



Государственного бюджетного профессионального
образовательного учреждения Ростовской области
«Азовский казачий кадетский аграрно-технологический
техникум»

Рассмотрено:
Педагогическим советом
ГБПОУ РО «АККАТТ»
Протокол № 1
от «31» 08 2023

Утверждаю
Директор ГБПОУ РО «АККАТТ»
Д.В. Романченко
от «01» 09 2023г.
Приказ № 704р. от «01» 09 2023

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ООД. 12 Физическая культура

Уровень освоения

Базовый

Профессия:

23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

Квалификации:

ОКПР 18511 Слесарь по ремонту автомобилей 3 разряда

ОКПР 11442 Водитель автомобиля категории «В»

Форма обучения

очная

Срок обучения

1 год 10 месяцев

г. Азов
2023



Рабочая программа общеобразовательного базового учебного предмета
«Физическая культура» разработана на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее ФГОС СОО) (приказ Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413), с изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015г., 29 июня 2017г., 24 сентября, 11 декабря 2020г., 12 августа 2022 г.

2. Примерной рабочей программе общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций базовый уровень рекомендовано УГПС 23.00.00. Рассмотрено ФГБОУ ДПО ИРПО протокол № 13 от «29» сентября 2022г. и утверждено на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов среднего профессионального образования Протокол № 14 от «30» ноября 2022г.

3. Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 9 декабря 2016 г. N 1581) С изменениями и дополнениями от: 17 декабря 2020 г., 1 сентября 2022 г. и технологического профиля профессионального образования

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской области «Азовский казачий кадетский аграрно-технологический техникум»

Разработчик:  Логвиненко Виктор Иванович преподаватель первой квалификационной категории ГБПОУ РО «АККАТТ».

Рассмотрена и одобрена предметно-цикловой комиссией общеобразовательного цикла. Протокол № 1 от 31.08.2023 г.

Председатель ПЦК  Улько М.А.

СОГЛАСОВАНО:

1.  Кобаяши Анна Владимировна, учитель физической культуры высшей квалификационной категории ГБПОУ РО «АККАТТ»
(подпись) (ФИО, должность, уровень квалификации, место работы)

  Дворжигов Валерий Николаевич преподаватель высшей квалификационной категории ГБПОУ РО «АККАТТ»
(подпись) (ФИО, должность, уровень квалификации, место работы)

СОДЕРЖАНИЕ

Наименование	Страницы
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	24
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	30

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Цели дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины

«Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

1.2.1. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОССОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК (ОК указываются из нового макета ФГОС СПО 2022года по профессии/специальности)

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие ¹	Дисциплинарные ²
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее сесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разносторонней функциональной направленности, использование

-

- выявлять закономерности и противоречия в

рассматриваемых явлениях;

- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски

последствий деятельности;

- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем

б) базовые исследовательские действия:

- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;

- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение новых условиях;

- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; способность их использования в познавательной и социальной практике

<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы виды физической 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); владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> -- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости) и их в физкультурно-оздоровительной
-		

**Основные виды профессиональной деятельности
и профессиональные компетенции**

<i>Код</i>	<i>Наименование видов деятельности и профессиональных компетенций</i>
	Вид деятельности. Определять техническое состояние систем, агрегатов, деталей и механизмов автомобиля
ПК 1.1.	Определять техническое состояние автомобильных двигателей.
ПК 1.2.	Определять техническое состояние электрических и электронных систем автомобилей.
ПК 1.3.	Определять техническое состояние автомобильных трансмиссий.
ПК 1.4.	Определять техническое состояние ходовой части и механизмов управления автомобилей.
ПК 1.5.	Выявлять дефекты кузовов, кабин и платформ.

Формулировки личностных результатов учитывают требования Закона в части *формирования у обучающихся чувства патриотизма, гражданской ответственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде, бережного отношения к здоровью, эстетических чувств и уважения к ценностям семьи.*

Российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение 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);	ЛР 1
Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире	ЛР 4
Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности	ЛР 5
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	ЛР 6
Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей	ЛР 8
Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности	ЛР 9

Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков	ЛР 11
Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь	ЛР 12

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах			
Объем образовательной программы дисциплины	72			
В т.ч.				
Основное содержание	50			
в т. ч.:				
теоретическое обучение	8			
Практические занятия	42			
Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	20			
в т. ч.:				
теоретическое обучение	4			
Практические занятия	16			
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	2			
	Семестры			
	1	2	3	4
	34	38		

2.2 Распределение учебной нагрузки по семестрам обучения					
№раздела и темы	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе		
			ТЗ	ПЗ	ДЗ
	Курс 1	72	12	58	2
	1 семестр	34			
1	Теоретическая часть		12		
1.1	Современное состояние физической культуры и спорта		2		
1.2	Здоровье и здоровый образ жизни		2		
1.3	Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья		2		
1.4	Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой исамоконтроль за индивидуальными показателями здоровья		2		
1.5	Физическаякультура в режиме трудового дня		2		
1.6	Профессионально- прикладнаяфизическая подготовка		2		
Раздел 2	. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности			58	
	Практические занятия				
	Методико-практические занятия			16	
	Профессиональноориентированное содержание			16	
2.1	Подбор упражнений и составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации Занятий Физической культурой			2	
2.2	Составление и проведениесамостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»			2	
2.3	Методы самоконтроля иоценка умственной и физической работоспособности			2	
2.4	Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организациизанятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач			2	
2.5	Профессионально прикладная Физическая подготовка			8	
2.5.(1)	Характеристика профессиональной деятельности			2	
2.5.(2)	Легкая атлетика (кроссовая подготовка			6	
2.6	Физические упражнения дляоздоровительных форм занятийфизической культурой			2	
2.7	Гимнастика			8	
2.7.(1)	Основная гимнастика(обязательный вид			2	
2.7.(2)	Спортивнаягимнастика			2	
	2 семестр	38			
2.7.(3)	Атлетическаягимнастика			2	
2.7.(4)	Приемы самообороны			2	
2.8	Спортивные игры			24	
2.8 (1)	Футбол			8	
2.8(2)	Баскетбол			8	
2.8(3)	Волейбол			8	
2.9	Лёгкаяатлетика			8	
	Промежуточная аттестация по дисциплине ДЗ			2	
	Итого	72	12	58	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
Раздел 1	Физическая культуры, как часть культуры общества и человека	12	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Основное содержание		8	
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	Содержание учебного материала Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика Нормативных требований для обучающихся СПО	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР.1, ЛР.4, ЛР.5, ЛР.6, ЛР.9, ЛР.11, ЛР.12,
Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР.1, ЛР.4, ЛР.5, ЛР.6, ЛР.9, ЛР.11, ЛР.12,

	организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.		
Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР.1, ЛР.4, ЛР.5, ЛР.6, ЛР.9, ЛР.11, ЛР.12,
	Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)		
	Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность		
Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР.1, ЛР.4, ЛР.5, ЛР.6, ЛР.9, ЛР.11, ЛР.12,
	Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм правил во время занятий физической культурой		
	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями		
	Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля.		
	Физические качества, средства их совершенствования		

Профессиональноориентированное содержание		4	
Тема 1.5	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК04, ОК 08, ПК1.3. ЛР.1, ЛР.4, ЛР.5, ЛР.6, ЛР.9, ЛР.11, ЛР.12,
Физическая культура в режиме трудового дня	Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики.		
Тема 1.6	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1.,ПК 1.2. ЛР.1, ЛР.4, ЛР.5, ЛР.6, ЛР.9, ЛР.11, ЛР.12,
Профессионально-прикладная физическая подготовка	Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств.		
Раздел № 2	Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности	58	ОК 01, ОК 04, ОК08 ЛР.1, ЛР.4, ЛР.5, ЛР.6, ЛР.9, ЛР.11, ЛР.12,
Методико-практические занятия		16	
Профессиональноориентированное содержание		16	
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК08, ЛР.1, ЛР.4, ЛР.5, ЛР.6, ЛР.9, ЛР.11 ЛР12
	Практические занятия	2	
	№ 1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения № 2 .Освоение методики составления и проведения комплексов Упражненийразличнойфункциональнойнаправленности		

организации занятий Физической культурой			
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК08, ПК1.2. ЛР.1, ЛР.4, ЛР.5, ЛР.6, ЛР.9, ЛР.11, ЛР.12,
	Практические занятия	2	
	№ 3,4 .Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»		
Тема 2.3 Методы самоконтроля и Оценка умственной и физической работос пособности	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ПК 1.1. ЛР.1, ЛР.4, ЛР.5, ЛР.6, ЛР.9, ЛР.11, ЛР.12,
	Практические занятия	2	
	№ 5,6. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности		
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально- ориентированных задач	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК08, ПК1.3. ЛР.1, ЛР.4, ЛР.5, ЛР.6, ЛР.9, ЛР.11, ЛР.12,
	Практические занятия	2	
	№7.8. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		

Тема 2.5.	Профессионально прикладная Физическая подготовка Содержание учебноматериала	8	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР.1, ЛР.4, ЛР.5, ЛР.6, ЛР.9, ЛР.11, ЛР.12,
	Практические занятия	2	
Тема 2.5 (1)Характеристика профессиональной деятельности	№ 9,10 Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР.1, ЛР.4, ЛР.5, ЛР.6, ЛР.9, ЛР.11, ЛР.12,
Тема 2.5 (2) Легкая атлетика (кроссовая подготовка)	Практические занятия 11,12,13,14,15,16 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 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР.1, ЛР.4, ЛР.5, ЛР.6, ЛР.9, ЛР.11, ЛР.12,

Основное содержание		42	
Учебно-тренировочные занятия		42	
Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР.1, ЛР.4, ЛР.5, ЛР.6, ЛР.9, ЛР.11, ЛР.12,
	Практические занятия	2	
	№ 16,17. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств		
2.7. Гимнастика		8	
Тема 2.7 (1) Основная гимнастика (обязательный вид)	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР.1, ЛР.4, ЛР.5, ЛР.6, ЛР.9, ЛР.11, ЛР.12,
	Практические занятия	2	
	№ 18,19 Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднятие и переноска груза, прыжки.		
Тема 2.7 (2) Спортивная гимнастика	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК08 ЛР.1, ЛР.4, ЛР.5, ЛР.6, ЛР.9, ЛР.11, ЛР.12,
	Практические занятия	2	
	№ 20,21 Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусках разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши)		
	Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне(девушки); на перекладине (юноши) Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом скосагоразбегатолчкомоднойногой(девушки); опорногопрыжкачерез коня: ноги врозь(юноши)		

	<p>Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:</p>	<p>Юноши</p>		
	<p>. Висы и упоры: толчком ног подъем в упорнаверхжердь;толчком двухногисуглом; равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок Бревно вскок, упоры, прыжки, разновидности передвижений равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна .Опорныепрыжки через коня углом с косога разбега толчком одной ногой</p>	<p>.Висы и упоры подъем в упор, вис согнувшись, вис прогнувших, сзади, подъем переворотом, сгибание иразгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибоввногиврозь;стойкана плечах из седа ноги врозь;соскок махом назад. Перекладина висы, упоры, переходы из в упор и из упора в вис, размахивания, изгибами, подъем переворотом, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соском махом вперед (назад) 3.Опорные прыжки через коня ноги врозь</p>		
<p>Тема 2.7 (3) Атлетическая гимнастика</p>	<p>Содержание учебного материала</p>		<p>2</p>	<p>ОК 01, ОК 04, ОК. 08 ЛР.1, ЛР.4, ЛР.5, ЛР.6, ЛР.9, ЛР.11, ЛР.12,</p>
	<p>Практические занятия</p>		<p>2</p>	
	<p>№22,23Выполнениеупражнений икомплексов упражнений атлетическойгимнастикидлярукиплече пояса,мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами</p>			

2.7 (4) Приемы самообороны		2	
	Содержание учебного материала		
	Практические занятия	2	
	№ 24, 25 Техника безопасности при занятиях приемами самообороны. Специально-подготовительные упражнения для техники самозащиты, освобождения от захватов, уход с линии атаки.		
	Освоение и совершенствование приемов самообороны без оружия		
	Освоение и совершенствование приемов самообороны с оружием		
2.8 Спортивные игры			
Тема 2.8 (1) Футбол	Содержание учебного материала	24	ОК 01, ОК 04, ОК08 ЛР.1, ЛР.4, ЛР.5, ЛР.6, ЛР.9, ЛР.11, ЛР.12,
	Практические занятия	8	
	№26,27,28, 29, 30,31, 32, 33 Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.		
	Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра).		
Тема 2.8(2) Баскетбол	Содержание учебного материала	8	
	Практические занятия	8	
	№ 34, 35,36, 37, 38, 39, 40, 41 Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и		

	<p>передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли после ведения мяча, бросок мяча</p> <p>Освоение и совершенствование приемов тактики защиты и нападения</p> <p>Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности</p>		
Тема 2.8(3)	Практические занятия	8	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Волейбол	<p>№ 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50 Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, 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</p> <p>.Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения</p> <p>Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности</p>		ЛР.1, ЛР.4, ЛР.5, ЛР.6, ЛР.9, ЛР.11, ЛР.12,

Тема 2.9 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала	8	ОК 01, ОК 04, ОК08 ЛР.1, ЛР.4, ЛР.5, ЛР.6, ЛР.9, ЛР.11, ЛР.12,
	Практические занятия	8	
	№ 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58 Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;		
	Совершенствование техники спринтерского бега Совершенствование техники кроссового, средние и длинные дистанции		
	Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)		
	Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега Совершенствования техники метания гранаты весом 500г.(девушки) и 700г (юноши)		
Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)		2	ОК 01, ОК 04, ОК08 ЛР.1, ЛР.4, ЛР.5, ЛР.6, ЛР.9, ЛР.11, ЛР.12,
Всего:		72	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Для реализации программы дисциплины предусмотрены спортивные сооружения: (универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

Для реализации содержания учебной дисциплины в учебном процессе используется учебно-методическое и информационное обеспечение:

3.1. Учебно-методическое обеспечение:

п/п	Учебно-методическое обеспечение занятий
.	Оборудование и инвентарь спортивного зала
.1	стенка гимнастическая
.2	гимнастические скамейки
.3	гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.)
.4	тренажеры для занятий атлетической гимнастикой
.5	маты гимнастические
.6	канат для перетягивания
.7	стойки для прыжков в высоту
.8	перекладина для прыжков в высоту
.9	зона приземления для прыжков в высоту
.10	беговая дорожка
.11	скакалки
.12	палки гимнастические

.13	мячи набивные
.14	гантели (разные)
.15	гири 16, 24, 32 кг
.16	секундомеры
.17	кольца баскетбольные
.18	щиты баскетбольные
.19	сетки баскетбольные
.20	мячи баскетбольные
.21	стойки волейбольные
.22	защита для волейбольных стоек
.23	сетка волейбольная
.24	антенны волейбольные с карманами
.25	волейбольные мячи
.26	футбольные мячи
.27	свисток
.	Открытый стадион широкого профиля
.1	указатель расстояний для тройного прыжка
.2	брусек отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка
.3	турник уличный
.4	брусья уличные
.5	Рукоход уличный
.6	полоса препятствий
	стартовые флажки

.7	
.8	флажки красные и белые
.9	палочки эстафетные
.10	гранаты учебные
.11	указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м
.12	нагрудные номера,
.13	тумбы «Старт—Финиш», «Поворот»
.14	рулетка металлическая
.15	мерный шнур
.16	ворота футбольные

3.2. Информационное обеспечение учебных занятий

3.2.1. Основные источники (ОИ)

№	Автор, НаименованиеИздательство, год издания
ОИ1	Бишаева А.А Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. Пособие. Москва, 2017.- 259 с.
ОИ2	Готовцев, Е. В. Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 402с.

3.2.2. Дополнительные источники (ДИ)

№	НаименованиеАвторИздательство, год издания
ДИ 1	Физическая культура: учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования. Решетников Н. В. Москва : Издательский центр «Академия», 2014.- 268 с.
ДИ 2	Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие

	для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 322с.
ДИ 3	Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-метод. документы, практ. опыт, рекомендации / авт.-сост. А. В. Царик. – Москва: Спорт, 2018.
ДИ 4	Федонов Р.А. Физическая культура. Учебник для СПО / Р.А. Федонов Издательство: КноРус, 2022.

3.2.3. Информационное обеспечение реализации программы

Для студентов

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2020

2. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2020

Для преподавателей

2. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (далее ФГОС СОО) (приказ Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413), с изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015г., 29июня 2017г., 24 сентября ,11декабря 2020г., 12 августа 2022 г.

2. Примерная программа общеобразовательной дисциплины «**Физическая культура**» для профессиональных образовательных организаций базовый уровень рекомендовано УГПС 35.00.00. Рассмотрено ФГБОУ ДПО ИРПО протокол № 13 от «29» сентября 2022г. и утверждено на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов среднего профессионального образования Протокол № 14 от «30» ноября 2022г.

3. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по профессии (далее – ФГОС СПО) 35.01.27 Мастер сельскохозяйственного производства». (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24 мая 2022г. № 355) (зарегистрированного Министерством юстиции РФ 24.06 .2022 г. № 68984. и технологического профиля профессионального образования

3.2.3. Интернет-ресурсы (И-Р)

И-Р1. Основы физической культуры в вузе. Электронный учебник.
Режим доступа - http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set (август 2022год)

И-Р2. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ. Режим доступа - <http://lib.sportedu.ru> (август 2022год)

И-Р3. Журнал «Культура здоровой жизни». Режим доступа - <http://kzg.narod.ru> (август 2022год)

И-Р4. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры. Режим доступа <http://tpfk.infosport.ru> (август 2022год)

И-Р) 5 <http://minstm.gov.ru> –Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации

И-Р) 6 <http://www.edu.ru> – Федеральный портал «Российское образование»: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> –Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»

И-Р) 7. www.olympic.ru – Официальный сайт Олимпийского комитета России

4. Особенности реализации программы учебной дисциплины:

Теоретические сведения учебно-методических разделов из содержания обучения рабочей программы учебной дисциплины изучаются обучающимися в процессе проведения практических занятий. Формой контроля теоретических занятий является оценка устных ответов на поставленный вопрос, на практических занятиях экспертная оценка результатов деятельности в процессе

наблюдения за выполнением физических упражнений и тестирование (сдача контрольных нормативов).

Общие компетенции формируются на все уроках физической культуры в контексте личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебной дисциплины.

Спортивные игры

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота, трансформируемые мини-футбола(комплект), кольца баскетбольные, табло игровое (электронное), мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

Гимнастика

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, модуль гимнастический многофункциональный, перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

Общефизическая подготовка

Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная»,

Оборудование для проведения соревнований

скамейка для степ-теста – пьедестал, весы напольные, сантиметр мерный, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

Прочее

Аптечка медицинская, сетка заградительная

4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной Дисциплины

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятия
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Раздел 1, 2 Темы: 1.1-1.6, 2.1-2.11, 3,1-3,3, 4	<ul style="list-style-type: none"> - составление словаря терминов, либо кроссворда - защита презентации/доклада;
ОК04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Раздел 1, 2 Темы: 1.1-1.6, 2.1-2.11, 3,1-3,3, 4	<ul style="list-style-type: none"> - выполнение самостоятельной работы; - составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей;
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Раздел 1, 2 Темы: 1.1-1.6, 2.1-2.11, 3,1-3,3,	<ul style="list-style-type: none"> - составление профессиограммы - заполнение дневника самоконтроля; - защита реферата; - фронтальный опрос; - контрольное тестирование; - составление комплекса упражнений; - оценивание практической работы; - тестирование; - тестирование (контрольная работа по теории); - демонстрация комплекса ОРУ; - сдача контрольных нормативов; - сдача нормативов ГТО; - выполнение упражнений на дифференцированном зачете

Контрольные нормативы

Оценка уровня физических способностей студентов

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4	5,1	5,2	4,8	5,9	6,1
			17	и выше 4,3	– 5,0	и ниже 5,2	и выше 4,8	– 5,9	и ниже 6,1
2	Координационные	Челночный бег 310 м, с	16	7,3	8,0	8,2	8,4	9,3	9,7
			17	и выше 7,2	– 7,9	и ниже 8,1	и выше 8,4	– 9,3	и ниже 9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230	195	180	210	170	160
			17	и выше 240	– 205	и ниже 190	и выше 210	– 170	и ниже 160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500	1300	1100	1300	1050	900
			17	и выше 1500	0 - 1400	и ниже 1100	и выше 1300	0 - 1200	и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15	9 - 12	5	20	12 - 14	7
			17	и выше 15	9 - 12	и ниже 5	и выше 20	12 - 14	и ниже 7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши),	16	11	8 - 9	4	18	13 - 15	6
			17	и выше 12	9 - 10	и ниже 4	и выше 18	13 - 15	и ниже 6

		на низкой перекладине из виса лёжа, количество раз (девушки)							
--	--	-----------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--	--	--	--

Оценка уровня физической подготовленности **юношей** основного и
подготовительного учебного отделения

№ п/п	Тесты	Оценка в баллах		
		5	4	3
1	Бег 3000м (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 2кг 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 ×10м (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

Оценка уровня физической подготовленности **девушек** основного и
подготовительного учебного отделения

№ п/п	Тесты	Оценка в баллах		
		5	4	3
1	Бег 2000м (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	Прыжки 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 ×10м (с)	8,4	9,3	9,7
8	Бросок набивного мяча 1кг 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 руководителем физического воспитания с учётом специфики профессии

Требования к результатам обучения студентов специального учебного отделения

- 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 и лыжной подготовки).
- 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 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.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 3373966426733161303959182891359898756186937811159

Владелец Романченко Дмитрий Владимирович

Действителен с 22.01.2024 по 21.01.2025