

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
(ВлГУ)**



Проректор по образовательной деятельности

А.А.Панфилов

« 31 » 08 2016 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности среднего профессионального образования
социально-экономического профиля



40.02.01 «Право и организация социального обеспечения»

Владимир, 2016 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2014 года № 508

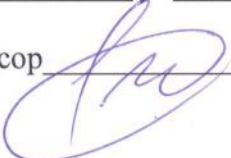
Кафедра-разработчик: Кафедра физического воспитания и спорта ВлГУ

Рабочую программу составили:

- доцент Сулова В.А. ,
- ст. преподаватель Евсева Г. В. .

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры «Физического воспитания и спорта»

протокол № _____ от « _____ » _____ 20 ____ года

Заведующий кафедрой Иванов С. В., к.б.н., профессор 

Программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии специальности 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения», протокол № 1 от 31.08.2016 года.

Председатель УМК,

Директор Юридического института  д.ю.н., доцент О.Д. Третьякова

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной части учебных циклов ППССЗ, относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

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

Цель рабочей программы учебной дисциплины:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате освоения учебной дисциплины обучающий должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, для достижения жизненных и профессиональных целей (ОК 2,3,6,10)

В результате освоения учебной дисциплины обучающий должен знать:

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

В процессе изучения дисциплины у обучающегося формируются следующие компетенции:

- организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество (ОК-2);
- принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность (ОК-3);

- работать в коллективе, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями (ОК-6);
- соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда (ОК 10).

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

- Максимальной учебной нагрузки обучающегося 244 часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 122 часов;
 - самостоятельной работы обучающегося 122 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>244</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>122</i>
в том числе:	
лекции	
лабораторные работы	
практические занятия	<i>122</i>
контрольные работы	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>122</i>
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа	<i>122</i>
Самостоятельная работа над индивидуальным исследованием (проектом)	-
<i>Итоговая аттестация в форме</i>	<i>Зачет в 3,4,5 семестрах, дифференцированный зачёт в 6 семестре</i>

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрена)	Объем часов	Уровень освоения
1		3	4
Раздел 1.	Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка	28	
Тема 1.1.	Содержание учебного материала 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.		2
Раздел 2.	Самостоятельная работа обучающихся «Правила соревнований по лёгкой атлетике»	28	
Тема 2.1.	«Лыжная подготовка» Содержание учебного материала Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование; Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши); Основные элементы тактики в лыжных гонках. Самостоятельная работа обучающихся «Правила соревнований по лыжному спорту»	18 16	2
Раздел 3.	Гимнастика Содержание учебного материала Общеразвивающие упражнения; Упражнения в паре с партнером; Упражнения с гантелями; С набивными мячами; Упражнения с мячом, обручем (девушки); Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки); Упражнения для коррекции зрения; Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Самостоятельная работа обучающихся «Правила соревнований по гимнастике»	14 30	
Раздел 4.	Спортивные игры Содержание учебного материала		

<p>Тема 4.1. Волейбол</p>	<p>Исходное положение (стойки), перемещения ; Передача, подача; Нападающий удар; Прием мяча снизу двумя руками ; Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину; Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе; Блокирование; Тактика нападения; Тактика защиты; Игра по упрощенным правилам волейбола; Игра по правилам</p>	<p>2</p>
<p>Тема 4.2. Баскетбол</p>	<p>Самостоятельная работа обучающихся «Правила соревнований по волейболу» Содержание учебного материала Ловля и передача мяча; Ведение; Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком); Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом); Прием техники защиты – перехват; Приемы, применяемые против броска; Накрывание; Тактика нападения ; Тактика защиты; Игра по упрощенным правилам баскетбола; Игра по правилам.</p>	<p>2</p>
<p>Тема 4.3. Футбол</p>	<p>Самостоятельная работа обучающихся «Правила соревнований по баскетболу» Содержание учебного материала Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги;</p>	<p>2</p>

(для юношей)	<p>Удары головой на месте и в прыжке; Остановка мяча ногами, грудью; Отбор мяча; Обманные движения; Техника игры вратаря; Тактика защиты; Тактика нападения; Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров; Игра по правилам</p>	8 16	2
<p>Раздел 5.</p>	<p>Самостоятельная работа обучающихся «Правила соревнований по футболу» Плавание</p> <p>Содержание учебного материала</p> <p>Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса; Старты; Повороты; Ныряние ногами и головой; Плавание до 400 м; Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища; Плавание в полной координации; Плавание на боку, на спине; Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде; Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м; Проплывание отрезков 25–100 м по 2–6 раз; Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше; Элементы и игра в водное поло (юноши); элементы фигурного плавания (девушки); плаванием в открытых водоемах и в бассейне; Самоконтроль при занятиях плаванием.</p>	16 14	2
<p>Раздел 6.</p> <p>Тема 6.1. Ритмическая гимнастика</p>	<p>Самостоятельная работа обучающихся «Правила соревнований по плаванию» Виды спорта по выбору</p> <p>Содержание учебного материала</p> <p>Индивидуально подобранные композиции из упражнений; выносятся в разную амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, направлением, танцевальной точностью; Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p>	16 14	2

<p>Тема 6.2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</p>	<p>Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой; Техника безопасности занятий.</p>	<p>2</p>
<p>Тема 6.3. Спортивная аэробика</p>	<p>Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов; Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд; Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты; Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.</p>	<p>14 244</p>
<p>Всего:</p>	<p>Самостоятельная работа обучающихся «Правила соревнований по спортивной аэробике, атлетической гимнастике»</p>	<p></p>

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета № 304, № 104 (СК1); лабораторий №202 (СК1).

Оборудование учебного кабинета: на 30 посадочных мест

- переносной компьютер (notebook);
- принтер Canon Laser Shot LBP-1120;
- мультимедийный проектор;
- сканер;
- экран.

Оборудование лаборатории и рабочих мест лаборатории:

- весы электронные медицинские Seca;
- ростомер;
- комплекс для записи ЭКГ и анализа ВСР «Варикард»;
- спирометр портативный;
- компьютерный спироанализатор;
- пульсооксиметр;
- аппараты для измерения артериального давления – 6 шт.;
- дыхательный тренажер «Самоздрав»;
- аппарат Фролова;
- секундомеры;
- переносной компьютер (notebook);
- персональный компьютер Pentium;
- принтер Canon Laser Shot LBP-1120;
- сканер;
- ксерокс;
- комплекс «Мастерскрин»;
- велоэргометр медицинский
- стенды по физиологии, спортивной медицине, анатомии

Спортивный корпус №1, где имеются:

- зал №1 (большой);
- зал №2 (малый);
- зал бокса;
- зал тяжелой атлетики;
- тренажерный зал;
- плавательный бассейн;
- зал для занятий йогой;
- лыжная база.

Спортивный корпус №2:

- большой зал с тремя коврами для борьбы;
- малый зал для борьбы;
- танцевальный зал.

Стрелковый тир.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Так же на занятиях по «Физической культуре» необходим спортивный инвентарь – мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, набивные мячи, коврики, гантели, скакалки, гимнастические палки, обручи, специальные обучающие устройства, тренажеры и другой специальный инвентарь.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие для вузов по специальности 050720.65 (033100) – Физическая культура / Ю.П. Кобяков. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2012. – 253 с.
2. Одинцова, Светлана Владимировна. Теория и методика физической культуры [Электронный ресурс] : методические рекомендации для самостоятельной работы студентов / С. В. Одинцова ; Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых (ВлГУ), Кафедра физического воспитания и менеджмента в спорте. — Электронные текстовые данные (1 файл: 281 Кб) .— Владимир : Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых (ВлГУ), 2013. — 36 с. — Заглавие с титула экрана. — Электронная версия печатной публикации. — Библиогр.: с. 33-35. — Библиогр. в тексте. — Свободный доступ в электронных читальных залах библиотеки. — Adobe Acrobat Reader.
3. Суслов, Николай Дмитриевич. Методика и организация занятий атлетической гимнастикой студенток с различными типами телосложения [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н. Д. Суслов, С. А. Мельникова, В. А. Сулова ; Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых (ВлГУ). — Электронные текстовые данные (1 файл: 23,1 Мб) .— Владимир : Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых (ВлГУ), 2012. — 67 с. : ил. — Заглавие с титула экрана. — Электронная версия печатной публикации. — Библиогр.: с. 66. — Свободный доступ в электронных читальных залах библиотеки. — Adobe Acrobat Reader. — ISBN 978-5-9984-0260-9.
4. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М. : КНОРУС, 2016. - (Среднее профессиональное образование).

Дополнительная литература:

1. Кобяков, Юрий Павлович. Организация рационального питания студента : учебное пособие для вузов по педагогическим специальностям (ГСЭ.Ф.02 - Физическая культура) / Ю. П. Кобяков. — Москва : Академический проект, 2016. — 151 с. : ил., табл. — (Учебное пособие для вузов) (Gaudeamus). — Библиогр.: с. 144-149 и в подстроч. примеч. — Ю. П. Кобяков - преподаватель ВлГУ. — ISBN 978-5-8291-1886-0.
2. Физическая культура и спорт в отражении философских и социологических наук. Социология спорта: Учебник [Электронный ресурс] : Учебник / Передельский А.А. - М. : Спорт, 2016.
3. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с.: ил.; 60x90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8
4. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 350 с.: ил. - ISBN 978-985-06-2431-4.
5. Лазарев, И.В. Физическая культура в юридическом вузе [Электронный ресурс] : Учебно-методическое пособие / И.В. Лазарев, А.А. Ромашов. - М.: РАП, 2013. - 240 с. - (Methodice). - ISBN 978-5-93916-373-6
6. Физическая культура: учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. ISBN 978-5-9275-0896-9

Периодические издания:

1. Теория и практика физической культуры. (библиотека ВлГУ, корпус 7, ауд. 140)
2. Физкультура и спорт. (библиотека ВлГУ, корпус 7, ауд. 140)
3. Физическая культура в школе (библиотека ВлГУ, корпус 7, ауд. 140)
4. Физическая культура. Воспитание, образование, тренировка (библиотека ВлГУ, корпус 7, ауд. 140)
5. Адаптивная физическая культура (библиотека ВлГУ, корпус 7, ауд. 140)

Интернет ресурсы:

1. «Консультант студента» <http://www.studentlibrary.ru>.
2. «Библиотекс» <https://vlsu.bibliotech.ru/>
3. <http://library.vlsu.ru/> - научная библиотека ВлГУ.
4. <http://znanium.com/> - ЭБС znanium.com

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий тестирования.

Оценка уровня физической подготовленности студентов.

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
1	Скоростные: Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
		17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные: Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
		17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно-силовые: Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
		17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость: 6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
		17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Гибкость: Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
		17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые: Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
		17	12	9–10	4	18	13–15	6

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

<i>Тесты</i>	<i>Оценка в баллах</i>		
	<i>5</i>	<i>4</i>	<i>3</i>
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча* 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

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

<i>Тесты</i>	<i>Оценка в баллах</i>		
	<i>5</i>	<i>4</i>	<i>3</i>

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<ul style="list-style-type: none"> • выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; • выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; • проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; • преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; • выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; • осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; • выполнять контрольные нормативы, 	Дифференцированный зачёт

предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Требования к результатам обучения специальной медицинской группы

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
- Овладеть системой дыхательных

упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.

- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
 - тест Купера — 12-минутное передвижение;
 - плавание — 50 м (без учета времени);
 - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

Рецензент (эксперт): Заслуженный тренер РФ, Мастер спорта РФ, отличник ФК и С, директор ГБУ ВО СДЮСШОР по спортивной борьбе г. Владимира,

Мясников С.В. 

**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

Рабочая программа одобрена на 2017-2018 учебный год

Протокол № 1 от 28.08.17 года

Руководитель ОСПУО _____ / Ю.В. Овчинникова/

Рабочая программа одобрена на 2018-2019 учебный год

Протокол № 1 от 27.08.18 года

Руководитель ОСПУО _____ / Ю.В. Овчинникова/

Рабочая программа одобрена на 2019-2020 учебный год

Протокол № 1 от 28.08.19 года

Руководитель ОСПУО _____ / Ю.В. Овчинникова/

Рабочая программа одобрена на 2020-2021 учебный год

Протокол № 1 от 28.08.20 года

Руководитель ОСПУО _____ / Ю.В. Овчинникова/