

Бюджетное профессиональное образовательное учреждение Чувашской Республики  
«Чебоксарское музыкальное училище (техникум) им. Ф.П. Павлова»  
Министерства культуры, по делам национальностей и архивного дела Чувашской Республики

Утверждена приказом от 30.11.2021 №206/01-03

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУП.10. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

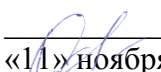
*по специальностям:*

- 53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов)*
- 53.02.02 Музыкальное искусство эстрады (по видам)*
- 53.02.04 Вокальное искусство*
- 53.02.05 Сольное и хоровое народное пение*
- 53.02.06 Хоровое дирижирование*
- 53.02.07 Теория музыки*

Чебоксары  
2021

ОДОБРЕНА  
на заседании ПЦК  
общеобразовательных  
дисциплин

Протокол №12 от  
11.11.2021г.

СОГЛАСОВАНО:  
Зам. директора по учебно-  
воспитательной работе  
 О.Е. Охтерова  
«11» ноября 2021 г.

Рабочая программа учебного предмета разработана в соответствии с Примерной программой общеобразовательной учебного предмета «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной ФГАУ «ФИРО» (Протокол №3 от 21.07.2015 г.).

Организация-разработчик: БПОУ «Чебоксарское музыкальное училище им. Ф.П. Павлова»  
Минкультуры Чувашии

**Разработчик:**

**Ефимов Н.А.**, преподаватель ПЦК общеобразовательных дисциплин БПОУ «Чебоксарское музыкальное училище им. Ф.П. Павлова» Минкультуры Чувашии

**Рецензенты:**

**Румянцев А.В.**, старший преподаватель кафедры СДГ ФГАОУ ВО Чебоксарский институт (филиал) «Московский политехнический университет»

## Рецензия

### на Рабочую программу и Фонд оценочных средств учебного предмета ОУП.10 «Физическая культура»

**Составитель:** Ефимов Н. А., преподаватель физической культуры, руководитель физического воспитания БПОУ «Чебоксарское музыкальное училище (техникум) им. Ф.П. Павлова» Минкультуры Чувашии.

**Рецензент:** Румянцев А. В., старший преподаватель кафедры СГД ФГАОУ ВО Чебоксарский институт (филиал) «Московский политехнический университет».

Представленная на рецензию программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (далее – ФГОС) по специальностям 53.00.00. Музыкальное искусство. Структура программы обуславливает ее актуальность, описывает основные методы обучения, формирует основные требования к уровню подготовки обучающихся в виде перечня знаний, умений, компетенций и личностных результатов.

Фонд оценочных средств учебного предмета «Физическая культура» разработан в соответствии с представленной программой. Разделы Фонда представляют варианты контрольно-измерительных материалов, типовых заданий, разработанных в соответствии со знаниями, умениями и компетенциями, которые осваиваются обучающимися в ходе курса предмета, формируют систему оценивания и контроля освоения учебного предмета.

Программа и Фонд оценочных средств предназначены для изучения физической культуры в БПОУ «Чебоксарское музыкальное училище им. Ф.П. Павлова» и реализации образовательной программы среднего общего образования в пределах освоения программы подготовки специалистов среднего звена.

Рецензент:

Румянцев А. В.

Подпись	<i>С.В. Румянцев</i>
заверяю.	<i>Румянцев</i>
Начальник отдела кадров и делопроизводства	
20	

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»
2. Место учебного предмета в учебном плане
3. Результаты освоения учебного предмета
4. Содержание учебного предмета
5. Тематический план
6. Характеристика основных видов деятельности студентов
7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебного предмета «Физическая культура»
8. Рекомендуемая литература

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебного предмета «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся, посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно - деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебного предмета «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная, спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно - ориентированной подготовкой, введение в профессиональную деятельность специалиста.

*Первая содержательная линия* ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает на формирование интересов и потребностей студентов в регулярных занятиях физической культурой и спортом, на творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, в самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

*Вторая содержательная линия* соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

*Третья содержательная линия* ориентирует образовательный процесс на развитие интереса к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для дальнейшего профессионального роста самосовершенствования, конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебного предмета «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено разделами: **теоретическая часть и практическая часть.**

**Теоретическая часть** направлена на формирование обучающимися мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

**Практическая часть** – предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

*Содержание учебно-методических занятий* обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с текстами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.

*Учебно-тренировочные занятия* содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной

подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Изучение общеобразовательной учебного предмета «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ОПОП СПО с получением среднего общего образования (ППССЗ).

## **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Учебный предмет «Физическая культура» входит в цикл базисных учебных дисциплин, изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ).

Рабочая программа учебного предмета является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям СПО 073101 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов), 070214 Музыкальное искусство эстрады (по видам), 073002 Теория музыки, 073401 Вокальное искусство, 073403 Сольное и хоровое народное пение, 073502 Хоровое дирижирование (углубленной подготовки).

В учебных **планах ОПОП СПО дисциплина** «Физическая культура» входит в цикл базисных учебных дисциплин, изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ).

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

В результате освоения учебного предмета обеспечивается достижение студентами

### **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с оздоровительной и профессиональной направленностью; неприятие вредных привычек: курения, алкоголя, наркотиков;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

### **метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий в области анатомии, физиологии, психологии

(возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- умение использовать средства информационных и коммуникативных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности; **предметных:**

- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### **Перечень формируемых компетенций:**

#### **Общие компетенции (ОК):**

ОК 10. Использовать в профессиональной деятельности умения и знания, полученные обучающимися в ходе освоения учебных предметов в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования.

### **Перечень формируемых личностных результатов:**

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.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **Теоретическая часть**

#### **Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО**

Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранения творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.

Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебного предмета «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО. Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.

#### **Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья**

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.

Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в

трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

## **Практическая часть**

### ***Учебно-методические занятия***

Содержание учебно-методических занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов студентов.

1. *Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, Утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.*

2. *Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методики активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.*

3. *Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.*

4. *Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно- двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.*

5. *Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.*

### **Учебно-тренировочные занятия**

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья обучающихся, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий в том или ином виде спорта.

## **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

При реализации содержания общеобразовательной учебной программы «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ) вне зависимости от профиля профессионального образования учебная нагрузка обучающихся составляет по профессиям СПО - 216 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 144 часа;
- самостоятельной работы обучающегося 72 часа.



Тематический план и содержание учебного предмета ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Введение</b>	<b>Теоретические сведения по физической культуре.</b> - О роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Дозирование нагрузки. Доврачебная помощь. Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Правила, организация и проведение соревнований по лыжной подготовке по баскетболу и волейболу.	2	
<b>Раздел 1.</b> Легкая атлетика		<b>80</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Техника бега на короткие дистанции (старт и стартовое ускорение)	<b>Содержание учебного материала</b>	0	2
	1   Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Обучение технике бега на короткие дистанции. Ознакомление с основами спортивной тренировки.		
	<b>Практические занятия:</b> Ознакомление с правилами техники безопасности на занятиях по легкой атлетике. Изучение и выполнение низкого и высокого стартов; выполнение повторных выбеганий и ускорений со старта, специальных беговых упражнений. Совершенствование общей физической подготовки: равномерный бег 10-15 мин, упражнения в подтягивании, отжимании, наклонах туловища сидя, напрыгивания и соскоки со скамейки толчком двух ног. Сообщение об основах спортивной тренировки .	8	
	<b>Контрольные работы</b>	0	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> изучение классификации легкоатлетических видов спорта, изучение правил соревнований по эстафетному бегу, составление комплексов упражнений для проведения разминки с группой.	4	
<b>Тема 1.2.</b> Техника бега на короткие дистанции (бег по дистанции, финиширование)	<b>Содержание учебного материала</b>	0	2
	1   Совершенствование техники бега на короткую дистанцию, развитие беговой выносливости.		
	<b>Практические занятия:</b> Изучение особенностей бега по дистанции и финиширования, повторное пробегание отрезков 25-50 м 3-4 раза, выполнение специально-беговые и прыжковые упражнения группой на расстояние 25-30 м повторно по 2-3 раза. Повторение низкого и высокого старта, выбегание со старта на 25-30 м, финишного ускорения. Выполнение гладкого бега 10-15 мин.	8	
	<b>Контрольные работы</b>	0	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> ознакомление с правилами соревнований по прыжкам и метаниям, подготовка комплекса упражнений для проведения утренней гимнастики.	4	
<b>Тема 1.3.</b> Техника бега на короткие дистанции, (бег 100 м)	<b>Содержание учебного материала</b>	0	2
	1   Сдача контрольного норматива в беге на 100 м. Ознакомление с основами формирования двигательных действий и развития физических качеств.		
	<b>Практические занятия:</b> Проведение разминки и сдача контрольного норматива в беге на 100 м. Выполнение комплексов утренней гимнастики, проведение занимающимися и анализ подбора упражнений. Выполнение гладкого бега по пересеченной местности до 12 мин.	8	
	<b>Контрольные работы</b>	0	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> изучение правил соревнований по легкой атлетике (бег на средние, длинные и короткие дистанции).	4	

<b>Тема 1.4.</b> Эстафетный бег	<b>Содержание учебного материала</b>		0	
	1	Изучение техники эстафетного бега. Сдача контрольного теста на выносливость – 6-ти мин бег.		2
	<b>Практические занятия:</b> Выполнение теста на выносливость – 6-ти мин бег, с заданием преодоления максимально большего расстояния за данное время. Ознакомление с техникой эстафетного бега и выполнение передачи эстафетной палочки в парах, повторно 2-3 раза на отрезке 15-20 м.		8	
	<b>Контрольные работы</b>		0	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> ознакомление с правилами соревнований по прыжкам с шестом в легкой атлетике, подготовка комплекса упражнений для формирования правильной осанки.		4	
Техника бега на средние и длинные дистанции (старт, бег по дистанции, финиширование)	<b>Содержание учебного материала</b>		0	
	1	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Тренировка общей физической подготовленности. Подбор упражнений для формирования правильной осанки.		2
	<b>Практические занятия:</b> Выполнение бега со старта повторно 2-3 раза на 15-20 м, ускорений на финише после гладкого бега на отрезках 20-30 м. Пробегание дистанции 3-5 км в равномерном темпе. Упражнения для развития силы мышц плечевого пояса, пресса, спины и ног. Проведение комплекса упражнения для формирования осанки и анализ. Выполнение упражнений для рук, пресса и ног для развития силы.		8	
	<b>Контрольные работы</b>		0	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> подготовка комплекса упражнений для прыжковой тренировки легкоатлета.		4	
<b>Тема 1.6.</b> Техника бега на средние и длинные дистанции (практический зачет)	<b>Содержание учебного материала</b>		0	
	1	Практический зачет в беге на 3 км дев и 5 км юн. Ознакомление со способами закаливания организма и основными приемами самомассажа		2
	<b>Практические занятия:</b> Сдача учебного норматива в беге на 3 км – дев и 5 км – юн. Анализ способов закаливания. Выполнение приемов самомассажа.		8	
	<b>Контрольные работы</b>		0	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> виды и характер соревнований по легкой атлетике.		4	
<b>Тема 1.7.</b> Организация и проведение индивидуального занятия в оздоровительном беге	<b>Содержание учебного материала</b>		0	
	1	Ознакомление с основами оздоровительного бега. Развитие общей физической подготовленности.		2
	<b>Практические занятия:</b> Выполнение разминки для занятия оздоровительным бегом, гладкого бега в равномерном темпе 15 – 18 мин, заминки. Выполнение упражнений в подтягивании, сгибании рук, наклонах туловища, выпадах, приседаниях, махах для ног.		4	
	<b>Контрольные работы:</b>		0	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> ознакомление с правилами соревнований по прыжкам и метаниям в легкой атлетике.		4	
<b>Раздел 2.</b> Волейбол			<b>48</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Техника стоек и перемещений, приема и передачи мяча двумя	<b>Содержание учебного материала</b>		0	
	1	Ознакомление с инструктажем по технике безопасности на занятиях по волейболу. Обучение стойкам, основным перемещениям по площадке и остановкам шагом и прыжком. Начальное обучение технике передачи мяча двумя руками сверху.		2

руками сверху	<b>Практические занятия:</b> Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях по волейболу. Выполнение стойки, перемещений и остановок шагом и прыжком. Выполнение передачи мяча двумя руками сверху, после объяснения опробование и тренировка в парах.		4	
	<b>Контрольные работы:</b>			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> изучение техники выполнения приема и передачи мяча двумя руками сверху в волейболе и подбор упражнений для их тренировки.		2	
<b>Тема 2.2.</b> Техника приема и передачи мяча двумя руками снизу	<b>Содержание учебного материала</b>		0	2
	1	Совершенствование техники стоек, перемещений и остановок. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу.		
	<b>Практические занятия:</b> Выполнение стоек, перемещений, остановок. Выполнение индивидуальных упражнений в приеме и передаче мяча двумя руками снизу с мячом и без мяча на месте.		4	
	<b>Контрольные работы:</b>		0	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> изучение упражнений для тренировки передачи мяча в волейболе.		2	
<b>Содержание учебного материала</b>		0		
1	Обучение технике нижней прямой подачи через сетку. Совершенствование техники верхней передачи мяча. Тренировка общей физической подготовленности.			
<b>Тема 2.3.</b> Техника нижней прямой подачи	<b>Практические занятия:</b> Ознакомление с основами формирования двигательных действий. Выполнение нижней прямой подачи через сетку. Упражнения в передачах мяча через сетку в парах на месте. Выполнение верхней передачи мяча в движении у стены. Выполнение упражнений в подтягивании, сгибании рук, наклоне туловища сидя, приседаниях, прыжках, подскоках для совершенствования общей физической подготовки.		4	
	<b>Контрольные работы:</b>		0	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> изучение правил соревнований по волейболу, жестов судей.		2	
	<b>Содержание учебного материала</b>		0	
	1	Обучение технике нижней боковой подачи через сетку. Совершенствование верхней передачи.		
<b>Тема 2.4.</b> Техника нижней боковой подачи	<b>Практические занятия:</b> Выполнение нижней боковой подачи через сетку в парах. Тренировка верхней передачи мяча в парах в движении и после остановки.		4	
	<b>Контрольные работы:</b>		0	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> посещение соревнований с целью ознакомления с судейством соревнований по волейболу.		2	
	<b>Содержание учебного материала</b>		0	
	1	Совершенствование приема мяча после подачи через сетку. Отработка техники приема и передачи мяча двумя руками снизу и сверху.		
<b>Тема 2.5.</b> Прием мяча после подачи через сетку	<b>Практические занятия:</b> Выполнение подачи мяча через сетку и приема и передачи партнеру. Тренировка в передаче мяча двумя руками снизу индивидуально и в парах. Выполнение групповых упражнений на месте и в движении в передачах двумя руками сверху. Проведение учебной игры в волейбол, с судейством игры поочередно занимающимися..		4	
	<b>Контрольные работы:</b>		0	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> изучение техники приема и передачи мяча двумя руками снизу в волейболе, организации и проведения соревнований по волейболу.		2	
	<b>Содержание учебного материала</b>		0	
	1	Совершенствование приема мяча после подачи через сетку. Отработка техники приема и передачи мяча двумя руками снизу и сверху.		

<b>Тема 2.6.</b> Индивидуальные действия игрока в защите (прием и передача мяча, блокирование, прием мяча от сетки)	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Совершенствование индивидуальных действий игрока в защите: прием подачи, передача мяча, блокирование в нападении, прием мяча от сетки, техники нижней прямой и нижней боковой подач. Учебная игра, судейство игры.	0	2
	<b>Практические занятия:</b> Выполнение игровых действий в защите: прием подачи и передача игроку в зону, опробование блокирования нападающего удара, приема мяча от сетки. Тренировка передачи двумя руками снизу и сверху индивидуально у стены, в движении и на месте. Применение отработанных приемов в учебной игре.		4	
	<b>Контрольные работы:</b>		0	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> изучение упражнений для совершенствования нижней прямой и боковой подачи мяча в волейболе.		2	
<b>Тема 2.7</b> Сдача учебных и контрольных нормативов	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Сдача учебных нормативов по передаче мяча в волейболе (индивидуально) и физической подготовке.	0	2
	<b>Практические занятия:</b> Выполнение практических нормативов: передача мяча двумя руками сверху и снизу над собой (12 раз – юноши, 10 раз – девушки). Выполнение нормативов по физической подготовленности: прыжки в длину с места, наклоны туловища из положения лежа. Учебная игра с заданиями		4	
	<b>Контрольные работы:</b>		0	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> подготовка упражнений для совершенствования прыжковой подготовки		2	
<b>Тема 2.8.</b> Сдача учебных нормативов	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Сдача учебных нормативов по передаче мяча (в парах) и подаче мяча в волейболе.	0	2
	<b>Практические занятия:</b> Выполнение практических нормативов: нижняя прямая подача (8 подач из 10 – юноши, 5 подач из 8 – девушки); нижняя боковая подача (5 подач из 7 – юноши, 3 подачи из 7 – девушки).		4	
	<b>Контрольные работы:</b>		0	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> изучение тактических взаимодействий игроков в нападении и защите в волейболе.		2	
<b>Раздел 3.</b> Лыжная подготовка			<b>30</b>	
<b>Тема 3.1.</b> Выбор лыж, строевые приемы на лыжах, посадка лыжника, повороты на месте	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подбор лыжного инвентаря, его хранение и уход за ним. Изучение построений, строевых упражнений, передвижений на лыжах.	0	2
	<b>Практические занятия:</b> Выбор лыж, лыжных палок. Выполнение построений и перестроений с лыжами и на лыжах, строевых приемов, имитационных упражнений на месте. Ознакомление с посадкой лыжника. Изучение и выполнение поворотов на месте: «переступанием», «махом», «прыжком» в шеренгах. Передвижение на лыжах по дистанции в равномерном темпе.		4	
	<b>Контрольные работы:</b>		0	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> изучение экипировки лыжника.		2	
<b>Тема 3.2.</b> Двухшажный ход	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Изучение техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование поворотов на месте на лыжах.	0	2

	<b>Практические занятия:</b> Выполнение задания по освоению техники двухшажного хода на отрезке 50 м с повторным прохождением. Тренировка в поворотах на месте. Прохождение дистанции 3 км в равномерном темпе с применением изученного хода.	4	
	<b>Контрольные работы:</b>	0	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> изучение правил поведения при обморожении.	2	
<b>Тема 3.3.</b> Одновременный бесшажный ход. Спуски, подъемы и торможения.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1 Изучение техники одновременного бесшажного хода Изучение спусков, подъемов, торможений. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, упражнения для овладения техникой скольжения	0	2
	<b>Практические занятия:</b> Выполнение упражнений для овладения техникой скольжения в попеременном двухшажном ходе. Выполнение задания на отрезке в 50 м повторно. Выполнение бесшажного хода на пологом склоне повторно. Прохождение дистанции 3 км в переменном темпе. Выполнение спусков, подъемов, торможений на пологом спуске.	4	
	<b>Контрольные работы:</b>	0	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> изучение правил выполнения группой заданий на лыжах на склоне.	2	
<b>Тема 3.4.</b> Коньковые лыжные ходы	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1 Изучение попеременного и одновременного двухшажного конькового ходов. Изучение техники одновременного одношажного хода (затяжной вариант). Передвижение по дистанции в переменном темпе.	0	2
	<b>Практические занятия:</b> Выполнение двухшажных коньковых ходов на пологом склоне: без помощи палок, с палками. Выполнение задания в тренировке лыжных ходов повторно на отрезке 50 м. Выполнение одновременного одношажного хода (затяжной вариант) на пологом спуске. Передвижение по дистанции 4 км.	4	
	<b>Контрольные работы:</b>	0	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> ознакомление с видом спорта – биатлон.	2	
<b>Тема 3.5.</b> Сдача учебного норматива по лыжной подготовке	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1 Сдача контрольного норматива по прохождению дистанции изученными способами лыжных ходов.	0	2
	<b>Практические занятия:</b> Прохождение дистанции 3 км дев., 5 км юноши с выполнением изученных лыжных ходов.	4	
	<b>Контрольные работы:</b>	0	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> ознакомление с видом спорта - сноуборд.	2	
<b>Раздел 4.</b> Баскетбол		<b>50</b>	
<b>Тема 4.1.</b> Техника игры в нападении в баскетболе (индивидуальные действия)	<b>Содержание учебного материала</b>	0	
	1 Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Изучение индивидуальной техники игры в нападении: а) основной стойки игрока; б) ловли мяча; в) передачи мяча двумя руками от груди; г) передачи мяча одной рукой от плеча; д) ведения мяча. Воспитание силы (силовых способностей).		2

	<b>Практические занятия:</b> Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях по баскетболу.. у Выполнение упражнений в освоении индивидуальной техники игры: стойка игрока, в ловле и передача мяча в парах, на месте, упражнения в ведении мяча на месте и в движении в парах поочередно. Тренировка для развития силы: упражнения с отягощениями для рук, туловища, ног.	4	
	<b>Контрольные работы:</b>	0	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> изучение правил соревнований по баскетболу.	2	
<b>Тема 4.2.</b> Техника бросков в кольцо с места и в движении	<b>Содержание учебного материала</b>	0	
	1 Изучение техники бросков в кольцо: а) одной рукой сверху в движении; б) двумя или одной рукой с места. Совершенствование техники ведения мяча по прямой и с переводами перед собой. Воспитание быстроты (скоростных способностей).		2
	<b>Практические занятия:</b> Ознакомление с техникой и выполнение упражнений в бросках в кольцо одной рукой в движении, колонне; бросков одной или двумя руками с места в парах. Выполнение ведения мяча по прямой и с переводом перед собой без защитника. Проведение эстафеты с ведением и передачей мяча в колоннах для тренировки быстроты движений. Учебная игра в баскетбол.	4	
	<b>Контрольные работы:</b>	0	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> изучение разновидностей и особенностей ведения мяча в баскетболе.	2	
<b>Тема 4.3.</b> Техника индивидуальных действий в защите	<b>Содержание учебного материала</b>	0	
	1 Изучение индивидуальной техники игры в защите: а) защитная стойка; б) защита против игрока с мячом и без мяча. Совершенствование бросков в кольцо с места и в движении. Воспитание выносливости.		2
	<b>Практические занятия:</b> Выполнение упражнений в защитных действиях: стойки, игра против игрока с мячом и без мяча. Тренировка в однократных и многократных бросках в кольцо в парах. Учебная игра в баскетбол, ознакомление с судейством игры.	4	
	<b>Контрольные работы:</b>	0	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> изучение основных положений защитных действий в баскетболе.	2	
<b>Тема 4.4.</b> Техника ведения мяча различными способами	<b>Содержание учебного материала</b>	0	
	1 Изучение способов маневрирования игрока во время ведения: а) со сменой темпа; б) с изменением направления; в) с переводом мяча на другую руку. Совершенствование броска в кольцо в движении с двух шагов		2
	<b>Практические занятия:</b> Выполнение упражнений в ведении мяча в парах поочередно в маневрировании, со сменой темпа, с изменением направления, с переводом мяча на другую руку. Тренировка в бросках в кольцо в движении, с двух шагов в колонне, сбоку от щита от щита от средней линии. Учебная игра в баскетбол.	4	
	<b>Контрольные работы:</b>	0	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> изучение правил соревнований по уличному баскетболу.	2	
<b>Тема 4.5.</b> Техника остановок в баскетболе. Уличный баскетбол: игра, судейство.	<b>Содержание учебного материала</b>	0	
	1 Совершенствование остановок после ловли и ведения мяча, способами «шагом» и «прыжком». Совершенствование ведения мяча: ведение с остановкой и поворотом плечом назад и переводом мяча на другую руку. Воспитание ловкости с применением повторно-переменного, игрового и соревновательного методов.		2

	<b>Практические занятия:</b> Выполнение упражнений в остановках после ловли и ведения мяча. Тренировка в ведении мяча с остановками и поворотами плечом назад и переводами мяча на другую руку в парах, поочередно и в роли защитника. Игра в уличный баскетбол, судейство игры.	4	
	<b>Контрольные работы:</b>	0	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> подбор упражнений для силовой подготовки баскетболиста.	2	
<b>Тема 4.6.</b> Техника постановки заслонов в игре	<b>Содержание учебного материала</b>	0	
	1   Изучение техники выполнения заслонов в нападении. Совершенствование бросков в кольцо с места и в движении. Воспитание гибкости и умение расслабляться.		2
	<b>Практические занятия:</b> Выполнение упражнений в заслонах в парах и тройках после передачи мяча игроку. Тренировка в бросках в кольцо с места и в движении в парах и в колонне. Выполнение упражнений в развитии гибкости у гимнастической стенки.	4	
	<b>Контрольные работы:</b>	0	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> подбор упражнений для прыжковой подготовки баскетболиста.	2	
<b>Тема 4.7</b> Индивидуальные действия в защите	<b>Содержание учебного материала</b>	0	
	1   Совершенствование защитных действий: противодействие броску в кольцо. Совершенствование техники владения мячом: ведение мяча с изменением направления с последующими рывками		2
	<b>Практические занятия:</b> Выполнение упражнений в противодействии броску в кольцо в защите в парах и в тройках. Выполнение упражнений в ведении с изменением направления и последующими рывками. Учебная игра с заданием применения в игре защитных противодействий.	4	
	<b>Контрольные работы:</b>	0	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> судейство соревнований по баскетболу.	2	
<b>Тема 4.8.</b> Сдача учебных нормативов в передачах.	<b>Содержание учебного материала</b>	0	
	1   Сдача контрольных нормативов по передаче мяча.		2
	<b>Практические занятия:</b> Выполнение контрольных нормативов: а) передача мяча в парах в трех метрах друг от друга: за 10 сек. выполнить 13 передач девушкам; 14 передач - юношам; учебная игра.	4	
	<b>Контрольные работы:</b>	0	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> ознакомление с методикой проведения занятия в баскетболе по изучению бросков в кольцо.	2	
<b>Тема 4.9.</b> Сдача учебных нормативов в бросках в кольцо	<b>Содержание учебного материала</b>	0	
	1   Сдача контрольных нормативов предыдущего занятия и дополнительно		
	<b>Практические занятия:</b> Выполнение контрольных нормативов: а) бросок в кольцо в движение с двух шагов справа и слева от кольца: из 5 бросков - 2 попадания девушки и из 5 бросков - 3 попадания юноши; б) штрафные броски: из 10 бросков - 3 попадания девушки и из 10 бросков - 4 попадания юноши.	4	
	<b>Контрольные работы:</b>	0	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> тактическая подготовка баскетболиста.	4	
	Примерная тематика курсовой работы (проекта) <i>(если предусмотрены)</i>	0	
	Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрены)</i>		
	<b>Всего</b>	<b>216</b>	

## ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающегося (на уровне учебных действий)
<b>Теоретическая часть</b>	
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знать современное состояние физической культуры и спорта;</li> <li>- уметь обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний;</li> <li>- знать оздоровительные системы физического воспитания;</li> <li>- владеть информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul>
2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрировать мотивацию и стремление к самостоятельным занятиям;</li> <li>- знать формы и содержание физических упражнений;</li> <li>- уметь организовать занятия физическими упражнениями различной направленности, используя знания особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек;</li> <li>- знать основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиену.</li> </ul>
<b>Практическая часть</b>	
Учебно-методические занятия	<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрировать установку на психическое и физическое здоровье;</li> <li>- освоить методы профилактики профессиональных заболеваний;</li> <li>- овладеть приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями;</li> <li>- использовать тесты, позволяющие самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья;</li> <li>- овладеть основными приемами неотложной доврачебной помощи;</li> <li>- знать и применять методику активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении;</li> <li>- освоить методику занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата,</li> </ul>



	<p>зрения и основных функциональных систем;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знать методы здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером;</li> <li>- уметь составить и провести комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.</li> </ul>
<b>Учебно – тренировочные занятия</b>	
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Освоить технику беговых упражнений (кроссовый бег, бег на короткие, средние и длинные дистанции), высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши);</li> <li>- сдать контрольные нормативы.</li> </ul>
2. Лыжная подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>- овладеть техникой лыжных ходов, переход с одновременных лыжных ходов на попеременные;</li> <li>- преодолевать подъемы и препятствия; выполнять переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни;</li> <li>- сдать на оценку технику лыжных ходов;</li> <li>- разбираться в элементах тактики лыжных гонок; распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.;</li> <li>- пройти дистанцию до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).</li> <li>-Знать правила соревнований, технику безопасности при занятиях лыжным спортом;</li> <li>- уметь оказывать первую помощь при травмах и обморожениях.</li> </ul>
3. Гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Освоить технику общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, с набивными мячами, упражнений с мячом, обручем(девушки), упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки;</li> <li>- выполнять комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</li> </ul>
4. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол )	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Освоить основные игровые элементы;</li> <li>- знать правила соревнований по избранному виду спорта;</li> <li>-развивать координационные способности, совершенствовать ориентации в пространстве,</li> </ul>

	<p>скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать личностно-коммуникативные качества;</li> <li>- совершенствовать восприятие, внимание, память, воображение. Согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений;</li> <li>- уметь выполнять технику игровых элементов на оценку;</li> <li>- участвовать в соревнованиях по избранному виду спорта;</li> <li>- уметь оказать первую помощь при травмах в игровой ситуации.</li> </ul>
5. Дыхательная гимнастика.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Уметь составить и выполнить с группой комбинации из спортивно- гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы;</li> <li>- уметь осуществлять самоконтроль;</li> <li>- участвовать в соревнованиях.</li> </ul>
Внеаудиторная самостоятельная работа	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Овладеть спортивным мастерством в избранном виде спорта;</li> <li>- участвовать в соревнованиях;</li> <li>- уметь осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); уметь оказать первую медицинскую помощь при травмах;</li> <li>- соблюдать технику безопасности.</li> </ul>

### **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, на которых реализуется учебный предмет «Физическая культура» должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- баскетбольные щиты;
- шведские стенки (3 шт.);
- гимнастические скамейки (2 шт.);
- беговая дорожка (1 шт.);
- велотренажер (1 шт.);
- волейбольные стойки;

- учебно-баскетбольные кольца;
- теннисный стол;
- гири 8кг, 12 кг, 16 кг (5шт.);
- мячи баскетбольные, волейбольные (!) шт.).

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы по предмету  
**«Физическая культура»**

Основная:

1. Кузнецов В.С. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — 2-е изд., стер. — М.: КНОРУС, 2017.— 256 с.— (Среднее профессиональное образование) ISBN 978-5-406-05437-6.

2. Физическая культура: учебник / Н. В. Решетников [и др.]. - 19-е изд. стереотип. - М.: Академия, 2018. – 176 с. рис. – (Среднее профессиональное образование).

Дополнительная:

1. Виленский, Михаил Яковлевич. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 2-е изд., стереотип. - М., 2012. - 238(1) с. - (Бакалавриат).

2. Гришина, Юлия Ивановна. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие / Ю. И. Гришина. - 3-е изд. - Ростов н/Д : «Феникс», 2012. - 248(1) с. : ил. - (Высшее образование).

**Интернет-ресурсы:**

1. [http:// minstm.gov.ru](http://minstm.gov.ru) – Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации
2. <http://www.edu.ru/> - Федеральный портал «Российское образование»: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> - Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»
2. <http://goup32441.narod.rul> – Сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка» . Наставление по физической подготовке в Вооруженных силах Российской Федерации (НФП – 2009)

**КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ  
 УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Личностные результаты реализации программы воспитания	Показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки результатов
ЛР.9 Соблюдающий и	• самооценка	Форма контроля:

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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• события;</li> <li>• подводит итоги выполненного задания;</li> <li>• воспроизводит ситуации.</li> </ul>	персонифицированная, качественная. Метод наблюдения, анализа продукта деятельности.
---	---	---

*Приложение 1*

**КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

<b>Результаты обучения: умения, знания, профессиональные и общие компетенции</b>	<b>Показатели оценки результата</b>	<b>Форма контроля и оценивания</b>
<b>Уметь:</b>		
У 1. составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать индивидуальные особенности организма</li> <li>- знать правила комплектации упражнений</li> <li>- знать технологию выполнения упражнений</li> </ul>	практические занятия; внеаудиторная самостоятельная работа в кружках и спортивных секциях.
У 2. выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать технологию выполнения упражнений</li> <li>- теоретический материал по темам</li> </ul>	практические занятия. Нормативы по ОФП;
У 3. выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;	<ul style="list-style-type: none"> <li>знать технологию выполнения упражнений</li> <li>- теоретический материал по темам</li> </ul>	
У 4. осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;	<ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдать за своим физическим развитием и физической подготовленностью</li> <li>- контролировать технику выполнения двигательных действий</li> </ul>	
У 5. соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать правила техники безопасности</li> </ul>	зачет: теория "техника безопасности на уроках ФК".

<p>У 6. осуществлять судейство соревнований по одному из программных видов спорта; У 7. использовать приобретенные 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; У 8. включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;</p>	<p>- знать спортивные нормативы</p> <p>- применять знания и умения в жизни</p>	<p>контрольные нормативы: для юношей</p> <p>(сгибание и разгибание рук в висе на перекладине; прыжок в длину с места; упражнение на пресс - подъем туловища из положения лёжа) для девушек (сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; прыжком в длину с места; упражнение на пресс - подъем туловища из положения лёжа)</p>
<p><b>Знать:</b></p>		
<p>З 1. о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;</p>	<p>- понимать значение физической культуры и спорта в жизни</p> <p>-</p>	<p>практические занятия; составление реферата по темам;</p>
<p>З 2. основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;</p>		
<p>З 3. способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.</p>		