к ПООП по профессии
43.01.09 Повар кондитер.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГОПРЕДМЕТА

ОП.09 Физическая культура

2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....3**
2. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА……...……..6**
3. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА…….10**
4. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА……..……13**

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1Место предмета в структуре основной образовательной программы:

Учебный предмет «Физическая культура» является обязательной частью общепрофессионального цикла (из раздела «профессиональная подготовка»), основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии: 43.01.09 Повар кондитер.

Особое значение предмет имеет при формировании и развитии ОК1, ОК3, ОК4, ОК6, ОК7, ОК8, ОК9.

1.1. Цель и планируемые результаты освоения предмета:

В рамках программы учебного предмета обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.	Распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составлять план действия; определять необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовывать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)	Актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности
ОК 3.Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	Определять актуальность нормативно- правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального	Содержание актуальной нормативно- правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования

	развития и самообразования	
ОК 4.Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
ОК 6.Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.	Описывать значимость своей профессии (специальности); применять стандарты антикоррупционного поведения	Сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по профессии (специальности); стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения
ОК 7.Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.	Соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по профессии (специальности)	Правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; пути обеспечения ресурсосбережения
ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии (специальности)	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); средства профилактики перенапряжения
ОК 9. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.	Применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; использовать современное программное обеспечение	Современные средства и устройства информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности
ЛР3. Соблюдающий	Соблюдать нормы	Знать нормы правопорядка

нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.	правопорядка, через занятия спортивно- оздоровительной деятельности и предупреждение социально опасного поведения окружающих.	
ЛР 7.Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	Уважать собственную и чужую уникальности в различных ситуациях, через игровую, соревновательную деятельность.	Знать правила спортивных игр
ЛР 9.Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	Соблюдать и пропагандировать здоровый образ жизни, путем систематических занятий физической культурой и спортом. Сохранять психологическую устойчивость в ситуативно-сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	Знать правила здорового образа жизни
ЛР 13. Выполняющий профессиональные навыки в сфере сервиса домашнего и коммунального хозяйства/гостиничного	Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовки на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и	Знать систему тренировок для укрепления здоровья, связь между физическими качествами и систем организма.

дела.	основных систем организма.	

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем в часах**
Объем образовательной программы учебного предмета	78
в т.ч. в форме практической подготовки	78
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины физическая культура.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Количество часов	Уровень освоения
1	**2**		**3**	**4**
Раздел 1.1. Лёгкая атлетика	**Содержание учебного материала**			
	1-2	Т.Б на занятиях по легкой атлетике.Совершенствование бега на 100м. Эстафетный бег.	*2*	*ОК 1-9 ЛР 3, 7, 9, 13*
	3-4	Финиширование. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	*2*	*ОК 1-3, 2,5-6*
	5-6	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	*2*	*ОК 1-3, 2,5-6*
	7-8	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий.	*2*	*ОК 1-3, 2,5-6*
Раздел 1.2. Спортивная игра «Волейбол»	9-10	Бег с низкого старта. Бег 100 м. с учетом времени (2 раза). Спортивная игра футбол.	*2*	*ОК 2-6*
	11-12	Инструктаж по ТБ. Прием мяча после подачи. Прием мяча от сетки.	*2*	*ОК 2-6*
	13-14	Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	*2*	*ОК 2-6*
	15-16	Круговая тренировка. Одиночное и групповое блокирование. Учебная игра.	*2*	*ОК 2-6*
Раздел 1.3. Спортивная игра «Баскетбол»	17-18	Верхняя и нижняя подачи. Учебная игра.	*2*	*ОК 2-6*
	19-20	**ЗАЧЕТ (5 семестр)**	*2*	*ОК 1-9 ЛР 3, 7, 9, 13*
	Содержание учебного материала			
	21-22	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Бросок мяча в прыжке.Ведение мяча с изменением высоты	*2*	*ОК 1-3, 2,5-*

		отскока.		*6*
	23-24	Передачи мяча через удар в пол. Броски в кольцо с разных положений. Учебная игра.	*2*	*ОК 1-3, 2,5-6*
Раздел 1.4. Лёгкая атлетика	25-26	Ведение мяча по кругу.Остановка в два шага. Выполнение обманных финтов.	*2*	*ОК 1-3, 2,5-6*
	27-28	Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Метание гранаты на дальность. Спортивная игра по выбору учащихся.	*2*	*ОК 2-6*
	29-30	Обучение ведению мяча с сопротивлением (1х1). Бросок мяча в прыжке одной рукой. Тактические действия в нападении. Учебная игра.	*2*	*ОК 2-6*
	Содержание учебного материала			
	31-32	Бег по дистанции *(70–80 м).* Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	*2*	*ОК 2-6*
	33-34	Низкий старт *(до 40 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70–80 м).* Финиширование. Эстафетный бег.	*2*	*ОК 2-6*
	35-36	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения.	*2*	*ОК 3-9*
	37-38	Сгибание рук, в упоре лёжа, упражнения на пресс. Прыжок в длину на результат. Спортивная игра футбол.	*2*	*ОК 1-3, 2,5-6*
	39-40	Закрепить навыки в беге с низкого старта. Прыжок в длину с разбега с учетом результата. Спортивная игра по выбору учащихся.	*2*	*ОК 1-3, 2,5-6*
	41-42	**ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ (6 семестр)**	*2*	*ОК 1-9 ЛР 3, 7, 9, 13*
	43-44	Бег на 60м. и 100 м. Пошаговое изучение техники метания гранаты (мяча) с места.	*2*	*ОК 3-9*
	45-46	Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м. Прыжок в длину с разбега. Места занятий, ихоборудование и подготовка.	2	*ОК 3-9*
Раздел 1.5. Спортивная	47-48	Равномерный бег 1000-1200м. Встречная эстафета. Совершенствование передачиэстафетной палочки.	2	*ОК 3-9*

игра «Волейбол»	49-50	Прыжок в длину с разбега –совершенствование. Игра в футбол.	2	*ОК 1-3, 2,5-6*
	51-52	Бег средним темпом. Специальные упражнения. Повторный бег2х60 м.	2	*ОК 3-9*
	53-54	Соревнования в парах. (приседания, прыжки на скакалке,отжимание, упражнения на пресс).	2	*ОК 3-9*
	55-56	**ЗАЧЕТ (7 семестр)**	2	*ОК 1-9 ЛР 3, 7, 9, 13*
	Содержание учебного материала			
	57-58	Инструктаж по ТБ. Прием мяча после подачи. Прием мяча от сетки.	2	*ОК 3-9*
	59-60	Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	2	*ОК 3-9*
	61-62	Круговая тренировка. Одиночное и групповое блокирование. Учебная игра.	2	*ОК 3-9*
	63-64	Верхняя и нижняя подачи. Учебная игра.	2	*ОК 3-9*
	65-66	Эстафетные игры с элементами волейбола. Учебная игра.	2	*ОК 3-9*
	67-68	Расстановка игроков команды защиты. Блокирование мяча.	2	*ОК 3-9*
	69-70	Выход на ударную позицию. Нападающий удар, обманный удар. Учебная игра.	2	*ОК 3-9*
	71-72	Круговая тренировка. Одиночный блок на оценку. Учебная игра.	2	*ОК 3-9*
	73-74	Передача мяча в тройках и парах у сетки с последующей передачей через сетку. Двусторонняя игра.	2	*ОК 3-9*
	75-76	Сдача контрольной комбинации на оценку.	2	*ОК 1-9 ЛР 3, 7, 9, 13*
	77-78	**ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ (8 семестр)**	2	*ОК 1-9 ЛР 3, 7, 9, 13*

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГОПРЕДМЕТА

3.1. Для реализации программы учебного предмета должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Кабинет: *«Спортивный зал»*.

Оснащенный оборудованием:стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.),тренажерыдля занятий атлетической гимнастикой**,** маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24,32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита на волейбольные стойки, сетка волейбольная, волейбольные мячи и др. В техникуме имеется помещение для хранения спортивного инвентаря душевые кабинки для девочек и мальчиков; раздевалки; открытая спортивная площадка; сектор для прыжков в длину; площадка для воркаута; элементы полосы препятствий.

В рамках договорённости с объектами городской инфраструктуры используется:плавательный бассейн.

3.2. Информационное обеспечение обучения

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

3.2.1. Основные печатные издания

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего

(полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

Приказ Министерства образования и наука РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и наука РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

Методические рекомендации по механизмам учёта результатов выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету "Физическая культура", направленные письмом Минобрнауки России от 2 декабря 2015 г. N 08-1447

Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2015 .

Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2014.

Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2016.

В.И. Лях; А.А. Зданевич Физическая культура 10-11 кл. — М., 2013.

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования. — М., 2014.

Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.

Сайганова Е.Г, Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб.пособие. — М., 2010.

3.2.2. Основные электронные издания

Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации**:**Web: http://minstm.gov.ru.

Федеральный портал «Российское образование»:Web:http://www.edu.ru.

Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml

Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: http://goup32441.narod.ru.

Официальный сайт оператора международного некоммерческого движения WorldSkillsInternational - Союз «Молодые профессионалы (Ворлдскиллс Россия)» (электронный ресурс) режим доступа: https://worldskills.ru.

3.2.3. Дополнительные источники

Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2015.

Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2015.

Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2015.

Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб.пособие для вузов. — М., 2014.

Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе учащихся 10-11 классов, Ростов-на-Дону, Феникс, 2015 г.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГОПРЕДМЕТА

Контроль и оценкаосуществляется согласно положения о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, выбрано: выполнение практических заданий (зачет) и тестовых заданий (диф.зачет). Завершением обучения предмета - **Дифференцированный зачет.**

Результаты обучения	***Критерии оценки***	***Методы оценки***
Перечень знаний, осваиваемых в рамках предмета: Актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности; Содержание актуальной нормативно- правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности Сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по профессии (специальности); стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения Правила экологической безопасности при ведении	Умение применять теоретические знаний на практике. 10 и менее правильных ответов - «2» 11 - 14 правильных ответов –«3» 15 – 18 правильных ответов –«4» 19 – 20 правильных (смотреть КОС)	Тестирование .

профессиональной деятельности; основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; пути обеспечения ресурсосбережения Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); средства профилактики перенапряжения Современные средства и устройства информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности		
Перечень умений, осваиваемых в рамках предмета: Распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составлять план действия; определять необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовывать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника). Определять актуальность нормативно- правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и	Учитывается количественная и качественная сторона исполнения	Экспертное наблюдение за ходом выполнения практического задания; экспертная оценка решения ситуативных задач

самообразования. Организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности. Описывать значимость своей профессии (специальности); применять стандарты антикоррупционного поведения. Соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по профессии (специальности). Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии (специальности). Применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; использовать современное программное обеспечение.		

Приложение 1

Оценка уровня физической подготовленности юношей основной и подготовительной группы

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 3000 м (мин,с)	12,30	14,00	б/вр
Бег на лыжах 5 км (мин,с)	25,50	27,20	б/вр
Плавание 50 м (мин,с)	45,00	52,00	б/вр
Приседание на одной ноге с опорой на стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
Челночный без 3-10 м (с)	7,3	8,0	8,3
Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
Гимнастический комплекс упражнений -утренней гимнастики; -производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Приложение 2.

Оценка уровня физической подготовленности девушек основной и подготовительной группы

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 2000 м (мин,с)	11,00	12,00	б/вр
Бег на лыжах 3 км (мин,с)	19,00	21,00	б/вр
Плавание 50 м (мин,с)	1,00	1,20	б/вр
Приседание на одной ноге с опорой на стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
Прыжок в длину с места (см)	190	175	160
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
Челночный без 3-10 м (с)	8,4	9,3	9,7
Гимнастический комплекс упражнений -утренней гимнастики; -производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Приложение 3

Требования к результатам обучения студентов 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 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 движенийдля повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальныезанятия двигательной активности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы еерегуляции.
- Уметь выполнять упражнения:

−сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоревысотой 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.