|  |  |
| --- | --- |
|  | **ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ****ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ****«АСТРАХАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ****ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»****(ГБПОУ АО «АГКПТ")** |
|  |  |

**Рабочая программа учебной дисциплины**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

**по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт**

 **двигателей, систем и агрегатов автомобилей**

Астрахань

2021



СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины

2. Структура и содержание учебной дисциплины

3. Условия реализации программы учебной дисциплины

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ Физическая культура**

**1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл (ОГСЭ)

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Код ПК, ОК | Умения | Знания |
| ОК 8 | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека |
| **Выписка из программы воспитания:** |
| **ЛР 1** | Осознающий себя гражданином и защитником великой страны |
| **ЛР 2** | Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций |
| **ЛР 3** | Соблюдающий 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 |
| **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 |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем** | 174 |
| **Объем образовательной программы**  | 170 |
| в том числе: |  |
| теоретическое обучение (лекции, уроки, семинары) |  |
| практические занятия | 170 |
| курсовое проектирование |  |
| контрольные работы |  |
| **Самостоятельная работа**  |  |
| **Промежуточная аттестация в форме диф.зачета** |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем в часах** | **Осваиваемые элементы компетен-ций** |
| **1** | **2** | **3** |  |
| **Раздел 1. Основы физической культуры** | **4** |  |
| **Тема 1.1.****Физическая****культура в профессиональной подготовке и****социокультурное****развитие личности** | **Содержание учебного материала**  | **4** | **ОК1-ОК04, ОК8** |
| Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств | **-** |
| **В том числе, практических занятий**  | **-** |
| **Самостоятельная работа обучающихся.** | **-** |
| **Раздел 2. Легкая атлетика** | **60** |  |
| **Тема 2.1. Бег на короткие дистанции.****Прыжок в длину с места** | **Содержание учебного материала**  | **-** | **ОК1-ОК04, ОК8** |
| Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Техника прыжка в длину с места |
| **В том числе, практических занятий**  | **10-** |
| Техника безопасности на занятия л/а. Техника беговых упражненийСовершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финишированияСовершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный нормативСовершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный нормативСовершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный нормативСовершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный нормативСовершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** Изучение техники безопасности на занятии физической культуры, составление конспекта. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений | **10** |
| **Тема 2.2. Бег на длинные дистанции** | **Содержание учебного материала**  | **-** | **ОК1-ОК04, ОК8** |
| Техника бега по дистанции | **-** |
| **В том числе, практических занятий**  | **30** |
| Овладение техникой старта, стартового разбега, финишированияРазучивание комплексов специальных упражненийТехника бега по дистанции Техника бега по пересеченной местности Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный нормативПреодоление дистанции 3000 м, без учета времениБег в равномерном темпе 5000 м, без учета времени |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** Выполнение различных физических упражнений, направленных на развитие мышц живота (пресс), рук (отжимания), ног (приседания | **30** |
| **Тема 2.3. Бег на средние дистанции****Прыжок в длину с разбега.****Метание снарядов.** | **Содержание учебного материала**  | **-** | **ОК1-ОК04, ОК8** |
| Техника бега на средние дистанции. |
| **В том числе, практических занятий**  | **20** |
| Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение контрольных нормативов: 500 метров – девушки, 1000 метров – юношиВыполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шаговТехника прыжка «в шаге» с укороченного разбегаЦелостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный нормативТехника метания гранатыТехника метания гранаты, контрольный норматив | **-** |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  | **20** |
| Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Отработка бега по пересечённой местности в любую погоду. Работа на силовых тренажёрах в атлетическом зале. Занятия в спортивных секциях по видам спорта, группах ОФП | **-** |
| **Раздел 3. Баскетбол** | **36** |  |
| **Тема 3.1. Техника****выполнения ведения****мяча, передачи и****броска мяча в****кольцо с места** | **Содержание учебного материала**  | - | **ОК1-ОК04, ОК8** |
| Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места | **-** |
| **В том числе, практических занятий**  | **8** |
| Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в движении Закрепление техники ведения и передачи мяча в баскетболе | **8** |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  |
| Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Отработка бега по пересечённой местности в любую погоду. Работа на силовых тренажёрах в атлетическом зале. Занятия в спортивных секциях по видам спорта, группах ОФП |  |  |
| **Тема 3.2. Техника****выполнения ведения****и передачи мяча в****движении, ведение –****2 шага – бросок** | **Содержание учебного материала**  | - | **ОК1-ОК04, ОК8** |
| Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо -«ведение – 2 шага – бросок». |  |
| **В том числе, практических занятий**  | **8** |
| Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча вкольцо с местаСовершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполненияупражнения «ведения-2 шага-бросок» | **-** |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  | **8** |
| Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. Общая и специальная физическая подготовка |  |
| **Тема 3.3. Техника выполнения****штрафного броска,****ведение, ловля и****передача мяча в****колоне и кругу,****правила баскетбола** | **Содержание учебного материала**  | **-** | **ОК1-ОК04, ОК8** |
| Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и в круге.Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре | **-** |
| **В том числе, практических занятий** | **10** |
| Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передачамяча в колоне.Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойкебаскетболиста | **-** |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  | **10** |
| Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. Общая и специальная физическая подготовка | **-** |
| **Тема 3.4.****Совершенствование****техники владения****баскетбольным****мячом** | **Содержание учебного материала**  | **-** | **ОК1-ОК04, ОК8** |
| Техника владения баскетбольным мячом |  |
| **В том числе, практических занятий**  | **10** |
| Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцоСовершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  | **10** |
| Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. Общая и специальная физическая подготовка |  |
| **Раздел 4. Волейбол** | **42** |  |
| **Тема 4.1. Техника****перемещений, стоек,****технике верхней и****нижней передач****двумя руками** | **Содержание учебного материала**  |  | **ОК1-ОК04, ОК8** |
| Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками | **-** |
| **В том числе, практических занятий**  | **10** |
| Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке:Подача мяча: нижняя прямая, верхняя прямая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и послеперемещенияОтработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении,индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действияигроков, взаимодействие игроков |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  | **10** |
| Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. Общая и специальная физическая подготовка. |  |
| **Тема 4.2.Техника****нижней подачи и****приёма после неё** | **Содержание учебного материала**  |  | **-** | **ОК1-ОК04, ОК8** |
|  Техника нижней подачи и приёма после неё |  | **-** |
| **В том числе, практических занятий**  | **10** |
| Отработка техники нижней подачи и приёма после неё |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  | **10** |
| Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. Общая и специальная физическая подготовка | **-** |
| **Тема 4.3Техника****прямого****нападающего удара** | **Содержание учебного материала**  |  | **-** | **ОК1-ОК04, ОК8** |
| Техника прямого нападающего удара |  | **-** |
| **В том числе, практических занятий**  | **12** |
| Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приёмконтрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадкеУчебная игра с применением изученных технических элементовОтработка техники владения техническими элементами в волейболеДвусторонняя игра |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  | **12** |
| Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. Общая и специальная физическая подготовка |  |
| **Тема 4.4****Совершенствование****техники владения****волейбольным****мячом** | **Содержание учебного материала**  |  | - | **ОК1-ОК04, ОК8** |
| Техника прямого нападающего удара |  |
| **В том числе, практических занятий**  | **10** |
| Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приёмконтрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадкеУчебная игра с применением изученных технических элементовОтработка техники владения техническими элементами в волейболеДвусторонняя игра. |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  | **10** |
| Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. Общая и специальная физическая подготовка |  |
| **Раздел 5. ППФП** | **22** |  |
| **Тема 5.1Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)** | **Содержание учебного материала**  |  | **-** | **ОК1-ОК04, ОК8** |
| Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики их будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.  |  |  |
| **В том числе, практических занятий**  | **12** |
| Разучивание закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. Развитие профессионально значимых физических качеств. Формирование профессионально значимых физических качеств. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста. |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся**Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе практики, в свободное время.  | **10** |
|  | **Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет** |  |  |
| **Всего:** | **174** |  |

**3. условия реализации УЧЕБНОЙ дисциплины**

**3.1. Материально-техническое обеспечение**

Учебный кабинет спортивный зал, открытые спортивные площадки с беговой дорожкой, прыжковой ямой.

Технические средства обучения: инвентарь (секундомер, волейбольные, баскетбольные, гимнастические маты, гимнастические снаряды).

**3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы .**

**Основные источники**

.1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф.

образования. — М., 2018.

2. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2016.

3. Виленский М. Физическая культура КноРус,2016г.-424с.

4. Хубиев Ш. Баранова Т. Тематический курс лекций по физической культуре и спорту. Санкт-Петербургский университет, 2016г. – 248с.

 5. Эбшир Д. Метцлер Б Естественный бег. Простой способ бегать без травм. Манн, Иванов и Фербер, 2016г.

6. Бишаева А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента. –

КноРус 2016г. – 304с.

 7. Гришина Ю. Общая физическая подготовка. Знать и уметь. Феникс, 2016г. – 256с.

 8. Железняк В. Спортивные игры. Академия, 2016г. – 400с.

9. Эбшир Д. Метцлер Б . Простые способы бега. Манн,Иванов и Фербер, 2016г.

**Интернет-ресурсы:**

1. www. minstm. gov. ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www. edu. ru (Федеральный портал «Российское образование»)
3. www. olympic. ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ**

**ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения (освоение умения, усвоение знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| **умения:**• 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 специальности | Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов. |
| **знания:** • Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;• Основы здорового образа жизни;• Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности• Средства профилактики перенапряжения | Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование |

**Контрольные тесты**

**для оценки подготовленности обучающихся**

**основной медицинской группы (ГТО)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид упражнения | 16-17 лет  | 18- 24 года |
|  | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Бег 100 м. | Ю. | 13.8 | 14.3 | 14,6 | 13.5 | 14.8 | 15.1 |
|  | Д. | 16.3 | 17.6 | 18.0 | 16,5 | 17,0 | 17,5 |
| Бег 2 км. | Ю. | 7,50 | 8,50 | 9,20 | - | - | - |
|  | Д. | 9.50 | 11.20 | 11.50 | 10,30 | 11,15 | 11,35 |
| Бег 3 км. | Ю. | 13,10 | 14,40 | 15,10 | 12,30 | 13,30 | 14,00 |
|  | Д. | - | - | - | - | - | - |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине(кол-во раз) | Ю. | 13 | 10 | 8 | 13 | 10 | 9 |
|  | Д. | - | - | - | - | - | - |
| Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине(кол-во раз) | Ю. | - | - | - | - | - | - |
|  | Д. | 19 | 13 | 11 | 20 | 15 | 10 |
| Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. | Ю. | 13 | 8 | 6 | 13 | 7 | 6 |
|  | Д. | 16 | 9 | 7 | 16 | 11 | 8 |
| Прыжок в длину с разбега (см) | Ю. | 440 | 380 | 360 | 430 | 390 | 380 |
|  | Д. | 360 | 320 | 310 | 320 | 290 | 270 |
| Или прыжок в длину с места толчком двумя ногами(см) | Ю. | 230 | 210 | 200 | 240 | 230 | 215 |
|  | Д. | 185 | 170 | 165 | 195 | 180 | 170 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин.) | Ю. | 50 | 40 | 30 | - | - | - |
|  | Д. | 40 | 30 | 20 | 47 | 40 | 34 |
| Метание спортивного снаряда весом 700 г. | Ю. | 38 | 32 | 27 | 37 | 35 | 33 |
|  | Д. | - | - | - | - | - | - |
| Или весом 500г. | Ю. | - | - | - | - | - | - |
|  | Д. | 21 | 17 | 13 | 21 | 17 | 14 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**Контрольные тесты**

**для оценки подготовленности обучающихся**

**основной медицинской группы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид упражнения |  | 2 курс | 3 курс | 4 курс |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Д | 18,8 | 18,3 | 17,3 | 18,3 | 17,3 | 17,0 | 17,8 | 17,0 | 16,2 |
| Бег 2000 м  | Д  | 13,00 | 12,30 | 12,00 | 12,30 | 12,00 | 11,00 | 11,30 | 11,00 | 10,30 |
| Марш-бросок 3000 м  | Д | 27,00 | 25,00 | 23,00 | 25,00 | 23,00 | 21,00 | 23,00 | 21,00 | 19,00 |
| Бег 500 м  | Д | 2, 15 | 2,10 | 2,05 | 2,10 | 2,05 | 2,00 | 2,10 | 2,00 | 1,50 |
| Прыжки в длину с места | Д | 1,40 | 1,45 | 1,65 | 1,45 | 1,65 | 1,80 | 1,50 | 1,70 | 1,85 |
| Прыжки в длину с разбега | Д | 2,40 | 2,60 | 3,00 | 2,70 | 3,00 | 3,20 | 3,00 | 3,20 | 3,45 |
| Прыжки со скакалкой | Д | 100 | 110 | 120 | 110 | 120 | 130 | 110 | 120 | 130 |
| Челночный бег 3по10м. | Д | 9,4 | 8,8 | 8,4 | 9,2 | 8,6 | 8,2 | 9,2 | 8,6 | 8,2 |
| Поднимание туловища | Д | 15 | 20 | 25 | 20 | 25 | 35 | 30 | 35 | 40 |
| Отжимания | Д | 7 | 8 | 9 | 8 | 9 | 10 | 9 | 10 | 12 |
| Тест на гибкость | Д | 12 | 16 | 19 | 12 | 16 | 20 | 13 | 17 | 20 |

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО БАСКЕТБОЛУ**

**2 курс**

1. Ведение мяча, остановка в 2 шага, бросок мяча в корзину, подбор, ведение, передача мяча партнеру – техника выполнения.
2. Штрафные броски:

из 5 бросков 1 попадания – оценка «3»

 2 попадания – оценка «4»

 3 попадания – оценка «5».

**3 курс**

1. Ведение мяча, остановка в 2 шага, бросок мяча в корзину с попаданием.
2. Штрафные броски:

из 10 бросков 2 попадания – оценка «3»

 3 попадания – оценка «4»

 4 попадания – оценка «5».

**4 курс**

1. Владение техникой в процессе игры, правила игры.
2. Штрафные броски:

из 10 бросков 3 попадания – оценка «3»

 4 попадания – оценка «4»

 5 попаданий – оценка «5».

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ВОЛЕЙБОЛУ**

**2 курс**

1. Передача и прием мяча сверху, снизу в парах (техника выполнения).
2. Подача через сетку:

из 5 подач 1 подача – оценка «3»

2 подачи – оценка «4»

3 подачи – оценка «5»

1. Пас над собой (10 раз).

**3 курс**

1. Пас над собой в зоне круга баскетбольной площадки 10 раз.
2. Подачи в зоны противника:

из 5 подач 1 правильная – оценка «3»

2 правильные – оценка «4»

3 правильные – оценка «5»

1. Техника нападающего удара.

**4курс**

1. Владение техникой в процессе игры, правила игры.
2. Подачи верхние и нижние в зоны противника:

из 5 подач 2 правильные – оценка «3»

3 правильные – оценка «4»

4 правильные – оценка «5»

**ПРИМЕРНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ**

**ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

1. Бег 100 м (юноши и девушки) – без учета времени.
2. Бег 2000 м (девушки), 3000 м (юноши) – без учета времени.
3. Прыжки в длину с места (юноши и девушки).
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши и девушки).
5. Подтягивание на перекладине (юноши).
6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (юноши и девушки).
7. Плавание без учета времени – 50 м (юноши и девушки).
8. Бег на лыжах без учета времени (девушки – 2000 м, юноши – 3000 м).
9. Бросок мяча в баскетбольную корзину (юноши и девушки).
10. Метание граната (юноши).

**Требования к результатам обучения обучающихся.**

• Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.

• Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.

• Овладеть элементами техники движений: беговых, прыжковых.

• Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.

• Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.

• Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта

• Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений

для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.

• 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 —3км., девушки – 2 км.