Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Гриб Владислав Валерьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 18.11.2026 18:07:42
Уникальный программный ключ:
637517d24e103c3db032acf37e839...

Образовательное частное учреждение высшего образования

«МОСКОВСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ А.С. ГРИБОЕДОВА»

(ИМПЭ им. А.С. Грибоедова)

ФАКУЛЬТЕТ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
(МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДИПЛОМАТИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ)

УТВЕРЖДАЮ
Директор Международного
дипломатического колледжа
_____ Н.И. Платонова
«16» февраля 2026г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

Специальность

52.02.04 Актерское искусство

Квалификация выпускника
Актер, преподаватель

Форма обучения: очная

на базе основного общего образования

Москва

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура». Специальность 52.02.04 Актерское искусство/ – М.: ИМПЭ им. А. С. Грибоедова.

Рабочая программа учебного предмета составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта 52.02.04 Актерское искусство, утвержденного приказом № 1359 от 27.10.2014 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 52.02.04 Актерское искусство», с учетом примерной общеобразовательной программы среднего общего образования по предмету «Физическая культура»

Организация-разработчик:	Образовательное частное учреждение высшего образования «Московский университет имени А. С. Грибоедова»
Ответственный рецензент:	В.С. Лужбин, заслуженный работник культуры России, начальник Федерального бюджетного учреждения культуры и искусства «Центральный офицерский клуб Воздушно- космических сил»
	(Ф.И.О., уч. степень, уч. звание, должность)

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании Международного дипломатического колледжа «16» февраля 2026 г., протокол №6

Директор Международного
дипломатического колледжа _____/Н.И. Платонова

Согласовано от Библиотеки _____/О. Е. Стёпкина

1. Общая характеристика общеобразовательной программы дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью основной профессиональной образовательной программы – программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности СПО: 52.02.04 Актерское искусство, реализуемой на базе основного общего образования.

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально-культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

В соответствии с ФГОС по специальности 52.02.04 Актерское искусство в результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по

формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развития физических качеств, совершенствования техники движений; включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;

знать:

- о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**159**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**106**
в том числе:	
теоретическое обучение	12
практические занятия	91
промежуточная аттестация (зачеты, дифференцированный зачет)	3
Самостоятельная работа обучающихся	53

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека	**12**	
Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта	**Содержание учебного материала**	2	1
	Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в обще культурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО		
Тема 1.2. Здоровье и здоровый образ жизни	**Содержание учебного материала**	2	1
	Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека		
Тема 1.3. Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	**Содержание учебного материала**	2	1
	Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег идр.) Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность		
Тема 1.4. Основы методики самостоятельных занятий	**Содержание учебного материала**	2	1
	Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической		

оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля. Физические качества, средства их совершенствования		
Профессионально ориентированное содержание			
Тема 1.5. Физическая культура в режиме трудового дня	**Содержание учебного материала**	2	1
	Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики		
Тема 1.6. Профессионально-прикладная физическая подготовка	**Содержание учебного материала**	2	1
	Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств		
Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности		**91**	
Методико-практические занятия			
Тема 2.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической	**Содержание учебного материала**	2	2, 3
	Практические занятия		
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкульттпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности		

культурой			
Тема 2.2. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	**Содержание учебного материала** **Практические занятия** Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТ	2	2, 3
Тема 2.3. Методы самоконтроля и	**Содержание учебного материала** **Практические занятия** Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	2	2, 3
оценка умственной и физической работоспособности			
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической	**Содержание учебного материала** **Практические занятия**	2	2, 3

культурой при решении профессионально-ориентированных задач	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
Тема 2.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка	**Содержание учебного материала**	2	2, 3
	Практические занятия		
	Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания		
	Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)		
Учебно-тренировочные занятия			
Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	**Содержание учебного материала**	2	2, 3
	Практические занятия		
	Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств		
Тема 2.7. Гимнастика			
Тема 2.7.1. Основная гимнастика	**Содержание учебного материала**	3	2, 3
	Практические занятия		
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки		
Тема	**Содержание учебного материала**	4	2, 3
	Практические занятия		

<table>
<tr><td rowspan="5">2.7.2. Спортивная гимнастика</td><td colspan="2">Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши)
Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши)
Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши)</td><td rowspan="5"></td><td rowspan="5"></td></tr>
<tr><td colspan="2">Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:</td></tr>
<tr><td>Девушки</td><td>Юноши</td></tr>
<tr><td>Висы и упоры: толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок</td><td>Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись - вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и
разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок
махом назад</td></tr>
<tr><td>Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна</td><td>Перекладина: висы, упоры, переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад)</td></tr>
<tr><td>Опорные прыжки: через коня углом с косого разбега толчком одной ногой</td><td>Опорные прыжки: через коня ноги врозь</td></tr>
<tr><td rowspan="5">Тема 2.7.3. Акробатика</td><td colspan="2">Содержание учебного материала</td><td rowspan="5">4</td><td rowspan="5">2, 3</td></tr>
<tr><td colspan="2">Практические занятия</td></tr>
<tr><td colspan="2">Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».
Совершенствование акробатических элементов. Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться)</td></tr>
<tr><td>Девушки</td><td>Юноши</td></tr>
<tr><td>И.П. - О.С.: Равновесие на левой
(правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот
боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись. И.П.</td><td>И.П. - О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (0) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать – Мах
левой(правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую(левую) полуприсед и

прыжок прогнувшись, И.П.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Тема 2.8. Спортивные игры</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="2">Тема 2.8.1. Футбол</td><td colspan="2">Содержание учебного материала</td><td rowspan="2">4</td><td rowspan="2">2, 3</td></tr>
<tr><td colspan="2">Практические занятия</td></tr>
</table>

	Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника.		
	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности. Учебная игра		
Тема 2.8.2. Баскетбол	**Содержание учебного материала**	16	2, 3
	Практические занятия		
	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяч Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
Тема 2.8.3. Волейбол	**Содержание учебного материала**	20	2, 3
	Практические занятия		
	Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
Тема 2.8.5. Настольный теннис	**Содержание учебного материала**	8	2, 3
	Практические занятия		
	Техника безопасности на занятиях теннисом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры упражнения с мячом; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка); Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке. Выпады: (вперед, в сторону, назад). Подача, приём подачи (свеча) Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности Разбор правил игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам		
Тема 2.9. Лёгкая атлетика	**Содержание учебного материала**	20	2, 3
	Практические занятия		

	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши) Совершенствование техники эстафетного бега (4 х100 м, 4х400 м; бега по прямой с различной скоростью) Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Комплекс утренней физической зарядки. Утренние прогулки, бег трусцой. Составление индивидуальных упражнений для самостоятельных занятий физическими упражнениями. Гигиена физических упражнений. Правильное питание при занятиях спортом. Режим труда и отдыха при занятиях физическими упражнениями. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Техника выполнения силовых, прыжковых упражнений. Упражнения на координацию движения. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Составление комплекса упражнений по коррекции отстающих групп мышц; на развитие гибкости, силы, ловкости. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног. Изучение правил игры в волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис. Определение признаков утомления и перетренированности, меры по их предупреждению. Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Формирование навыков по релаксации и восстановлению организма после физических нагрузок. Занятия в спортивных секциях и кружках. Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике). Соблюдение техники безопасности при занятиях спортом. Умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах	53	
Промежуточная аттестация (зачет, зачет, дифференцированный зачет)		**3**	
	Всего	**159**	
	СРС	**53**	
	ИТОГО	**106**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Образовательная организация располагает материально-технической базой, обеспечивающей проведение всех видов практических занятий, дисциплинарной, междисциплинарной и модульной подготовки, учебной практики, предусмотренных учебным планом.

Перечень материально-технического обеспечения включает:

- **Спортивный комплекс - Спортивный зал - о**снащен оборудованием и техническими средствами: конь малый, ,конь большой, ринг боксерский, балетный станок, щит баскетбольный, турник
- **Библиотека, читальный зал - о**снащены оборудованием и техническими средствами:Книжные полки ,МФУ, монитор, процессор, картотека, компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде СКГИИ; компьютерная техника обеспечена необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства Комплект учебной мебели - 10

  посадочных мест.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Лях В. И. Физическая культура: 10-11-е классы: базовый уровень: учебник. – Москва, Просвещение, 2023 // ЭБС «Лань»

2. Григорьева, И. В. Физическая культура. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО заочной формы обучения : учебное пособие / И. В. Григорьева. — Воронеж : ВГЛТУ, 2021. — 112 с. — ISBN 978-5-7994-0429-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/225350

3. Трошин, М. Ю. Физическая культура и спорт: уроки физической культуры в школе. 7 класс : учебное пособие для вузов / М. Ю. Трошин. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 180 с. — ISBN 978-5-507-49968-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/434024

4. Григорьева, И. В. Физическая культура. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО заочной формы обучения : учебное пособие / И. В. Григорьева. — Воронеж : ВГЛТУ, 2021. — 112 с. — ISBN 978-5-7994-0429-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/225350

5. Трошин, М. Ю. Физическая культура и спорт: уроки физической культуры в школе. 7 класс : учебное пособие для вузов / М. Ю. Трошин. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 180 с. — ISBN 978-5-507-49968-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/434024

Дополнительные источники:

1. Погадаев Г.И. Физическая культура: 10-11 классы: базовый уровень:

учебник. – Москва, Просвещение», 2022 // ЭБС «Лань»

2.Трошин, М. Ю. Физическая культура и спорт: уроки физической культуры в школе. 9 класс : учебное пособие для вузов / М. Ю. Трошин. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 220 с. — ISBN 978-5-507-49997-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/439973

Интернет-ресурсы

- электронный портал «Культура» (www.kultura-portal.ru)
- электронный федеральный портал «Российское образование» (www.edu.ru)
- база данных Российской Государственной библиотеки по искусству (www.liart.ru)
- электронный информационный ресурс российской Национальной библиотеки (www.rsl.ru)
- Цифровой образовательный ресурс (цифровая библиотека) IPR SMART
- Электронное периодическое изданиеЭБС"Лань"
- https://skgii.ru/sveden/objects/www.e.lanbook.com
- Электронная библиотечная система "Юрайт" https://urait.ru/
- Электронная библиотечная система IPR books
- https://skgii.ru/sveden/objects/www.iprbookshop.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
освоенные умения:	***Формы контроля обучения***: – практические задания по работе с информацией – домашние задания проблемного характера – задания на учебно-тренировочных занятиях ***Методы оценки результатов***: - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; -традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. *Лёгкая атлетика*. Оценка техники выполнения
составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма	
выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр	
выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности	
осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки	
соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов	
осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта	
использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развития физических качеств, совершенствования техники движений; включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг	двигательных действий: бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; *Спортивные игры*. Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в баскетбольную корзину, удары по воротам, подачи, передачи)
усвоенные знания	

о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;	Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм *Гимнастика* *О*ценка техники выполнения комбинаций и связок. *Общая физическая подготовка* Тестирование в контрольных точках: На входе – начало учебного года, семестра; контрольно-зачетные занятия На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.
основы формирования двигательных действий и развития физических качеств	
способы закаливания организма и основные приемы самомассажа	