

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ГАПОУ СО «АСБЕСТОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИКУМ»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГАПОУ СО  
«Асбестовский политехникум»  
В.А. Сулопаров

« \_\_\_\_\_ » 2024 г.

**АДАптиРОВАННАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
А.04 Физическая культура (адаптивная)**  
*(для лиц с ограниченными возможностями здоровья)*

**ПКРС:** 11675 Повар

**Квалификация** – повар 3 разряда

**Форма обучения** – очная

**Нормативный срок обучения** – 1 год и 10  
месяцев на базе основного общего  
образования

Асбест, 2024

Адаптированная программа **Физическая культура (адаптивная)** профессионального обучения по программам профессиональной подготовки (рабочих, должностей служащих) по профессии 11675 «Повар» для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья на базе выпускников специальных (коррекционных) школ VIII вида без получения среднего общего образования, сроком обучения 1 год 10 месяцев, разработана с учетом требований: Профессионального стандарта 16675 «Повар» (утв. Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 9 марта 2022 г. №113-н); Методических рекомендации по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования, (утв. Минобрнауки России 20.04.2015 N 06-830вн).

**Организация-разработчик:** ГАПОУ СО «Асбестовский политехникум»

**Разработчик:**

Мунтян И.И. преподаватель ГАПОУ СО «Асбестовский политехникум»

Рассмотрено на заседании

ПЦК укрупненной группы специальностей

43.00.00 Сервис и туризм

Протокол № 1 от «29» августа 2024 г.

Председатель ПЦК  И.В.Лаврентьева

Рассмотрено на заседании

методического совета

Протокол № 4 от «30» августа 2024 г.

Председатель  Н.Р. Караваяева

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ АДАПТИРОВАННОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

# **1. ПАСПОРТ АДАптиРОВАННОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ А.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (АДАПТИВНАЯ)**

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

Адаптированная рабочая программа учебной дисциплины А.04 физическая культура (адаптивная) является частью адаптированной образовательной программы среднего профессионального образования, направленной на индивидуальную коррекцию учебных и коммуникативных умений и способствующей социальной и профессиональной адаптации обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по профессии 16675 Повар.

## **1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППКРС**

Дисциплина А.04 физическая культура (адаптивная) относится к рабочим программам дисциплин адаптационного учебного цикла.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен *знать*:

- представление о физической культуре как части общей культуры современного общества;
- основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен *уметь*:

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями;
- выполнять усвоенные акробатические и гимнастические комбинации из числа хорошо усвоенных (под руководством преподавателя);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол, волейбол (под руководством учителя) в условиях учебной и игровой деятельности;
- участвовать в подвижных и спортивных играх, осуществлять их судейство;
- выполнение лыжных ходов;
- использовать разметку спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- правильно ориентироваться в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- правильно применять спортивный инвентарь, тренажеры на уроке физической культуры и во время самостоятельных занятий.

## **1.4. Количество часов на освоение рабочей программы дисциплины:**

Максимальная учебная нагрузка (всего) - 156 часов, в том числе:

Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающихся – 156 часов, из них: лекционные занятия – 8 часов; практические занятия – 148 часов.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объём часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b><i>156</i></b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b><i>156</i></b>
в том числе:	
лекционные занятия	<i>8</i>
практические занятия	<i>148</i>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа	
<b>Зачет</b>	<b><i>4</i></b>
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебного предмета А. 04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия	Объем часов
1	2	3
<b>Раздел 1. Теоретические сведения.</b>		<b>2</b>
Тема 1.1 Знания о физической культуре. Охрана труда во время занятий ФК.	<b>Содержание</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Охрана труда на занятиях в спортивном зале и на улице. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	
<b>Раздел 2 Легкая атлетика</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>18</b>
Тема 2.1 Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный бег.	Техника низкого старта, стартовый разгон, бег по дистанции. Беговые и прыжковые упражнения. Бег 30, 60 м, 100 м. на результат. Бег 800, 1000 м. Техника, тактика бега на средние дистанции. Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки в зоне передачи. Совершенствование техники бега. Контрольные тесты.	
Тема 2.2 Метание гранаты, прыжки.	Техника прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Техника метания гранаты с места, с разбега. Техника метания гранаты (держание гранаты, разбег, скрестные шаги, финальное усилие). Специальные упражнения (метание гранаты с места, метание гранаты с 3-5 шагов, метание гранаты с короткого разбега, метание гранаты с полного разбега) Совершенствование, прыжков, метания гранаты. Метания гранаты с разбега на результат. Контрольные тесты.	
<b>Раздел 3 Спортивные игры.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>12</b>

Тема 3.1 Волейбол.	Волейбол. Охрана труда при занятиях волейбол. Техника передвижений и владение мячом. Правила соревнований и судейства. Стойки, выпады, падения. Передвижения: шагами, двойным шагом, скачком, прыжками, падениями, сочетание способов передвижений с выполнением приемов нападения и защиты. Передачи мяча. Прием мяча. Учебная игра. Контрольные тесты.	
	Техника владения мячом. Нападающий удар. Техника овладения мячом. Блокирование. Подача. Учебная игра. Контрольные тесты. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Учебная игра. Контрольные тесты.	
<b>Раздел 4 Гимнастика.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>
Тема 4.1 Строевые упражнения, перестроения.	Строевые упражнения, построение, перестроение, ОРУ (на месте и в движении). Построение в одну и две шеренги, в колонну по одному и по два, перестроение из одной шеренги в две и обратно. Повороты на месте и в движении. Контрольные тесты.	
Тема 4.2 Упражнения на равновесие	Упражнения на равновесие на перевернутой скамейке: ходьба на носках, повороты в приседе, приставные шаги правыми и левыми боком, скрестные прыжки с продвижением вперед, равновесие на одной (ласточка), махи с продвижением вперед, соскок, прогнувшись толчком двух ног. Контрольные тесты.	
Тема 4.3 Акробатические упражнения	Акробатические упражнения: группировка, перекаты, кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок прыжком, кувырок вперед из стойки на руках, кувырок назад в полушпагат, кувырок назад через стойку. Переворот в сторону (колесо). Мост из положения, стоя (лежа), полумост. Стойка: на голове и руках, на руках, на лопатках. Контрольные тесты	
<b>Раздел 5. Теоретические сведения.</b>		<b>2</b>

Тема 5.1 Основы здорового образа жизни. Охрана труда на занятиях в спортивном зале и на улице.	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.	
<b>Раздел 6 Спортивные игры.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>14</b>
Тема 6.1 Баскетбол	<p>Баскетбол. Охрана труда при занятиях по баскетболу.</p> <p>Правила соревнований и судейства.</p> <p>Ведения мяча с изменением направления. Техника передвижений, остановок, поворотов. Ловля и передача на месте и в движении. Учебная игра.</p> <p>Броски мяча с места и в движении, со средней и дальней дистанции, в прыжке. Штрафной бросок.</p> <p>Сочетание перемещений с выполнением технических приемов нападения. Ловля мяча отскочившего от щита. Ведение, передачи мяча одной, двумя руками. Учебная игра.</p> <p>Контрольные тесты.</p> <p>Передача мяча на месте, в движении. Бросок в движении после двух шагов. Техника передвижений, владения мячом (нападение).</p> <p>Техника защитных действий (передвижения, овладение мячом). Персональная защита.</p> <p>Тактика нападения «Передай мяч и выходи» (взаимодействие 2-х игроков). Учебная игра. Контрольные тесты.</p> <p>Технические и тактические взаимодействия в защите и нападении. Индивидуальные действия против нападающего с мячом (без мяча). Техника передвижений, владения мячом (нападение). Техника защитных действий (передвижения, овладение мячом).</p> <p>Быстрый прорыв по боковой линии площадки. Зонная защита 2-1-2. Учебная игра.</p>	
	<p>Контрольные тесты.</p> <p>Быстрый прорыв по центру площадки. Зонная защита 2-3. Учебная игра.</p> <p>Технические и тактические взаимодействия в защите и нападении, умений и навыков в учебной игре, навыки судейства. Контрольные тесты.</p>	
<b>Раздел 7 Легкая атлетика</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>18</b>

Тема 7.1 Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный бег.	Техника низкого старта, стартовый разгон, бег по дистанции. Беговые и прыжковые упражнения. Бег 30, 60 м, 100 м. на результат. Бег 800, 1000 м. Техника, тактика бега на средние дистанции. Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки в зоне передачи. Совершенствование техники бега. Контрольные тесты.	
Тема 7.2 Метание гранаты, прыжки.	Техника прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Техника метания гранаты с места, с разбега. Техника метания гранаты (держание гранаты, разбег, скрестные шаги, финальное усилие). Специальные упражнения (метание гранаты с места, метание гранаты с 3-5 шагов, метание гранаты с короткого разбега, метание гранаты с полного разбега) Совершенствование, прыжков, метания гранаты. Метания гранаты с разбега на результат.	
<b>Раздел 8 Зачет.</b>	Подведение итогов за пройденный курс обучения.	<b>2</b>
<b>Раздел 9 Теоретические сведения.</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>
Тема 9.1 Знания о физической культуре. Охрана труда во время занятий ФК.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Охрана труда на занятиях в спортивном зале и на улице. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	
<b>Раздел 10 Легкая атлетика</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>18</b>
Тема 10.1 Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный бег.	Техника низкого старта, стартовый разгон, бег по дистанции. Беговые и прыжковые упражнения. Бег 30, 60 м, 100 м. на результат. Бег 800, 1000 м. Техника, тактика бега на средние дистанции. Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки в зоне передачи. Совершенствование техники бега. Контрольные тесты.	

Тема 10.2 Метание гранаты, прыжки.	Техника прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Техника метания гранаты с места, с разбега. Техника метания гранаты (держание гранаты, разбег, скрестные шаги, финальное усилие). Специальные упражнения (метание гранаты с места, метание гранаты с 3-5 шагов, метание гранаты с короткого разбега, метание гранаты с полного разбега) Совершенствование, прыжков, метания гранаты. Метания гранаты с разбега на результат. Контрольные тесты.	
<b>Раздел 11 Спортивные игры.</b>	<b>Практические занятия.</b>	<b>14</b>
Тема 11.1 Волейбол.	Волейбол. Охрана труда при занятиях в волейбол. Техника передвижений и владение мячом. Правила соревнований и судейства. Стойки, выпады, падения. Передвижения: шагами, двойным шагом, скачком, прыжками, падениями, сочетание способов передвижений с выполнением приемов нападения и защиты. Передачи мяча. Прием мяча. Учебная игра. Контрольные тесты. Техника владения мячом. Нападающий удар. Техника овладения мячом. Блокирование. Подача. Учебная игра. Контрольные тесты. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Учебная игра. Контрольные тесты.	
<b>Раздел 12 Гимнастика.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>
Тема 12.1 Строевые упражнения, перестроения.	Строевые упражнения, построение, перестроение, ОРУ (на месте и в движении). Построение в одну и две шеренги, в колонну по одному и по два, перестроение из одной шеренги в две и обратно. Повороты на месте и в движении. Контрольные тесты.	
Тема 12.2 Упражнения на равновесие	Упражнения на равновесие на перевернутой скамейке: ходьба на носках, повороты в приседе, приставные шаги правыми и левыми боками, скрестные прыжки с продвижением вперед, равновесие на одной (ласточка), махи с продвижением вперед, соскок, Прогнувшись толчком двух ног. Контрольные тесты.	

Тема 12.3 Акробатические упражнения	Акробатические упражнения: группировка, перекаты, кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок прыжком, кувырок вперед из стойки на руках, кувырок назад в полушпагат, кувырок назад через стойку. Переворот в сторону (колесо). Мост из положения, стоя (лежа), полумост. Стойка: на голове и руках, на руках, на лопатках. Контрольные тесты	
<b>Раздел 13. Теоретические сведения.</b>		<b>2</b>
Тема 13.1 Основы здорового образа жизни. Охрана труда на занятиях в спортивном зале и на улице.	Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. Овреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании.	
<b>Раздел 14 Спортивные игры.</b>		<b>12</b>
Тема 14.1 Баскетбол	Баскетбол. Охрана труда при занятиях по баскетболу. Правила соревнований и судейства. Ведения мяча с изменением направления. Техника передвижений, остановок, поворотов. Ловля и передача на месте и в движении. Учебная игра. Броски мяча с места и в движении, со средней и дальней дистанции, в прыжке. Штрафной бросок. Сочетание перемещений с выполнением технических приемов нападения. Ловля мяча отскочившего от щита. Ведение, передачи мяча одной, двумя руками. Учебная игра. Контрольные тесты. Передача мяча на месте, в движении. Бросок в движении после двух шагов. Техника передвижений, владения мячом (нападение) . Техника защитных действий (передвижения, овладение мячом). Персональная защита. Тактика нападения «Передай мяч и выходи» (взаимодействие 2-х игроков). Учебная игра. Контрольные тесты. Технические и тактические взаимодействия в защите и нападении. Индивидуальные действия против нападающего с мячом (без мяча). Техника передвижений, владения мячом (нападение). Техника защитных действий (передвижения, овладение мячом). Быстрый прорыв по боковой линии площадки. Зонная защита 2-1-2. Учебная игра. Контрольные тесты. Быстрый прорыв по центру площадки. Зонная защита 2-3. Учебная игра. Технические и тактические взаимодействия в защите и нападении, умений и навыков в учебной игре, навыки судейства.	

	Контрольные тесты.	
<b>Раздел 15 Легкая атлетика</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>18</b>
Тема 15.1 Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный бег.	Техника низкого старта, стартовый разгон, бег по дистанции. Беговые и прыжковые упражнения. Бег 30, 60 м, 100 м. на результат. Бег 800, 1000 м. Техника, тактика бега на средние дистанции. Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки в зоне передачи. Совершенствование техники бега. Контрольные тесты.	
<b>Раздел 16 Зачет.</b>	Подведение итогов за пройденный курс обучения.	<b>4</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>156</b>

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
- продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**3.1. Требования к минимальному материально – техническому обеспечению.** Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета, спортивного зала, спортивного инвентаря и оборудования и стадиона.

– Оборудование спортивного зала:

маты гимнастические; скамейки гимнастические; палки гимнастические; канат для перетягивания, скакалки; обручи; мячи баскетбольные; мячи волейбольные, мячи футбольные, футбольные ворота, баскетбольные щиты; столы теннисные; сетки для настольного тенниса, ракетки; многофункциональный тренажер; тренажеры силовые; штанга; секундомер; рулетка; гранаты женские, мужские; теннисные мячи, эстафетные палочки, свистки судейские.

– Оборудование для кабинета:

Комплект мебели преподавателя, компьютер, монитор, шкафы для хранения спортивного инвентаря, склад для крупногабаритного спортивного инвентаря, стенды.

Специальное материально-техническое оснащение образовательной деятельности для обучающихся с ОВЗ (обучающихся с ОВЗ и инвалидностью) с умственной отсталостью (различными формами умственной отсталости, интеллектуальными нарушениями), не имеющих основного общего образования, осваивающих содержание настоящей рабочей программы учебной дисциплины, обеспечивается в соответствии с нормативно – правовыми актами Российской Федерации, методическими материалами исполнительных органов Государственной власти Российской Федерации, в частности письмом министерства образования и науки Российской Федерации от 18 марта 2014 года № 06-281 «О направлении Требований» (вместе с «Требованиями к организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в профессиональных образовательных организациях, в том числе оснащенности образовательного процесса», утвержденными министерством образования и науки Российской Федерации 26 декабря 2013 года № 06-2412вн).

#### **Педагогические технологии обучения**

В процессе организации образовательной деятельности в рамках настоящей адаптационной учебной дисциплины адаптированной образовательной программы применяются следующие методики и технологии обучения обучающихся с ОВЗ с умственной отсталостью (различными формами умственной отсталости, интеллектуальными нарушениями), не имеющие основного общего образования, обучающимися с ОВЗ с нарушениями опорно-двигательного аппарата: технология личностно-ориентированного обучения, технология дифференцированного обучения, информационно-коммуникационные технологии обучения, технология обучения без принуждения, технология рефлексии, методика объяснительно-иллюстративного обучения, интерактивные технологии обучения, игровые технологии обучения.

### **3.2. Информационное обеспечение обучения:**

Перечень основных учебных изданий, интернет - ресурсов, дополнительной литературы

#### **Основные учебные издания:**

Алхасов Д.С.,Амелин Д.С.Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам. Учебник для СПО М: ЮРАЙТ, 2019.

Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. - М.,2012.-168с.

Евсеев С.П.Теория и организация адаптивной физической культуры.-М.,2012.

Учебник для общеобразовательных учреждений «Физическая культура» 8-9 классы, под редакцией В.И.Ляха, Москва «Просвещение» 2011г.

#### **Дополнительная литература:**

Василенко С.Г. Адаптивная физическая культура: Учебно-методическое пособие.- Витебск, 2010. – 29с.

Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта Академия, 2012

Журавин М.Л. Гимнастика. Академия2010

Железняк Ю.Д.Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения Академия, 2012

Железняк Ю.Д. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства, Академия, 2012

Барчуков И.С.Физическая культура Академия2012

Сергеев Г.А.Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт,

Академия, 2012

#### **Интернет-ресурсы:**

<http://www.fizkulturavshkole.ru/>

Этот проект создан в помощь учителям физкультуры, тренерам, студентам спортивных ВУЗов и СУЗов, любителям здорового образа жизни. Здесь отражена классика преподавания физической культуры, а также современные методы и приемы.

<http://fizkultura-na5.ru/>

На этом сайте собраны материалы, которые охватывают практически все аспекты преподавания физической культуры: программы по физкультуре, здоровьесбережения и видам спорта, календарно тематические планирования для всех классов с первого по одиннадцатый, кроссворды, статьи, нормативы, комплексы упражнений, правила соревнований, приказы Министерства образования и многое другое.

<http://sport-men.ru/> Обучение игры в баскетбол Обучение техники финиша

[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru/)(Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

[www.edu.ru](http://www.edu.ru/) (Федеральный портал «Российское образование»).

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru/) (Официальный сайт Олимпийского комитета России)

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися нормативов по определению уровня физической подготовленности. Для отдельной группы обучающихся (по состоянию здоровья) предусмотрены такие формы, как: индивидуальный подход выполнения отдельных нормативов в зависимости от состояния здоровья; контроль устных ответов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Умения:</b>	
Использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Использовать разметку спортивной площадки при выполнении физических упражнений. Правильно ориентироваться в пространстве спортивного зала и на стадионе правильно применять спортивный инвентарь, тренажеры на уроке физической культуры и во время самостоятельных занятий.	Наблюдение за выполнением практических заданий. Определение уровня физической подготовленности. Наблюдение за практическим выполнением заданий. Участие в соревнованиях. Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов.
<b>Знания:</b>	
Представление о физической культуре как части общей культуры современного общества; основы здорового образа жизни.	Контроль устных ответов. Выполнение практических заданий
Итоговый контроль	Зачет

#### Требования к результатам обучения:

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам;
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики;
- Овладеть элементами техники движений беговых, прыжковых;
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления;
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов;
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений;
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности;
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями;

- Уметь выполнять упражнения: сгибание и выпрямление рук в упоре лежа, поднятие туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены; прыжки в длину с места; бег; метание.