) Стойка для гантелей Стойка для дисков Стойка под штангу OXYGEN Тренажер для армреслинга Тренажер машина Смита Marcy Турник – пресс – брусья BodySolid Универсальная регулируемая скамья BodySolidPower Шкаф металлический LS-41 Штанга ОКВ диаметр 50мм слабоизогнутая Штанга OTBC диаметр 50мм сильноизогнутый Штанга длина 1,5 диаметр 50мм Банкетка на м /к Гантели цельные вес 2 кг Гриф для тяги прямой Диск 1,25 Диск 20 кг Диск 15 кг
---	--

	<p>Диск 2,5 Диск 20 кг Диск 5 Диск для грифа 25 кг Диск обрезиненый черный Barbell 1.25 Диск обрезиненый черный Barbell 10 Диск обрезиненый черный Barbell 15 Диск обрезиненый черный Barbell 2.5 Диск обрезиненый черный Barbell 5 Замки олимпийские Замки прищепки Олимпийский гантельный гриф Полка к LE-21 Полка к LE-41</p>
<p>Спортивный зал в здании технологического факультета, Белгородская обл., Белгородский район, п. Майский, ул. Вавилова, 24</p>	<p>Оборудован: Шведская стенка – 6 шт., Нестандартное оборудование (перекладина) – 2 шт. Баскетбольные щиты – 2 шт.</p>
<p>Физкультурно-оздоровительный комплекс Белгородская обл., Белгородский район, п. Майский, ул. Садовая, 12а</p>	<p>Баскетбольная площадка: баскетбольные фермы – 2 шт, баскетбольные щиты – 12 шт, Волейбольная площадка: стойки волейбольные с сеткой – 1 комп. Гимнастические маты – 15 шт., гимнастические коврики- 15 шт., волейбольные мячи-15 шт., баскетбольные мячи-15 шт., медицин-болы-5 шт., гимнастические палки-15 шт, футбольные ворота – 2 шт, переносная перекладина -1 шт, шведские стенки – 4 шт. теннисный стол – 2 шт.; - перекладина разновысокая – 3 шт. - брусья параллельные – 1 шт Тренажеры, диски, грифы, гантели, медицинские веса, шведская стенка Ворота футбольные, площадка для стритбола, волейбольная площадка: стойки волейбольные с сеткой</p>
<p>Учебный корпус №1 Гимнастический зал (борцовский), Белгородская обл., Белгородский район, п. Майский, ул. Студенческая, 1</p>	<p>Гимнастический ковер, боксерские груши, скакалки, гантели, обручи, штанги с блинами, шведская стенка, гимнастические скамейки, зеркала.</p>
<p>Учебный корпус №1 Зал для настольного тенниса и дартса, Белгородская обл., Белгородский район, п. Майский, ул. Студенческая, 1</p>	<p>Стол для настольного тенниса – 4 шт., 8 мишеней для дартса</p>
<p>Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий Белгородская обл., Белгородский район, п. Майский, ул. Вавилова, 26</p>	<p>Стандартные ворота, покрытие (дорожка), рукоход разноуровневый, лабиринт, забор с наклонной доской, одиночный окоп для стрельбы и метания гранат, бревно спортивное, прыжковая яма для прыжков в длину с разбега, место для приземления (яма с песком), планка для прыжков в высоту, барьер легкоатлетический, брусок для отталкивания, граната спортивная для метания, мяч малый для метания, стартовая колодка легкоатлетическая (пара), эстафетная палочка,</p>

	секундомер, перекидное табло, мяч футбольный TORRES (размер 5), Мяч футбольный TORRES (размер 4, вес 320 гр), насос универсальный, трибуна для зрителей
Помещение для самостоятельной работы (библиотека, читальный зал с выходом в Интернет), Белгородская обл., Белгородский район, п. Майский, ул. Студенческая, 1	Специализированная мебель; комплект компьютерной техники в сборе (системный блок: Asus P4BGL-MX\Intel Celeron, 1715 MHz\256 Мб PC2700 DDR SDRAM\ST320014A (20 Гб, 5400 RPM, Ultra-ATA/100)\ NEC CD-ROM CD-3002A\Intel(R) 82845G/GL/GE/PE/GV Graphics Controller, монитор: Proview 777(N) / 786(N) [17" CRT], клавиатура, мышь.); Foxconn G31MVP/G31MXP\DualCore Intel Pentium E2200\1 Гб DDR2-800 DDR2 SDRAM\MAXTOR STM3160215A (160 Гб, 7200 RPM, Ultra-ATA/100)\Optiarc DVD RW AD-7243S\Intel GMA 3100 монитор: acer v193w [19"], клавиатура, мышь.) с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечения доступа в электронную информационно-образовательную среду Белгородского ГАУ; настенный плазменный телевизор SAMSUNG PS50C450B1 Black HD (диагональ 127 см); аудио-видео кабель HDMI

Перечень лицензионного программного обеспечения:

В качестве программного обеспечения используются программы Windows7, пакет офисных программ Microsoft office 2010 standard, Антивирус Kaspersky Endpoint security.

Информационное обеспечение обучения.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Решетников Н. В. Физическая культура.: учеб.пособие для студентов учреждений сред. проф. образования. —М.: Мастерство, 2016. —223 с.4.
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л. Физическая культура: учеб.пособия для студентов СПО. —М.: Мастерство, 2017. —148 с.

Дополнительные источники:

1. Физическая культура (СПО). Учебник / Виленский М.Я. , Горшков А.Г - Москва: КноРус, 2018. - 216 с.

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту	http://lib.sportedu.ru/
2	Интернет-библиотека образовательных изданий, в которых собраны	http://www.iglib.ru

	электронные учебники, справочные и учебные пособия	
3	Научная электронная библиотека журналов	http://www.elibrary.ru
4	Журнал «Теория и практика физической культуры»	http://www.lib.sportedu.ru/Press/TPFK/ http://www.teoriya.ru/journals/
5	Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»	http://www.lib.sportedu.rur/Press/FKVOT/ http://www.teoriya.ru/fkvot/
6	Российская Спортивная Энциклопедия	http://www.libsport.ru/
7	Электронные учебники по физической культуре	http://zolkin.gym5cheb.ru/p22aa1.html
8	Информационные сайты по новым массовым видам физической культуры	http://aerobic.newmail.ru/ http://www.yamama.ru/fitness/pilates/index.html
9	Страница Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму	http://www.infosport.ru/minsport/
10	Сайт ЗАО «Инфоспорт»	http://www.infosport.ru/
11	Сайт международного телекоммуникационного канала «Евроспорт»	http://www.eurosport.com/
12	Страница Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму	http://www.goverment.ru/commitees/gkfkct.htm!
13	Сайт Олимпийского комитета России	http://www.olympic.ru/
14	Правовая страница Национальной информационной сети «Спортивная Россия»	http://www.infosport.ru/main/lav.htm
15	Центральная научная сельскохозяйственная библиотека	http://www.cnsnb.ru/
16	Российская государственная библиотека	http://www.rsl.ru
17	Российское образование. Федеральный портал	http://www.edu.ru

Печатные периодические издания (журналы):
Физкультура и спорт (ФИС)

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. <p>В результате освоения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none">- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;- основы здорового образа жизни.	<p>Бег 30 м, 100 м, 2000 м, 3000 м; приседание на одной ноге с опорой о стену;</p> <p>прыжок в длину с места;</p> <p>подтягивание на высокой и на низкой перекладине;</p> <p>сгибание и разгибание рук в упоре лежа и на брусьях;</p> <p>челночный бег 3*10 м;</p> <p>поднимание туловища из положения, лежа на спине;</p> <p>наклон вперед из положения стоя;</p> <p>Гимнастический комплекс упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none">– утренней гимнастики;– производственной гимнастики;– релаксационной гимнастики; <p>тест Купера – 12-мин. Передвижение.</p>

Требования к результатам обучения специальной медицинской группы.

- 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 составить 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 (кроссовая и лыжная подготовка).
- 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 определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее

регуляции.

- 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 на 100 м;
 - тест Купера - 12-минутное передвижение.
 -