МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
«КОЛЛЕДЖ ГУМАНИТАРНЫХ И СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН ИМЕНИ СВЯТИТЕЛЯ АЛЕКСИЯ, МИТРОПОЛИТА МОСКОВСКОГО»

У Т В Е Р Ж Д А Ю
Директор ГБПОУ СО
«Гуманитарный колледж»
_____ И.А. Клименко
«28» июня 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

общеобразовательный учебный цикл

программ подготовки специалистов среднего звена по специальности

44.02.03 Педагогика дополнительного образования

Тольятти, 2023

СОГЛАСОВАНО
на заседании цикловой комиссии
общеобразовательных, математических
и естественнонаучных дисциплин
Председатель комиссии _____ Т.А. Широкова
Протокол № 5 от 23.06.2023 года

Составитель: Сокирко П.П., преподаватель ГБПОУ СО «Гуманитарный колледж»,

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта (далее –ФГОС) среднего общего образования;
федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по специальностям: 44.02.03 Педагогика дополнительного образования в соответствии с «Рекомендациями по получению среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования» (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО от 17.03.2015г. № 06-259);

примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура» предназначенной для изучения в учреждениях начального и среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего общего образования, при подготовке квалифицированных рабочих и специалистов среднего звена, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации программы подготовки специалистов среднего звена на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (Протокол № 3 от 21 июля 2015 г.)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ …… 4

1.1. Область применения программы учебной дисциплины ……... 4

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы ……. 4

1.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины ……... 5

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины 8

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ….. 9

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы ……. 9

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины …… 10

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ …… 21

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ …… 25

ПРИЛОЖЕНИЯ.. ……..

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины ОУП.12 «Физическая культура» является частью общеобразовательного учебного цикла программы подготовки специалистов среднего звена ППССЗ) специальностей СПО гуманитарного профиля 44.02.03 Педагогика дополнительного образования.

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

Учебная дисциплина является дисциплиной общеобразовательного учебного цикла в соответствии с гуманитарным профилем профессионального образования.

Учебная дисциплина относится к предметной области ФГОС среднего общего образования «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности».

В учебных планах ППССЗ место учебной дисциплины «Физическая культура» — в составе общеобразовательных учебных дисциплин базовых, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования для специальностей СПО.

Уровень освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС среднего общего образования базовый.

Реализация содержания учебной дисциплины предполагает соблюдение принципа строгой преемственности по отношению к содержанию курса «Физическая культура» на ступени основного общего образования.

В то же время учебная дисциплина «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций обладает самостоятельностью и цельностью.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» имеет межпредметную связь с общеобразовательными учебными дисциплинами Естествознание и Основы безопасности жизнедеятельности.

Изучение учебной дисциплины «Физическая культура» завершается промежуточной аттестацией в форме *дифференцированного зачёта* в рамках освоения ППССЗ на базе основного общего образования.

1.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплин:

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

• формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;

• развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

• формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

• овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

• овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

• освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

• приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

• *личностных*:

— готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

— сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

— потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

— приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

— формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной

активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

–– готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

–– способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

–– способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

–– 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;

–– патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

–– готовность к служению Отечеству, его защите;

• *метапредметных*:

–– способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, 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;

–– готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

— формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

— умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• *предметных:*

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

— владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

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

— владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

— владение 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).

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает формирование и развитие универсальных учебных действий в контексте преемственности формирования общих компетенций.

Виды универсальных учебных действий	**Общие компетенции (в соответствии с ФГОС СПО по специальности)**
- Выбирать способ обучения, составления комплексов упражнений различной направленности в соответствии с поставленными задачами	ОК 2. Организовать собственную деятельность, выбирая типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффектность и качество.
- Извлекать информацию по двум и более основаниям из одного или нескольких источников и систематизирует ее в самостоятельно определенной в	ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

соответствии с задачей информационного поиска структуре	
- Обучение принятия решения в спортивной игровой деятельности в спортивных играх Умение работать в команде	ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями
Создавать мотивацию для самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом (занятия в спортивных секциях)	ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
- Выбор современных методов оздоровительных систем физической культуры и использование их для совершенствования профессиональной деятельности	ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 174 часа, в том числе:

обязательных практических занятий 116 часов

самостоятельной работы обучающегося 58 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	***Объем часов***
Максимальная учебная нагрузка (всего)	***174***
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**-**
в том числе:	
практические занятия	***116***
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	***58***
в том числе:	
1. Подготовка рефератов	*34*
2.Подготовка сообщений	*12*
3.Подготовка докладов	*12*
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	**2**	**3**	
Раздел 1. Практическая часть		***54***	
Тема 1.1 Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	Содержание учебного материала Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Влияние экологических факторов на здоровье человека. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности.		*2*
	Практические занятия 1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	*2*	
	Самостоятельная работа обучающихся 1.Подготовить реферат на тему «Здоровье человека, как ценность государства» 2. Подготовить доклад на тему «Факторы, определяющие здоровье человека »	4 4	
Тема 1.2 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Выработка правил ЗОЖ.	Содержание учебного материала Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств		*2*
	Практические занятия 2. Основы ЗОЖ и физической культуры в обеспечении здоровья.	*2*	
	Самостоятельная работа обучающихся 3. Подготовить реферат на тему «Физическая культура личности» 4. Подготовить сообщение «Роль и место российских и советских спортсменов в	*4*	

	Олимпийских играх и международном Олимпийском движении».	*4*	
Тема 1.3 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Разработка методики самоконтроля.	Содержание учебного материала Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. Диагностика и самодиагностика состояния организма студента при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом		*2*
	Практические занятия 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	*2*	
Тема 1.4 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Разработка средств ФК в регулировании работоспособности.	Содержание учебного материала Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений СПО. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, её определяющие.		*2*
	Практические занятия 4. Психофизиологические основы учебного и производствотводственного труда	*2*	
	Самостоятельная работа обучающихся 5. Подготовить реферат на тему «Критерии эффективности здорового образа жизни» 6. Подготовить доклад на тему «Специальные физические упражнения при нарушении осанки, ожирении, плоскостопии»	*4* *4*	
Тема 1.5 Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Отработка средств.	Содержание учебного материала Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.		*2*
	Практические занятия 5. Средства ФК в регулировании работоспособности.	*2*	
Тема 1.6 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	Содержание учебного материала Личная и социально - экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.		*2*
	Практические занятия 6.ФК в профессиональной деятельности специалиста	*2*	
	Самостоятельная работа обучающихся 7. Подготовить реферат на тему «Физическая подготовка человека для развития силовой выносливости» 8. Подготовить доклад на тему «Повышение физической и умственной	*4*	

	работоспособности средствами физической культуры»	*4*	
Тема 1.7 Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Составление тестов.	Содержание учебного материала Контроль(тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым специальность предъявляет повышенные требования.		*2*
	Практические занятия 7. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания	*2*	
	Самостоятельная работа обучающихся 9. Подготовить реферат на тему «Увеличение работоспособности за счет средств физической культуры» 10. Подготовить сообщение «История возрождения современного Олимпийского движения и его роль в мировой культуре»	*4* *4*	
Раздел 2.Практическая часть. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка		**34**	
Тема 2.1 Составление методики преподавания по лёгкой атлетике.	Содержание учебного материала Знание основных видов лёгкой атлетики, подготовительные разминки и техника бега на различные дистанции.		*2*
	Практические занятия 8. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование	*2*	
	Самостоятельная работа обучающихся 11. Подготовить сообщение «Выдающиеся советские и российские участники Олимпийских игр, на примере одного или двух спортсменов»	*4*	
Тема 2.2 Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование	Содержание учебного материала Распределение усилий на дистанции. Ускорение при финише		*2*
	Практические занятия 9 Распределение усилия во время бега. Высокий и низкий старт, финиширование.	*2*	
Тема 2.3 Бег 100 метров	Содержание учебного материала Тренировка взрывного, бегового усилия. Бег 100 метров		*2*
	Практические занятия 10. Бег 100 метров	*2*	
Тема 2.4 Эстафетный бег 4х100	Содержание учебного материала		

метров	Распределение на эстафете, правила бега, передача эстафетной палочки в зоне передачи.		*2*
	Практические занятия 11. Эстафетный бег 4х100метров	*2*	
Тема 2.5 Эстафетный бег 4х400 метров	Содержание учебного материала Распределение участников бега на этапах, передача эстафеты, разгон и финиширование.		*2*
	Практические занятия 12. Эстафетный бег 4х400 метров	*2*	
Тема 2.6 Бег по прямой с различной скоростью	Содержание учебного материала Техника бега на поворотах и на прямых участках. Переход от ускорения к бегу в среднем темпе.		*2*
	Практические занятия 13. Бег по прямой с различной скоростью	*2*	
Тема 2.7 Равномерный бег на дистанцию 2000 метров (девушки) и 3000 метров (юноши)	Содержание учебного материала Распределение бегового усилия на дистанции. Равномерный бег в течении 6 минут.		*2*
	Практические занятия **14.**Равномерный бег на дистанцию 2000 метров (девушки) и 3000 метров (юноши)	*2*	
Тема 2.8 Учебно-методическая разработка по технике прыжка.	Содержание учебного материала Техника разбега, подбор ноги, момент отталкивания. Техника полёта и правильного приземления		*2*
	Практические занятия **15.** Учебно-методическая разработка по технике прыжка.	*2*	
	Самостоятельная работа обучающихся 12.Подготовить реферат на тему «Выдающиеся спортсмены XXI века»	*4*	
Тема 2.9 Прыжки в высоту способами "прогнувшись", "ножницы"	Содержание учебного материала Разбег и толчок, подбор ноги, техника прыжка в полёте, приземление.		*2*
	Практические занятия **16.** Прыжки в высоту способами: "прогнувшись", "ножницы"	*2*	
Тема 2.10 Прыжки в высоту способами: перешагивания,	Содержание учебного материала Выполнение прыжков через максимально малую высоту, наработка техники		*2*

перекидной	движения.		
	Практические занятия 17.Прыжки в высоту способом перешагивания и перекидной	*2*	
Тема 2.11 Прыжки в длину с места	Содержание учебного материала Наработка координации движения при размахивании руками и пружинистыми движениями ногами.		*2*
	Практические занятия **18.** Прыжки в длину с места	*2*	
Тема 2.12 Метание гранаты весом 500 г. (девушки) и 700 г. (юноши)	Содержание учебного материала Техника метания при разбеге и с места.		*2*
	Практические занятия **19.** Метание гранаты 500 г. (девушки) и 700 г. (юноши)	*2*	
Тема 2.13 Толкание ядра	Содержание учебного материала Техника подскока, отмахивание ногой, правильное удержание ядра.		*2*
	Практические занятия **20.** Толкание ядра	*2*	
Раздел 3. Практическая часть. Лыжная подготовка.		**12**	
Тема 3.1 Учебно-методическая разработка по проведению занятий лыжной подготовки.	Содержание учебного материала Порядок изучения лыжных ходов, скольжение- как основной элемент движения лыжника, подводящие упражнения. Составление программы обучения.		*2*
	Практические занятия **21.** Учебно-методическая разработка по лыжной подготовке.	*2*	
	Самостоятельная работа обучающихся **13.** Подготовить реферат на тему «Организм человека в процессе активной двигательной деятельности».	*4*	
Тема 3.2 Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции состоянии лыжни	Содержание учебного материала По прямой попеременный ход, под горку одновременный. На длинной прямой дистанции четырёхшажный ход.		*2*
	Практические занятия **22.** Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	*2*	

Тема 3.3 Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).	Содержание учебного материала Распределение сил в начале и конце гонки. Техника обгона. Ускорение на подъёмах и отдых на спусках.		*2*
	Практические занятия **23.** Элементы тактики лыжных гонок. Прохождение дистанции .	*2*	
Тема 3.4 Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	Содержание учебного материала Тактические действия при спусках и подъёмах. Оказание первой помощи при травмах и обморожениях.		*2*
	Практические занятия **24.** Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	*2*	
Раздел 4. Практическая часть. Гимнастика.		**26**	
Тема 4.1 Общеразвивающие упражнения. Упражнения в паре с партнёром, упражнения с гантелями. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки)	Содержание учебного материала Динамические и пластические гимнастики, маховая разминка. Упражнения на сопротивление с партнёром.		*2*
	Практические занятия **25.** Общеразвивающие упражнения., упражнения в паре с партнёром, упражнения с гантелями. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами, упражнения с мячом и обручем.	*2*	
Тема 4.2 Зачёт	**Практические занятия** **26.** Зачёт	*2*	
Тема 4.3 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения и расслабления)	Содержание учебного материала Комплекс гимнастики сочетающей в себе упражнения на напряжение мышц и расслабление. Волевая гимнастика.		*2*
	Практические занятия **27.** Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний(упражнения в чередовании напряжения и расслабления)	*2*	
Тема 4.4 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения для коррекции осанки)	Содержание учебного материала Упражнения на полу: кувырки, перекаты, переползания. Упражнения у стенки.		*2*
	Практические занятия **28.** Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения для коррекции нарушения осанки)	*2*	

Тема 4.5 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения на внимание, висы и упоры)	Содержание учебного материала Комплекс упражнений на внимание, висы и упоры-исходные положения.		*2*
	Практические занятия **29.** Упражнение для профилактики профессиональных заболеваний.(упражнения на внимание, висы и упоры)	*2*	
	Самостоятельная работа обучающихся **14.** Подготовить реферат на тему «Физическая культура в развитии личностных качеств»	*6*	
Тема 4.6 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения на внимание, упражнения у гимнастической стенки)	Содержание учебного материала Упражнения у гимнастической стенки на растягивание, укрепление поясничного пояса.		*2*
	Практические занятия **30.** Упражнение для профилактики професссиональных заболеваний(упражнения на внимание, упражнения у гимнастической стенки)	*2*	
Тема 4.7 Упражнения для коррекции зрения	Содержание учебного материала Глазная гимнастика. Упражнения для глаз лечебной физкультуры. Массаж окологлазной поверхности.		*2*
	Практические занятия **31.** Упражнения для коррекции зрения	*2*	
Тема 4.8 Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики	Содержание учебного материала Комплексы упражнений гимнастики. Гимнастика в сочетании с дыхательными упражнениями.		*2*
	Практические занятия **32.** Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	*2*	
Тема 4.9 Тесты контроля эффективности ППФП	Содержание учебного материала Нормативы с тестами.		*2*
	Практические занятия **33.** Тесты контроля эффективности ППФП	*2*	
Тема 4.10 Тесты контроля эффективности ППФП.2	Содержание учебного материала Нормативы по тестам.		*2*

	Практические занятия **34.** Тесты контроля эффективности ППФП	*2*	
Раздел 5. Практическая часть. Спортивные игры.		**30**	
Тема 5.1 Учебно-методическая разработка по спортивным играм.	Содержание учебного материала Порядок обучения игре, знакомство с мячом, передача и приём мяча, взаимодействие команды, правила игры. Составление программы занятий по спортивным играм.		*2*
	Практические занятия **35.** Учебно-методическая разработка по спортивным играм.	*2*	
Тема 5.2 Волейбол--девушки, футбол--юноши.	Содержание учебного материала Подача мяча, нападающий удар. Удары головой на месте и в прыжке.		*2*
	Практические занятия **36.** Волейбол-подача мяча нападающий удар.	*2*	
Тема 5.3 Волейбол для девушек, футбол для юношей.	Содержание учебного материала приём мяча снизу двумя руками-остановка мяча ногой , грудью		*2*
	Практические занятия **37.** Волейбол-приём мяча снизу двумя руками.	*2*	
Тема 5.4 Волейбол--девушки, футбол--юноши, продолжение.	Содержание учебного материала Приём мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину. Отбор мяча, обманные движения.		*2*
	Практические занятия **38.** Приём мяча одной рукой с последующим падением в сторону на бедро и спину	*2*	
Тема 5.5 Волейбол (Девушки), Футбол (Юноши)	Содержание учебного материала Приём мяча одной рукой в падении вперёд и последующим скольжением на груди-животе. Передача мяча, обманные движения.		*2*
	Практические занятия **39.** Приём мяча одной рукой с последующим скольжением на груди-животе.	*2*	
Тема 5.6 Волейбол, футбол	Содержание учебного материала Блокирование. Техника игры вратаря.		*2*
	Практические занятия **40.** Блокирование.	*2*	

Тема 5.7 Волейбол - девушки, футбол- юноши	Содержание учебного материала Тактика нападения.		*2*
	Практические занятия **41.** Тактика нападения.	*2*	
Тема 5.8 Волейбол-девушки, футбол-юноши.	Содержание учебного материала Тактика защиты.		*2*
	Практические занятия **42.** Тактика защиты.	*2*	
Тема 5.9 Волейбол--девушки, футбол--юноши.	Содержание учебного материала Правила игры.		*2*
	Практические занятия **43.** Правила игры.	*2*	
Тема 5.10 Волейбол--девушки, футбол--юноши.	Содержание учебного материала Техника безопасности игры.		*2*
	Практические занятия **44.** Техника безопасности игры.	*2*	
Тема 5.11 Волейбол, футбол.	Содержание учебного материала Игра по упрощённым правилам.		*2*
	Практические занятия **45.** Игра по упрощённым правилам.	*2*	
Тема 5.12 Волейбол, Футбол_	Содержание учебного материала Игра по упрощённым правилам волейбола, футбола.		*2*
	Практические занятия **46.** Игра по упрощённым правилам волейбола, футбола.	*2*	
Тема 5.13 Футбол--девушки, волейбол--юноши	Содержание учебного материала Игра по правилам		*2*
	Практические занятия **47.** Игра по упрощённым правилам	*2*	
Тема 5.14 Волейбол для девушек, футбол для юношей. Игра по	Содержание учебного материала Игра по правилам		*2*

правилам.	**Практические занятия** 48.Игра по правилам	*2*	
Тема 5.15 Футбол и волейбол, игра по правилам.	Содержание учебного материала Игра по правилам		*2*
	Практические занятия **49.** Игра по правилам	*2*	
Раздел 6.Практическая часть. Виды спорта.		**18**	
Тема 6.1 Учебно-методическая разработка по спортивной аэробике.	Содержание учебного материала Разогревающие упражнения, Упражнения на растягивания и координацию, подводящие упражнения. Уровень нагрузки.		*2*
	Практические занятия **50.** Учебно-методическая разработка по спортивной аэробике.	*2*	
Тема 6.2 Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов	Содержание учебного материала Комбинирование и сочетание элементов спортивной гимнастики и акробатики.		*2*
	Практические занятия **51.** Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.	*2*	
Тема 6.3 Подскоки, амплитудные махи ногами	Содержание учебного материала Разминка и растяжка голеностопного сустава. Махи ногами прямые, круговые и восьмёркой.		*2*
	Практические занятия **52.** Подскоки, амплитудные махи ногами.	*2*	
Тема 6.4 Упражнения для мышц живота.	Содержание учебного материала Упражнения для верхних и нижних мышц живота, в чередовании с растяжкой.		*2*
	Практические занятия **53.** Упражнения для мышц живота	*2*	
Тема 6.5 Отжимание в упоре - четырёхкратное исполнение.	Содержание учебного материала Облегчённое отжимание стоя на коленях, разное положение рук при отжимании, ходьба на руках в парах.		*2*
	Практические занятия **54.** Отжимание в упоре лёжа- четырёхкратное исполнение подряд	*2*	

Тема 6.6 Кувырки вперёд и назад, падение в упор лёжа.	Содержание учебного материала Техника выполнения группировки при кувырках, более активная разминка шеи, подготавливающие упражнения при падении в упор лёжа.		*2*
	Практические занятия **55.** Кувырки вперёд и назад, падение в упор лёжа.	*2*	
Тема 6.7 Перевороты вперёд, назад, в сторону	Содержание учебного материала При переворотах использовать активное маховое движение ногой.		*2*
	Практические занятия **56.** Перевороты вперёд, назад, в сторону.	*2*	
Тема 6.8 Подъём разгибом с лопаток, шпагаты, сальто	Содержание учебного материала Активная разминка-растяжка. Выполнить технические элементы после подготавливающих упражнений.		*2*
	Практические занятия **57.** Подъём разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.	*2*	
Тема 6.9 Подъём разгибом с лопаток, шпагаты, сальто Дифференцированный зачёт	Содержание учебного материала Активная разминка-растяжка. Выполнить технические элементы после подготавливающих упражнений.		*2*
	Практические занятия **58.** Подъём разгибом с лопаток, шпагаты, сальто Дифференцированный зачёт	*2*	
	Всего:	***174***	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, зала аэробики, открытого стадиона широкого профиля; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;

оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом:

лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;

учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;

лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и.т.п.).

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.
2. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
3. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
4. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.
5. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019. 794 с.
6. Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. М.: Юрайт, 2020. 227 с.
7. Качанов Л. Н., Шапекова Н., Марчибаева У. Лечебная физическая культура и массаж. Учебник. М.: Фолиант, 2018. 272 с.
8. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.

Дополнительные источники:

1. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2011. - 47 с.

2. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2010. - 66 с.

3. Бурбо,Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2012. – 160 с.

4. Бурбо,Л. Тренируем мышцы ног и ягодиц за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2012. – 160 с.

5. Бурбо,Л. Фитбол за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2005. – 160 с. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся [Текст] / Л. В. Волков – Киев: Издательство Олимпийская литература. – 2012. - 290с.

6. Гриднев В.А.,. Шибкова В.П, Кольцова О.В, Комендантов Г.А. Аэробика - идеальная фигура: методические рекомендации - Тамбов : Изд-во Тамб. гос. техн. ун-та, 2011. - 44 с.

7. Горцев, Геннадий. Аэробика Фитнесс. Шейпинг [Текст] / Г. Горцев. – М.: Вече, 2011. – 320 с.

8. Жмулин А. В., Масягина Н. В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов [Текст] – М.: Издательство «Прометей» МПГУ. – 2010. Стр. 11-13.

9. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов [Текст] / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2010. -366 с.

10. Кречмер, Э. Строение тела и характер [Текст] / Э. Кречмер. – М.: Педагогика, 2010. – 158 с.

11. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия [Текст] / Кеннет Купер: Пер. с англ. – М.: Физкультура с спорт, 2010. – 192 с.: ил.

12. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] / Б. Х. Ланда – Москва: Издательство Советский спорт. - 2010. – 192с.

13. Программное и организационно - методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования. Методические рекомендации к формированию Комплексной программы учебного заведения по предмету «Физическая культура» [Текст] / Под ред. И.П. Залетаева, А. П. Зотова, М. В. Анисимовой, О. М. Плахова – Москва: Издательство Физкультура и Спорт. - 2010. – 160с.

14. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике [Текст] / Е.Г. Попова – Москва: Издательство Терра-Спорт. - 2010. - 72 с.

15. Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2010. - 23 с.

16. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] /Г.С. Туманян М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 336 с.

17. Черемисинов В. Н. Валеология [Текст] / В. Н. Черемисинов – Москва: Издательство Физическая культура. - 2011. – 144с.

18. Черенкова С. Л., Физическая культура: самостоятельные занятия [Текст] / С.Л. Черенкова - Брянск: БГТУ. - 2014. – 205 с. Шевякова С.А., Захарова В.Р., Мосиенко М.Г.

Интернет ресурсы:

19. Диченскова, А.М. Физкультминутки и пальчиковые игры в начальной школе / А.М. Диченскова. - Ростов-на-Дону : Издательство «Феникс», 2014. - 64 с. : ил. - (Наша началочка). - ISBN 978-5-222-21517-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=256430

19. Избранные лекции по лечебной физической культуре: учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений : учебное пособие : в 3 ч. / сост. Л.П. Черапкина ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство сибгуфк, 2017. - Ч. 3. Лечебная физическая культура в хирургии и неврологии. - 104 с. : табл. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?Page=book&id=483286

20. Дедулевич, М.Н. Методика физического воспитания детей : учебник / М.Н. Дедулевич, В.А. Шишкина. - Минск : РИПО, 2015. - 328 с. : ил. - Библиогр.: с. 204-209. - ISBN 978-985-503-554-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=463279

21. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Научно-методический журнал Российской Академии Образования Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма. Вестник Проблемного совета по физической культуре Российской Академии Образования - Научно-издательский центр "Теория и практика физической культуры и спорта», - 60 с. [Электронный ресурс]. - URL: http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (предметные) на уровне учебных действий	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Формы контроля обучения: – практические задания по работе с информацией – домашние задания проблемного характера Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха. **Методы оценки результатов:** - накопительная система оценок, на основе которой выставляется итоговая оценка; - традиционная система оценки за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. **Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.** Для этого организуется тестирование в контрольных точках: На входе – начало учебного года, семестра; На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы. Тесты **по ППФП** разрабатываются применительно к укрупнённой группе
Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены	
Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля	
Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности	

Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования	специальностей/ профессий.
Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с	
Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4′ 100 м, 4′ 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов	**Легкая атлетика.** **Кроссовая подготовка** Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; метание мяча на дальность. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. **Кроссовая подготовка**.

	Оценка техники преодоления дистанции до 3 км без учёта времени.
Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача на оценку техники лыжных ходов. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях	**Лыжная подготовка.** Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами. Оценка прохождения дистанции 3км без учёта времени.
Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики	Гимнастика Оценка техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки). Оценка комплексных упражнений.
Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временны х и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации	**Спортивные игры.** Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглированиие) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.

Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике). Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности	

ПРИЛОЖЕНИЕ А

ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Активные и интерактивные формы и методы обучения	Формируемые универсальные учебные действия
1.	Тема 2.4 Эстафетный бег 4х100 метров		Урок - соревнование	готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
2.	Тема 3.3 Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).	2	Урок - соревнование	формирование навыков участия в различных видах соревновательной дея-тельности, моделирующих профессиональную подготовку;
3.	Тема 3.4 Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях	2	Урок - соревнование	формирование навыков участия в различных видах соревновательной дея-тельности, моделирующих профессиональную подготовку;
4.	Тема 4.1 Общеразвивающие упражнения. Упражнения в паре с партнёром, упражнения с гантелями. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки)	2	Урок - соревнование	формирование навыков участия в различных видах соревновательной дея-тельности, моделирующих профессиональную подготовку;
5.	Тема 5.2 Волейбол--девушки, футбол--юноши.	10	Урок - соревнование	готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
6.	Тема 6.5 Отжимание в упоре - четырёхкратное исполнение.	2	Урок - соревнование	готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Дата актуализации	Результаты актуализации	Фамилия И.О. и подпись лица, ответственного за актуализацию