

**МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ**  
**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«ЛУГАНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ**  
**КУЛЬТУРЫ И ИСКУССТВ ИМЕНИ МИХАИЛА МАТУСОВСКОГО»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебного предмета  
ОД.12. Физическая культура  
(наименование учебного предмета)

53.02.07 Теория музыки  
(код, наименование специальности)

Рабочая программа рассмотрена и согласована предметно-цикловой комиссией Общеобразовательные дисциплины  
(наименование ПЦК)

Протокол № 9 от «10» 04 2025 г.

Рабочая программа учебного предмета разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 53.02.07 Теория музыки (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.10.2014 № 1387 (с изменениями в ред. Приказов Минпросвещения России от 17.05.2021 N 253, от 03.07.2024 N 464), федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. № 413 (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645, от 31.12.2015 N 1578, от 29.06.2017 N 613, Приказов Минпросвещения России от 24.09.2020 N 519, от 11.12.2020 N 712, от 12.08.2022 N 732, от 27.12.2023 N 1028), примерной рабочей программы общеобразовательного предмета «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций.

(шифр и наименование специальности)

Председатель предметно-цикловой комиссии

  
\_\_\_\_\_ Федякова Е.Ю.  
(подпись Ф.И.О.)

Директор колледжа Академии Матусовского

  
\_\_\_\_\_ А.И. Сенчук  
(подпись Ф.И.О.)

Составитель:

Сидорова И.А. – преподаватель высшей категории предметно-цикловой комиссии «Социально-экономические и гуманитарные дисциплины» федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Луганская государственная академия культуры и искусств имени Михаила Матусовского»

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |    |
|---|----|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА              | 4  |
| 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА                    | 6  |
| 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА                 | 9  |
| 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА   | 17 |
| 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА | 20 |
| <b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>       |    |
| <b>ОД. 12. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА</b>                          |    |

### **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа общеобразовательной предмета частью освоения ОПОП СПО - ППССЗ в соответствии с ФГОС СОО и ФГОС СПО по специальности.

Рабочая программа общеобразовательной учебного предмета может быть использована в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения программ подготовки специалистов среднего звена.

### **1.2. Цели и задачи предмета – требования к результатам освоения предмета:**

В результате освоения учебного предмета обучающийся должен **уметь:**

- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности,
- быть готовым к саморазвитию и самоопределению,
- владеть коммуникативными и организаторскими навыками.
- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общих развивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учётом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

- использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;

**знать:**

- о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

- способы закаливания организма и основные приёмы самомассажа.

**1.1. Использование часов вариативной части в ОПОП СПО - ППСЗ**

| № п/п | Дополнительные знания, умения | №, наименования темы | Количество часов | Обоснование включения в программу |
|-------|-------------------------------|----------------------|------------------|-----------------------------------|
|       |                               |                      |                  |                                   |

**1.4 Количество часов на освоение программы учебного предмета:**

всего – 108 часов, в том числе:

максимальной учебной нагрузки обучающихся – 72 часа, включая самостоятельной работы обучающихся – 36 часов.

## 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОД. 12. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Результатом освоения учебного предмета является овладение обучающим видом деятельности, в том числе общими (ОК) компетенциями в соответствии с ФГОС СОО и ФГОС СПО по специальности.

| Код   | Наименование результата обучения   |
|---|--|
| ОК 01.<br>Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | <p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности,</li> </ul> <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике.</li> </ul> <p>ПРб 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРб 4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления</p> |

|   |   |
|---|---|
|   | <p>и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p>   |
| <p>ОК 04.<br/>Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>  | <p>- Готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</p> <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека.</li> </ul> <p>ПРБ 4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере.</p> |
| <p>ОК 08.<br/>Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p> | <p>Готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</p> <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретённый опыт;</li> </ul>  |

|  |  |
|--|--|
|  | <p>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;</p> <p>- постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;</p> <p>ПРБ 1. Умение 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);</p> <p>ПРБ 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРБ 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <p>ПРБ 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p> |
|--|--|

#### Для общеобразовательных дисциплин

| Наименование результата обучения   |  |
|--|--|
| Знать  | Уметь  |
| <p>– знание теоретического материала учебных дисциплин государственного образовательного стандарта среднего образования в профессиональной деятельности,</p> <p>- знание о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;</p> <p>- знание основ формирования двигательных действий и развития физических качеств;</p> <p>- знание способов закаливания организма и основных приёмов самомассажа;</p> | <p>– овладение навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности,</p> <p>– умение быть готовым к саморазвитию и самоопределению,</p> <p>– владение коммуникативными и организаторскими навыками.</p> <p>- умение составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма;</p> <p>- умение выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;</p> <p>- умение выполнять комплексы общих развивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учётом состояния здоровья и физической</p> |

|  |  |
|--|--|
|  | <p>подготовленности;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- умение осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;</li><li>- умение соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;</li><li>- умение осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;</li><li>- умение использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;</li><li>- умение включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.</li></ul> |
|--|--|

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

#### 4. 3.1. Тематический план и содержание учебного предмета ОД. 12. Физическая культура

| Коды компетенций                    | Наименование разделов, тем   | Всего часов | Объем времени, отведённый на освоение предмета       |                                    |                                 |                                    |  |
|-------------------------------------|--|-------------|--|------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|--|
|                                     |  |             | Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающихся |                                    |                                 | Самостоятельная работа обучающихся |  |
|                                     |  |             | Всего часов  | В т.ч. практические занятия, часов | В т.ч. курсовая работа (проект) | Всего часов                        | В т.ч. курсовая работа (проект), часов |
| ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08             | <b>Раздел 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека</b>                          | 4           | 4  | 4                                  |                                 | -                                  |  |
| ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08             | <b>Тема 1.1.</b> Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни | 2           | 2  | 2                                  |                                 | -                                  |  |
| ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08             | <b>Тема 1.2.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка                                    | 2           | 2  | 2                                  |                                 | -                                  |  |
| ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08             | <b>Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>   | 104         | 104  | 68                                 |                                 | 36                                 |  |
| <b>Основное содержание</b>          |  |             |  |                                    |                                 |                                    |  |
| <b>Учебно-тренировочные занятия</b> |  |             |  |                                    |                                 |                                    |  |
|                                     | <b>Тема 1. Легкая атлетика</b>   | <b>8</b>    | <b>4</b>   | <b>4</b>                           |                                 | <b>4</b>                           |  |
| ОК 01.<br>ОК 04.                    | Тема 1.1. Техника бега на короткие дистанции   | 3           | 1  | 1                                  | -                               | 2                                  | -                                      |

|        |   |           |          |          |   |          |   |
|--------|---|-----------|----------|----------|---|----------|---|
| ОК 08. | Тема 1.2. Прыжки в длину                                  | 3         | 1        | 1        | - | 2        | - |
|        | Тема 1.3. Техника бега на длинные дистанции               | 2         | 2        | 2        | - | -        | - |
|        | <b>Тема 2. Баскетбол</b>                                  | <b>8</b>  | <b>6</b> | <b>6</b> |   | <b>4</b> |   |
| ОК 01. | Тема 2.1. Броски мяча в баскетболе                        | 4         | 2        | 2        | - | 2        | - |
| ОК 04. | Тема 2.2. Движения с мячом                                | 4         | 2        | 2        | - | 2        | - |
| ОК 08. |   |           |          |          |   |          |   |
|        | <b>Тема 3. Волейбол</b>                                   | <b>10</b> | <b>8</b> | <b>8</b> |   | <b>2</b> |   |
| ОК 01. | Тема 3.1. Передачи мяча в паре в волейболе                | 10        | 8        | 8        | - | 2        | - |
| ОК 04. |   |           |          |          |   |          |   |
| ОК 08. |   |           |          |          |   |          |   |
|        | <b>Тема 4. Гимнастика</b>                                 | <b>10</b> | <b>7</b> | <b>7</b> |   | <b>3</b> |   |
| ОК 01. | Тема 4.1. Акробатические элементы                         | 3         | 3        | 3        | - | -        | - |
| ОК 04. | Тема 4.2. Упражнения на гимнастической скамейке.          | 3         | 1        | 1        | - | 2        | - |
| ОК 08. | Тема 4.3. Ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика | 4         | 3        | 3        | - | 1        | - |
|        | <b>Тема 5. Кроссовая подготовка</b>                       | <b>11</b> | <b>8</b> | <b>8</b> |   | <b>3</b> |   |
| ОК 01. | Тема 5.1. Бег на короткие дистанции с низкого старта      | 2         | 2        | 2        | - | -        | - |
| ОК 04. | Тема 5.2. Челночный бег 3x10 метров. Эстафетный бег.      | 3         | 2        | 2        | - | 1        | - |
| ОК 08. | Тема 5.3. Бег на средние и длинные дистанции              | 6         | 4        | 4        | - | 2        | - |
|        | <b>Тема 6 Легкая атлетика</b>                             | <b>10</b> | <b>6</b> | <b>6</b> |   | <b>4</b> |   |
| ОК 01. | Тема 6.1. Техника бега на короткие дистанции              | 4         | 2        | 2        | - | 2        | - |
| ОК 04. | Тема 6.2. Прыжки в длину                                  | 3         | 2        | 2        | - | 1        | - |
| ОК 08. | Тема 6.3. Техника бега на длинные дистанции               | 3         | 2        | 2        | - | 1        | - |
|        | <b>Тема 7 Баскетбол</b>                                   | <b>12</b> | <b>6</b> | <b>6</b> |   | <b>6</b> |   |
| ОК 01. | Тема 7.1. Броски мяча в баскетболе                        | 5         | 2        | 2        | - | 3        | - |
| ОК 04. | Тема 7.2. Движения с мячом                                | 7         | 4        | 4        | - | 3        | - |

|   |   |           |           |           |   |          |            |  |
|---|---|-----------|-----------|-----------|---|----------|------------|--|
| ОК 08.                                    |   |           |           |           |   |          |            |  |
|   | <b>Тема 8 Волейбол</b>                                | <b>9</b>  | <b>7</b>  | <b>7</b>  |   | <b>2</b> |            |  |
| ОК 01.<br>ОК 04.<br>ОК 08.                | Тема 8.1. Передачи мяча в паре в волейболе            | 9         | 7         | 7         | - | 2        | -          |  |
|   | <b>Тема 9 Гимнастика</b>                              | <b>18</b> | <b>12</b> | <b>12</b> |   | <b>6</b> |            |  |
| ОК 01.<br>ОК 04.<br>ОК 08.                | Тема 9.1. Акробатические элементы                     | 2         | 2         | 2         | - | -        | -          |  |
|   | Тема 9.2. Упражнения на гимнастической скамейке.      | 6         | 4         | 4         | - | 2        | -          |  |
|   | Тема 9.3. Ритмическая гимнастика                      | 10        | 6         | 6         | - | 4        | -          |  |
|   | <b>Тема 10. Кроссовая подготовка</b>                  | <b>8</b>  | <b>6</b>  | <b>6</b>  |   | <b>2</b> |            |  |
| ОК 01.<br>ОК 04.<br>ОК 08.                | Тема 10.1. Бег на короткие дистанции с низкого старта | 2         | 2         | 2         | - | -        | -          |  |
|   | Тема 10.2. Челночный бег 3x10 метров. Эстафетный бег. | 3         | 2         | 2         | - | 1        | -          |  |
|   | Тема 10.3. Бег на средние дистанции                   | 3         | 2         | 2         | - | 1        | -          |  |
| Промежуточная аттестация: зачет с оценкой |   |           |           |           |   |          |            |  |
| Всего                                     |   |           |           |           |   |          | <b>108</b> |  |

## 5.

### 3.2. Содержание обучения по учебному предмету ОД. 12. Физическая культура

| Наименование разделов и тем учебной дисциплины                              | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа, курсовая работа (проект) (если предусмотрено) | Объем часов |
|---|--|-------------|
| 1   | 2  | 3           |
| <b>Раздел 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека</b> |  | 4           |
| <b>Основное содержание</b>  |  |             |
| <b>Тема 1.1. Современное состояние физической</b>                           | <b>Содержание учебного материала</b>   | 2           |
|   | Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в                                     |             |

|   |   |
|---|---|
| <b>культуры и спорта.<br/>Здоровье и здоровый образ жизни</b> | <p>общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации</p>  |
|   | <p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне». Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО</p>  |
|   | <p>Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культуры. Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания</p>   |
|   | <p>Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание</p>   |
|   | <p>Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека</p>   |
|   | <p>Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание. Представления о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая гимнастика, глазодвигательная гимнастика, суставная гимнастика, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)</p> |
|   | <p>Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой</p>  |
|   | <p>Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе</p>   |

|  |   |            |
|--|---|------------|
|  | самостоятельных занятий, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур. Дневник самоконтроля  |            |
| <b>Тема 1.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>                                  | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b>   |
|  | Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики |            |
|  | Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель, задачи, содержательное наполнение  |            |
|  | 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   |            |
| <b>Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b> |   | <b>104</b> |
| <b>Основное содержание</b>   |   | <b>104</b> |
| <b>Учебно-тренировочные занятия</b>  |   |            |
| <b>Тема 1. Легкая атлетика</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>8</b>   |
|  | Техника безопасности на занятиях физической культуры и овладение приёмами доврачебной помощи<br>Значение формирования здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда. Бег на короткие дистанции беговые и прыжковые упражнения, 6-минутный бег.                                     |            |
| <b>Тема 1.1. Техника бега на короткие дистанции</b>  | <b>Практическое занятие</b>   | <b>1</b>   |
|  | Легкоатлетические упражнения (беговые, подводящие), бег на короткие дистанции 30, 60.   |            |
|  | Самостоятельная работа обучающихся<br>Тематика самостоятельной работы:<br>Значение формирования здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда. Краткий конспект. Тестовые задания для диагностики  | <b>2</b>   |
| <b>Тема 1.2. Прыжки</b>  | <b>Практическое занятие</b>   | <b>1</b>   |

|  |   |    |
|--|---|----|
| в длину.   | Прыжковые упражнения, многоскоки.   | 2  |
|  | Самостоятельная работа обучающихся  |    |
|  | Тематика самостоятельной работы:<br>Овладение основными приёмами неотложной доврачебной помощи (ушибы, растяжения, кровотечения, солнечный и тепловой удары). Краткий конспект. Тестовые задания для диагностики.   |    |
| <b>Тема 1.3.</b> Техника бега на длинные дистанции | Практическое занятие  | 2  |
|  | Кроссовая подготовка, 6-минутный бег  |    |
| <b>Тема 2. Баскетбол</b>                           | Содержание учебного материала   | 8  |
|  | Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приёмы овладения мячом), приём техники защита — перехват, приёмы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам. Ускорения, бег спиной вперёд, приставной шаг, бросок из под кольца, броски с различных дистанций, штрафной бросок |    |
| <b>Тема 2.1.</b> Броски мяча в баскетболе          | Практическое занятие  | 2  |
|  | Ускорения, бег спиной вперёд, приставной шаг, бросок из под кольца, броски с различных дистанций, штрафной бросок   | 2  |
|  | Самостоятельная работа обучающихся  |    |
| <b>Тема 2.2.</b> Движения с мячом в баскетболе     | Тематика самостоятельной работы:<br>Самостоятельные занятия физкультурно-оздоровительной деятельностью. Краткий конспект. Тестовые задания для диагностики.   | 2  |
|  | Практическое занятие  |    |
|  | Передачи мяча в парах, ведение мяча, двойной шаг, штрафной бросок   |    |
| <b>Тема 3. Волейбол</b>                            | Самостоятельная работа обучающихся  | 2  |
|  | Тематика самостоятельной работы: «Профилактика вредных привычек». Тестовые задания для диагностики.   |    |
| <b>Тема 3. Волейбол</b>                            | Содержание учебного материала   | 10 |

|   |   |    |
|---|---|----|
|   | Стойки, перемещения, передача, подача, нападающий удар, приём мяча снизу двумя руками, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам. Стойка игрока и передвижения. Передачи мяча. Верхняя и нижняя передачи мяча в волейболе. Нижняя подача мяча, игровые ситуации. Упражнения для развития прыжковой и силовой выносливости. Действия игроков в защите. |    |
| <b>Тема 3.1.</b> Передачи мяча в паре в волейболе         | Практическое занятие  | 8  |
|   | Верхняя и нижняя передачи мяча в волейболе.   |    |
|   | Самостоятельная работа обучающихся<br>Тематика самостоятельной работы:<br>Подготовка реферативного сообщения «Правила игры в волейболе». Тестовые задания для диагностики   | 2  |
| <b>Тема 4.</b><br><b>Гимнастика</b>                       | Содержание учебного материала   | 10 |
|   | Кувырки, стойки, акробатические элементы. Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на бревне. Подводящие упражнения к опорному прыжку. Прыжок с места, с разбега. Ритмическая гимнастика с предметом и без, танцевальная аэробика, степ-аэробика. Упражнения со скакалкой, обручем.   |    |
| <b>Тема 4.1.</b><br>Акробатические элементы               | Практическое занятие:   | 3  |
|   | Акробатические элементы   |    |
| <b>Тема 4.2.</b><br>Упражнения на гимнастической скамейке | Практическое занятие:   | 1  |
|   | Упражнения на гимнастической скамейке.  |    |
|   | Самостоятельная работа обучающихся<br>Тематика самостоятельной работы:<br>Выполнить тесты, позволяющие самостоятельно анализировать состояние здоровья. Тесты для определения функционального состояния организма. Тестовые задания для диагностики   | 2  |
| <b>Тема 4.3.</b><br>Ритмическая гимнастика                | Практическое занятие  | 3  |
|   | Степ-аэробика. Упражнения со скакалкой, обручем.  |    |
|   | Самостоятельная работа обучающихся<br>Тематика самостоятельной работы: Дневник самоконтроля. Тестовые задания для диагностики   | 1  |
| <b>Тема 5.</b><br><b>Кроссовая подготовка</b>             | Содержание учебного материала   | 11 |
|   | Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование бега на короткие дистанции. Челночный бег 3x10 метров. Эстафетный бег. Бег по виражу. Передача эстафетной палочки. Кросс.   |    |
| <b>Тема 5.1.</b> Бег на                                   | Практическое занятие  | 2  |

|   |  |   |
|---|--|---|
| короткие дистанции  | Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование бега на короткие дистанции (30,60,100 метров). |   |
| <b>Тема 5.2</b><br>Челночный бег<br>3x10 метров.<br>Эстафетный бег.   | Практическое занятие   | 2 |
|   | Бег по виражу. Передача эстафетной палочки.  |   |
|   | Самостоятельная работа обучающихся   | 1 |
| Тематика самостоятельной работы:<br>Комплекс утренней гимнастики. Составление комплексов утренней гимнастики. Тестовые задания для диагностики. |  |   |

|  |   |    |
|--|---|----|
| <b>Тема 5.3.</b> Бег на средние и длинные дистанции  | Практическое занятие  | 4  |
|  | Бег на дистанцию 2000, 3000 м   |    |
|  | Самостоятельная работа обучающихся  | 2  |
|  | Тематика самостоятельной работы: Составление комплексов производственной гимнастики   |    |
|  | Тематика самостоятельной работы: Комплекс упражнений для коррекции зрения. Тестовые задания для диагностики.  |    |
| <b>Тема 6. Легкая атлетика</b>   | Содержание учебного материала   | 10 |
|  | Техника безопасности на занятиях физической культуры и овладение приёмами доврачебной помощи<br>Значение формирования здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда. Бег на короткие дистанции беговые и прыжковые упражнения, 6-минутный бег. |    |
| <b>Тема 6.1.</b><br>Техника бега на короткие дистанции   | Практическое занятие  | 2  |
|  | Легкоатлетические упражнения (беговые, подводящие), бег на короткие дистанции 30, 60.   |    |
|  | Самостоятельная работа обучающихся  | 2  |
| Тематика самостоятельной работы:<br>Значение формирования здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда. Краткий конспект. Тестовые задания по диагностике. |   |    |
| <b>Тема 6.2.</b> Прыжки в длину.   | Практическое занятие  | 2  |
|  | Прыжковые упражнения, многоскоки.   |    |
|  | Самостоятельная работа обучающихся  | 1  |
| Тематика самостоятельной работы:<br>Овладение основными приёмами неотложной доврачебной помощи (ушибы, растяжения, кровотечения). Краткий конспект. Тестовые задания по диагностике.   |   |    |
| <b>Тема 6.3.</b> Техника   | Практическое занятие  | 2  |

|   |   |    |
|---|---|----|
| бега на длинные дистанции                         | Кроссовая подготовка, 6-минутный бег  | 1  |
|   | Самостоятельная работа обучающихся  |    |
|   | Тематика самостоятельной работы:<br>Овладение основными приёмами неотложной доврачебной помощи (солнечный и тепловой удары).<br>Краткий конспект. Тестовые задания по диагностике.  |    |
| <b>Тема 7. Баскетбол</b>                          | Содержание учебного материала   | 12 |
|   | Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приёмы овладения мячом), приём техники защита — перехват, приёмы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам. Ускорения, бег спиной вперёд, приставной шаг, бросок из под кольца, броски с различных дистанций, штрафной бросок |    |
| <b>Тема 7.1.</b> Броски мяча в баскетболе         | Практическое занятие  | 2  |
|   | Ускорения, бег спиной вперёд, приставной шаг, бросок из под кольца, броски с различных дистанций, штрафной бросок   | 3  |
|   | Самостоятельная работа обучающихся  |    |
| <b>Тема 7.2.</b> Движения с мячом в баскетболе    | Тематика самостоятельной работы:<br>Самостоятельные занятия физкультурно-оздоровительной деятельностью. Краткий конспект.   | 4  |
|   | Практическое занятие  |    |
|   | Передачи мяча в парах, ведение мяча, двойной шаг, штрафной бросок   |    |
| <b>Тема 8. Волейбол</b>                           | Самостоятельная работа обучающихся:   | 3  |
|   | Тематика самостоятельной работы: «Профилактика вредных привычек»  |    |
|   | Содержание учебного материала   |    |
| <b>Тема 8.1.</b> Передачи мяча в паре в волейболе | Стойки, перемещения, передача, подача, нападающий удар, приём мяча снизу двумя руками, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам. Стойка игрока и передвижения. Передачи мяча. Верхняя и нижняя передачи мяча в волейболе. Нижняя подача мяча, игровые ситуации. Упражнения для развития прыжковой и силовой выносливости. Действия игроков в защите.                 | 9  |
|   | Практическое занятие  | 7  |
|   | Верхняя и нижняя передачи мяча в волейболе.   | 2  |
| Самостоятельная работа обучающихся                |   |    |
| <b>Тема 8.1.</b> Передачи мяча в паре в волейболе | Тематика самостоятельной работы:<br>Подготовка реферативного сообщения «Правила игры в волейболе». Тестовые задания по диагностике.   | 2  |
|   | Самостоятельная работа обучающихся  |    |

|   |   |    |
|---|---|----|
| <b>Тема 9.<br/>Гимнастика</b>   | Содержание учебного материала   | 18 |
|   | Кувырки, стойки, акробатические элементы. Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на бревне. Подводящие упражнения к опорному прыжку. Прыжок с места, с разбега. Ритмическая гимнастика с предметом и без, танцевальная аэробика, степ-аэробика. Упражнения со скакалкой, обручем. |    |
| <b>Тема 9.1.</b><br>Акробатические элементы   | Практическое занятие:   | 2  |
|   | Акробатические элементы   |    |
| <b>Тема 9.2.</b><br>Упражнения на гимнастической скамейке   | Практическое занятие:   | 4  |
|   | Упражнения на гимнастической скамейке.  |    |
|   | Самостоятельная работа обучающихся  | 2  |
| Тематика самостоятельной работы:<br>Выполнить тесты, позволяющие самостоятельно анализировать состояние здоровья. Тесты для определения функционального состояния организма. Тестовые задания по диагностике. |   |    |
| <b>Тема 9.3.</b><br>Ритмическая гимнастика  | Практическое занятие  | 6  |
|   | Степ-аэробика. Упражнения со скакалкой, обручем.  |    |
|   | Самостоятельная работа обучающихся  | 4  |
| Тематика самостоятельной работы: Дневник самоконтроля. Тестовые задания по диагностике.   |   |    |
| <b>Тема 10.<br/>Кроссовая подготовка</b>  | Содержание учебного материала   | 8  |
|   | Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование бега на короткие дистанции. Челночный бег 3x10 метров. Эстафетный бег. Бег по виражу. Передача эстафетной палочки. Кросс.   |    |
| <b>Тема 10.1.</b> Бег на короткие дистанции   | Практическое занятие  | 2  |
|   | Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование бега на короткие дистанции (30,60,100 метров).  |    |
| <b>Тема 10.2.</b><br>Челночный бег 3x10 метров.<br>Эстафетный бег.  | Практическое занятие  | 2  |
|   | Бег по виражу. Передача эстафетной палочки.   |    |
|   | Самостоятельная работа обучающихся  | 1  |
| Тематика самостоятельной работы:<br>Комплекс утренней гимнастики. Составление комплексов утренней гимнастики. Тестовые задания по диагностике.  |   |    |

6.

|  |   |            |
|--|---|------------|
| Тема 10.3. Практические занятия<br>средние и<br>длинные<br>дистанции               | Бег на дистанцию 2000, 3000 м   | 2          |
|  | Самостоятельная работа обучающихся  |            |
|  | Тематика самостоятельной работы: Составление комплексов производственной гимнастики. Тестовые задания по диагностике. | 1          |
| <b>Промежуточная аттестация: зачёт – 1-3 семестры, зачет с оценкой – 4 семестр</b> |   |            |
| <b>Всего</b>   |   | <b>108</b> |

## **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОД. 12. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **4.1. Требования к материально-техническому обеспечению**

Реализация программы учебного предмета предполагает наличие (универсального) спортивного зала, оснащённого спортивным инвентарём и оборудованием, открытых спортивных площадок, обеспечивающих достижение результатов освоения дисциплины;

Подготовка внеаудиторной работы должна обеспечиваться доступом каждого обучающегося к базам данных и библиотечным фондам. Во время самостоятельной подготовки обучающиеся студенты должны быть обеспечены доступом к сети Интернет.

#### **Оборудование и инвентарь спортивных сооружений:**

- спортивные игры: щит баскетбольный игровой (комплект); кольца баскетбольные, мяч баскетбольный № 7 массовый, мяч баскетбольный № 5 массовый, мяч футбольный № 5 массовый, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, аптечка медицинская.

- гимнастика: стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических № 2, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, коврик гимнастический, палка гимнастическая № 3, обруч гимнастический № 2, скакалка гимнастическая, перекладина навесная универсальная, брусья навесные, комплект гантелей обрезиненных.

**Технические средства обучения:** аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

### **4.2. Общие требования к организации образовательной деятельности**

Освоение обучающимися студентами учебного предмета ОД.12. Физическая культура может проходить в условиях созданной образовательной среды как в образовательной организации (учреждении), так и в организациях соответствующих профилю учебного предмета.

Преподавание учебного предмета должно носить практическую направленность. В процессе практических занятий обучающиеся закрепляют и углубляют теоретические знания, приобретают необходимые профессиональные умения и навыки.

**Теоретические и практические занятия** должны проводиться в спортивном зале в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности.

Текущий и промежуточный контроль обучения складывается из следующих компонентов:

**текущий контроль:** опрос обучающихся на занятиях, проведение тестирования, прием двигательных тестов на практических занятиях,

решение производственных задач обучающимися студентами в процессе проведения практических занятий и т.д.;

**промежуточный контроль:** зачёт, зачет с оценкой (в соответствии с учебным планом специальности).

#### **4.3. Кадровое обеспечение образовательной деятельности**

Требования к квалификации педагогических кадров, осуществляющих реализацию ОПОП СПО – ППССЗ по специальности должна обеспечиваться педагогическими кадрами, имеющими высшее образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины. Доля преподавателей, имеющих высшее образование, должна составлять не менее 95 процентов в общем числе преподавателей, обеспечивающих образовательный процесс по данной основной образовательной программе.

Опыт деятельности в организациях соответствующей профессиональной сферы является обязательным для преподавателей, отвечающих за освоение обучающимся профессионального учебного цикла. Преподаватели получают дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в профильных организациях не реже 1 раза в 3 года.

До 10 процентов от общего числа преподавателей, имеющих высшее образование, может быть заменено преподавателями, имеющими СПО и государственные почётные звания в соответствующей профессиональной сфере, или специалистами, имеющими СПО и стаж практической работы в соответствующей профессиональной сфере более 10 последних лет.

#### **4.4 Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

1. [Бегидова Т. П. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья : учеб. пособие для вузов / Т. П. Бегидова. – 2-е изд. – Москва : Юрайт, 2022. – 210 с. – 978-5-534-14815-2. Академия](#)
2. [Бишаева, А. А., Физическая культура : учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. – Москва : КноРус, 2022. – 379 с. – ISBN 978-5-406-08822-7. – URL: <https://book.ru/book/941740> \(дата обращения: 11.11.2024\). – Текст : электронный.](#)
3. [Маскаева Т.Ю. Применение фитнес-технологий в физическом воспитании студентов транспортного вуза : учеб. пособие. – М. : РУТ \(МИИТ\), 2020. – 60 с.](#)
4. [Пшечук-Воронина Я.Ю. Физическая подготовка будущих хореографов на занятиях физической культуры: монография / Я.Ю. Пшечук-Воронина. – Луганск: Изд-во ГОУК ЛНР «ЛГАКИ имени М. Матусовского», 2020. – 217 с.](#)

5. Физическое воспитание учащейся молодежи в современных образовательных условиях: монография посвящена 25-летию научной школы Т.Т. Ротерс / под общ. ред. Т.Т. Ротерс. ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ». – Луганск : «Книга», 2021. – 168 с.

Дополнительные источники

1. Министерство культуры Российской Федерации [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://culture.gov.ru>
2. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://minobrnauki.gov.ru>
3. [www. minstm. gov. ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
4. [www. edu. ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
5. [www. olympic. ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
6. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс] – Режим доступа: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/)
7. Федеральный закон от 04.08.2023 № 479-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202308040076?index=1>
8. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
9. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
10. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
11. Головнева, Г. С. Физическое воспитание и туризм в летних лагерях : практ. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д. А. Ковалев. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2011. – 70 с.
12. Решетников, Н. В. Физическая культура : учеб. пособие / Ю. Л. Кислицин. – М. : Академия, 2000. – 152 с.
13. Сайганова, Е. Г. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие / Е. Г. Сайганова, В. А. Дудов. – М. : Издательство Российской академии государственной службы. 2010. – 225 с.
14. Спортивное ориентирование : учеб. пособие / сост. Н. Н. Ключникова, Н. А. Чернова. – Ульяновск : УлГТУ, 2009. – 102 с.
15. Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильинича. – М. : Гардарики, 2003. – 448 с.

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем при проведении практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

| Результаты обучения  | Основные показатели оценки результатов  | Формы и методы контроля и оценки   |
|--|---|--|
| <p><b>Знать:</b><br/>о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;<br/>основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;<br/>способы закаливания организма и основные приёмы самомассажа.</p>  | <p>Демонстрация знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном социальном развитии человека;<br/>основ здорового образа жизни.</p>  | <p>Составление словаря терминов, либо кроссворда;<br/>защита презентации/ доклада-презентации;<br/>выполнение самостоятельной работы;<br/>составление профессиограммы;<br/>заполнение дневника самоконтроля</p>  |
| <p><b>Уметь:</b><br/>владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, быть готовым к саморазвитию и самоопределению, владеть коммуникативными и организаторскими навыками.<br/>составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма;<br/>выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;<br/>выполнять комплексы общих развивающих упражнений на развитие основных физических</p> | <p>Демонстрация умения использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> | <p>Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных особенностей, составление комплекса упражнений;<br/>оценивание практической работы (тестирование);<br/>демонстрация комплекса ОРУ,<br/>сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)<br/>выполнение упражнений на зачёте с оценкой</p> <p><b>Промежуточная аттестация:</b> зачет, зачет с оценкой</p> |

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p> качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учётом состояния здоровья и физической подготовленности; осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки; соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта; использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг. </p> |  |  |
|---|--|--|