Министерство просвещения РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Глазовский государственный инженерно-педагогический университет имени В.Г. Короленко»

Документ подписан
усиленной квалифицированной
электронной подписью

Сертификат: 02bc376000deb34fa84b1991769419b31c
Владелец: **Чиговская-Назарова Янина Александровна**
Действителен: с 26.01.2026 по 26.04.2027

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
"Физическая культура"
(базовый уровень)

для 1-го курса специальности:
44.02.02 Преподавание в начальных классах
квалификация выпускника: **учитель начальных классов**

(для лиц с общими заболеваниями)

Глазов, 2026

Рассмотрена на заседании кафедры *ФК и МБД* *Протокол № 8 от "18"марта 2026 г.*	Рекомендовано к утверждению *Заседание ученого совета факультета ПиХО* *Протокол № 7 от "27"марта 2026 г .*

Адаптированная рабочая программа учебного предмета **"ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА"** разработана на основе:

- Требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования, представленными в Федеральном государственном образовательном стандарте среднего общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования"),

- Приказа Минпросвещения России от 18.05.2023 N 371 "Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 12.07.2023 N 74228),

- Приказа Минпросвещения России от 27.12.2023 N 371 "О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов основного общего образования и среднего общего образования",

- Приказа Минпросвещения России от 01.02.2024 N 62 "О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов основного общего образования и среднего общего образования",

- Федеральной рабочей программы по учебному предмету.

с учетом методических рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования, утвержденных директором Департамента государственной политики в сфере подготовки кадров и ДПО Минобрнауки России 20.04.2015. № 06-830 вн, рекомендаций и противопоказаний согласно индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида.

Программа разработана для специальности среднего профессионального образования: **44.02.02 Преподавание в начальных классах.**

Организация-разработчик: ФГБОУ ВО "Глазовский государственный инженерно-педагогический университет имени В.Г. Короленко»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ АДАПТИРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....12
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 21
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 26

1. ПАСПОРТ АДАППТИРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения адаптированной программы

Адаптированная программа учебного предмета "Физическая культура" предназначена для изучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) СПО на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

1.2. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебный предмет является обязательным учебным предметом: общим для включения во все учебные планы.

В профессиональных образовательных организациях учебный предмет «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ) и определен как общеобразовательная учебная дисциплина.

В учебных планах ППКРС, ППССЗ учебный предмет «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования для профессий или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

Учебный предмет изучается на базовом уровне.

Адаптированная рабочая программа учебного предмета может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования (ППКРС, ППССЗ).

Адаптированная рабочая программа учебного предмета разработана в отношении обучающихся с конкретными видами нарушений здоровья - соматическими заболеваниями.

1.3. Цели и задачи учебного предмета, планируемые результаты освоения учебного предмета

Цели изучения учебного предмета:

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по «Физической культуре» по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготов-

ленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно–достиженческой и прикладно–ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Освоение обучающимися учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты.

Личностные результаты освоения основной образовательной программы обучающимися отражают готовность и способность обучающихся руководствоваться сформированной внутренней позицией личности, системой ценностных ориентаций, позитивных внутренних убеждений, соответствующих традиционным ценностям российского общества, расширение жизненного опыта и опыта деятельности в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности.

Код ЛР	Формулировка
1. Гражданское воспитание	
ЛР 1.1	сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества
ЛР 1.2	осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка
ЛР 1.3	принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей
ЛР 1.4	готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам
ЛР 1.5	готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях
ЛР 1.6	умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением
ЛР 1.7	готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности
2. Патриотическое воспитание	
ЛР 2.1	сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многона-

	ционального народа России
ЛР 2.2.	ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде
ЛР 2.3	идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу
3. Духовно-нравственное воспитание:	
ЛР 3.1	осознание духовных ценностей российского народа
ЛР 3.2	сформированность нравственного сознания, этического поведения
ЛР 3.3	способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности
ЛР 3.4	осознание личного вклада в построение устойчивого будущего
ЛР 3.5	ответственное отношение к своим родителям и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России
4. Эстетическое воспитание:	
ЛР 4.1	эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений
ЛР 4.2	способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства
ЛР 4.3	убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества
ЛР 4.4	готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности
5. Физическое воспитание:	
ЛР 5.1	сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью
ЛР 5.2	потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью
ЛР 5.3	активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью
6. Трудовое воспитание:	
ЛР 6.1	готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие
ЛР 6.2	готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность
ЛР 6.3	интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы
ЛР 6.4	готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни
7. Экологическое воспитание:	
ЛР 7.1	сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем
ЛР 7.2	планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества
ЛР 7.3	активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде
ЛР 7.4	умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их
ЛР 7.5	расширение опыта деятельности экологической направленности

8. Ценности научного познания:	
ЛР 8.1	сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире
ЛР 8.2	совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира
ЛР 8.3	осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражают овладение универсальными учебными действиями – познавательными, коммуникативными, регулятивными.

Универсальные познавательные действия	
а)	***базовые логические действия:***
	- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне
	- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения
	- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения
	- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях
	- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности
	- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем
б)	***базовые исследовательские действия:***
	- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем
	- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания
	- овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов
	- формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами
	- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях
	- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения
	- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях
	- давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт
	- разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов
	- осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду
	- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности
	- уметь интегрировать знания из разных предметных областей
	- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения
	- ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения
в)	***работа с информацией:***

	- владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления
	- создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации
	- оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам
	- использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности
	- владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности
Универсальные коммуникативные действия:	
а)	***общение:***
	- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни
	- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты
	- владеть различными способами общения и взаимодействия
	- аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации
	- развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств
б)	***совместная деятельность:***
	- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива
	- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы
	- оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям
	- предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости
	- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия
	- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным
Универсальные регулятивные действия:	
а)	***самоорганизация:***
	- самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях
	- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений
	- давать оценку новым ситуациям
	- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений
	- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт

	- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень
б)	***самоконтроль:***
	- давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям
	- владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований
	- использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения; - уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению
в)	***эмоциональный интеллект:***
	- самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе
	- саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому
	- внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей
	- эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию
	- социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты
г)	***принятие себя и других людей:***
	- принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства
	- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности
	- признавать свое право и право других людей на ошибки
	- развивать способность понимать мир с позиции другого человека

Предметные результаты.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы обеспечивают возможность дальнейшего успешного профессионального обучения и профессиональной деятельности.

ОК	**Предметные результаты обучения**
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	ПР 1 характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества ПР 2 ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности ПР 3 положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей. ПР 4 характеризовать адаптацию организма к физическим нагруз-

	кам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности поддержания необходимого уровня физической подготовленности	ПР 5 положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия ПР 6 выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи ПР 7 проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований ПР 8 контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности ПР 9 планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса ГТО ПР 10 планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов ПР 11 проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях ПР 12 выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий ПР 13 выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании ПР 14 выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки ПР 15 демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол) ПР 16 демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса ГТО ПР 17 выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне»

1.4. Количество часов на освоение программы учебного предмета:

объем образовательной программы – **72** часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Кол-во	Объем часов
Объем образовательной программы (всего)		**72**
Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем (всего))		**72**
в том числе:		
теоретическое обучение		2
практические занятия		70
лабораторные занятия		
контрольные работы		
диф. зачет		
экзамен		
Итоговая аттестация в форме ***дифференцированного зачета***		

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы	Объем часов	Коды предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Знания о физической культуре		**6**	
Тема 1.1. Знания о физической культуре	**Содержание учебного материала**	**2**	ПР1, ПР2
	1 **Физическая культура как социальное явление**. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека. Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет.	2	
	Практические занятия	**2**	
	1 **Физическая культура как средство укрепления здоровья человека.** Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание. Выполнение тестов для определения состояния здоровья.	2	
Тема 1.2. Способы самостоятельной двигательной деятельности	**Практические занятия**	**2**	
	1 **Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга**. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение. Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение. Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Со-	2	

		ставление комплекса физических упражнений для утренней гимнастики.		
Раздел 2. Физическое совершенствование			**26**	ПР3, ПР4, ПР5, ПР6
Тема 2.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	**Практические занятия**		**2**	
	1	**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний; снижения массы тела. Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером. Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.	2	
Тема 2.2. Спортивно-оздоровительная деятельность	**Практические занятия**		**12**	ПР14, ПР15
	1	**Футбол. Правила игры. Тактическая и техническая подготовка в футболе.** Отработка техники перемещения по полю. Овладение и закрепление техникой ведения мяча. Овладение техникой обманных движений: финты без мяча и с мячом. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	2	
	2	**Совершенствование основных тактических приемов, голевых передач.** Отработка техники передачи мяча ногой, головой. Отработка остановки мяча ногой: внутренней стороной стопы, подошвой и серединой подъёма. Знакомство и анализ образцов техники вбрасывания мяча с лицевой линии в игровых и соревновательных условиях. Разучивание вбрасывания мяча в стандартных условиях, анализ техники и исправление ошибок - разучивание в парах и в группах. Знакомство и анализ образцов техники углового удара в игровых и соревновательных условиях. Техника углового удара в стандартных условиях, анализ и исправление ошибок - разучивание в группах.	2	
	3	**Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Техника выполнения игровых действий**: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Отработка техники перемещения по площадке в стойке баскетболиста. Овладение и закрепление техникой ведения мяча. Овладение техникой передачи мяча: с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку.	2	
	4	**Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности.** Закрепление правил игры. Знакомство и анализ образцов техники вбрасывания мяча с лицевой линии в игровых и соревновательных условиях. Вбрасывание мяча в стандартных условиях, анализ техники и исправление ошибок - разучивание в парах и в группах. Знакомство и	2	

		анализ образцов техники овладения мячом при разыгрывании «спорного мяча» в условиях игровой и учебной деятельности. Отработка техники броска в кольцо одной рукой. Отработка броска в кольцо одной рукой в движении.		
	5	**Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Отработка техники перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками**. Знакомство с техникой «постановки блока», сложные элементы и анализ особенностей их выполнения. Разучивание подводящих упражнений и анализ их техники у одногруппников, в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности предлагают способы устранения возможных ошибок.	2	
	6	**Отработка прямой нижней и прямой верхней подачи мяча**. Отработка техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте. Отработка сочетаний передач мяча. Техника постановки блока в стандартных и вариативных условиях. Закрепление техники постановки блоков в учебной и игровой деятельности. Знакомство с техникой атакующего удара, нахождение сложных элементов и анализ особенностей их выполнения.	2	
Тема 2.3. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»	**Практические занятия**		**12**	ПР7, ПР8, ПР9, ПР10, ПР11, ПР12, ПР13, ПР14, ПР15, ПР16, ПР17
	1	**Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Лапта.** Правила игры. Техническая и специальная физическая подготовка по подвижной игре «Лапта».	2	
	2	**Совершенствование техники и тактики в игре «Лапта»**, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях.	2	
	3	**Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне»** с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	2	
	4	**Модуль «Гимнастика». Развитие гибкости**. Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов.	2	
	5	**Развитие выносливости.** Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела.	2	
	6	**Развитие координации движений.** Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность оттал-	2	

		кивания и приземления.		
Итого 1 семестр			**32**	

Наименование разделов и тем	**Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы**		**Объем часов**	Коды предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Знания о физической культуре			**4**	
Тема 1.1. Способы самостоятельной двигательной деятельности	**Практические занятия**		**4**	
	1	**Составление дневника физического самоконтроля** после выполнения физических нагрузок на занятиях физической культуры. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур. Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения	2	ПР3, ПР4, ПР5, ПР6
	2	**Тесты, позволяющие самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья**. Субъективные показатели текущего состояния организма, способы и критерии их оценивания (настроение, самочувствие, режим сна и питания). Наблюдение за субъективными показателями в течение учебной недели и оценивание его по соответствующим критериям. Анализ динамики показателей состояния организма в недельном режиме и установление связи с особенностями его содержания. Знакомство с объективными показателями индивидуального состояния организма и критериями их оценивания (измерение артериального давления, проба Штанге и Генча). Процедуры измерения объективных показателей и оценивание текущего состояния организма в соответствие со стандартными критериями. Знакомство с понятием «кондиционная тренировка» и основными формами организации её занятий. Знакомство с образцом конспекта тренировочного занятия кондиционной направленности, обсуждение его структуры и содержательного наполнения. Анализ особенностей динамики показателей пульса при разных по направленности занятиях кондиционной тренировкой.	2	

Раздел 2. Физическое совершенствование			**34**	
Тема 2.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	**Практические занятия**		**4**	ПР4, ПР5, ПР6, ПР7, ПР8, ПР9, ПР10, ПР11, ПР12, ПР13
	1	**Стретчинг и шейпинг как современные системы занятий физической культурой.** Составление индивидуальных комплексов упражнений для профилактики напряжения шейного и грудного отделов позвоночника; разучивание их и планирование выполнения в режиме учебного дня. Знакомство с упражнениями стретчинга и шейпинга, составление из них комплексов предметно-ориентированной направленности (на отдельные мышечные группы). Комплексы упражнений гимнастики и планирование их в содержании занятий кондиционной тренировкой с индивидуально подобранным режимом физической нагрузки.	2	
	2	**Комплексы упражнений для повышения подвижности суставов и эластичности мышц.** Основные направления аэробной гимнастики и их функциональной направленности на физическое состояние организма. Упражнения аэробной гимнастики и составление из них комплексов упражнений с предметно-ориентированной направленностью. Разучивают комплексы упражнений аэробной гимнастики и планируют их в содержании занятий кондиционной тренировкой с индивидуально подобранным режимом физической нагрузки.	2	
Тема 2.2. Спортивно-оздоровительная деятельность	**Практические занятия**		**16**	ПР14, ПР15
	1	**Совершенствование тактических действий в условиях игровой и учебной деятельности в футбол.** Отработка индивидуальных действий игрока с мячом. Совершенствование техники передач мяча, ударов по воротам. Разбор правил игры по футболу. Знакомство и анализ образцов техники удара от ворот в игровых и соревновательных условиях. Разучивание техники удара от ворот в разные участки футбольного поля, анализ и исправление ошибки.	2	
	2	**Знакомство и анализ образцов техники штрафного удара в футболе с одиннадцатиметровой отметки.** Разучивание штрафного удара с одиннадцатиметровой отметки в разные зоны (квадраты) футбольных ворот. Закрепление техники разученных действий в условиях учебной и игровой деятельности. Отработка тактики игры в нападении. Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и итогов игры.	2	
	3	**Отработка индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом в баскетболе.** Совершенствование техники передач мяча. Разбор правил игры по баскетболу. Способы овладения мячом при разыгрывании «спорного мяча», анализ техники и исправление ошибок - разучивание в группах.	2	
	4	**Отработка техники штрафного броска в баскетболе**, взаимодействиям игроков при	2	

		штрафном броске. Приём контрольного норматива «Бросок мяча в кольцо с места». Знакомство и анализ образцов выполнения техники штрафного броска в игровых и соревновательных условиях. Способы выполнения техники штрафного броска в учебной и игровой деятельности, анализ техники и исправление ошибок - разучивание в группах.		
	5	**Отработка тактики игры в нападении в баскетболе**. Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и итогов игры. Знакомство с выполнением правил 3–8–24 секунд в условиях соревновательной деятельности, обучение использования правила в условиях учебной и игровой деятельности. Закрепление технических и тактических действий в условиях игровой и учебной деятельности.	2	
	6	**Подбор мяча от сетки в волейболе**. Отработка нападающего удара. Разучивание техники нападающего удара в стандартных и вариативных условиях, анализ техники у одногруппников, способы устранения возможных ошибок.	2	
	7	**Совершенствование техники нападающего удара в разные зоны волейбольной площадки**. Совершенствование технических и тактических действий в защите и нападении в процессе учебной и игровой деятельности. Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и результатов игры.	2	
	8	**Техника выполнения игровых действий в волейболе:** «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Совершенствование навыков игры в рамках учебной игры. Разбор результатов.	2	
Тема 2.3. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»	**Практические занятия**		**14**	
	1	**Легкая атлетика. Развитие выносливости**. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции).	2	ПР9, ПР11, ПР13, ПР14, ПР16, ПР17
	2	**Развитие силовых способностей**. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки.	2	
	3	**Развитие скоростных способностей**. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта).	2	
	4	**Зимние виды спорта.** Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности; с соревновательной скоростью.	2	

	5	**Развитие силовых способностей**. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке»	2	
	6	**Развитие координации.** Упражнения в поворотах и спусках на лыжах; проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.	2	
	7	**Развитие выносливости**. Передвижение по рыхлому снегу в условиях леса. Тропление лыжни со сменой лидера, преодоление препятствий.	2	
Итого второй семестр			**40**	
Дифференцированный зачет			**2**	
Всего по программе			**72**	

Для лиц с ОВЗ и (или) инвалидов материал в электронном виде можно найти по адресу: http://moodle.ggpi.org.

Для обучения лиц с соматическими заболеваниями при планировании работы следует отдавать предпочтение технологиям, соответствующим сенсорным, когнитивным, личностным возможностям данной категории обучающихся. Целесообразно использовать: когнитивно-ориентированные, личностно-ориентированные технологии, технологии обучения в сотрудничестве, проблемного обучения, практико-ориентированные технологии, индивидуальные компьютерные технологии, обеспечивающие максимальное включение обучающихся с соматическими заболеваниями в учебный процесс и решение задач формирования профессиональных компетенций и профессиональной мотивации.

В процессе преподавания дисциплин рекомендуется использовать следующие адаптационные и вспомогательные технологии:

1) *Технологии активизации интеллектуальной деятельности:* обеспечиваются средствами программного и методического обеспечения образовательного процесса, увеличивающие информационную ценность материалов, стимулирующие активность студентов в переработке информации.

Технологии здоровьесбережения: обеспечиваются чередованием режима труда и отдыха, соблюдением эргономических и гигиенических требований к условиям умственного труда и продолжительности

2) *Технологии дистанционного обучения*: обеспечиваются наличием образовательного портала института. Образовательный портал предоставляет студентам с ОВЗ и инвалидностью возможность выполнять различные операции:

- получать варианты заданий и отправлять выполненные;
- узнавать результаты выполненных работ и знакомиться с рецензией на них;
- получать различную справочную информацию, касающуюся учебного процесса и посылать сообщения преподавателю и любому из администраторов;
- отправлять материалы, относящиеся к дисциплинам текущего семестра, а также отчеты по практике и другие файлы;
- иметь дистанционный доступ к информационным ресурсам: учебным и учебно-методическим материалам, расписанию занятий и т.д.;

- задавать вопросы преподавателю по его учебной дисциплине, получать конкретную информацию по тем или иным учебным и/или организационным вопросам;
- проходить тестирование, выполняя задания на выбор правильных ответов, установление соответствия, заполнение пропусков, установление истинности или ложности, а также давать развёрнутые ответы на поставленные вопросы.

Для студентов, не имеющих возможности посещать очные занятия, осуществляются онлайн-консультирование. Консультации предполагают дополнительный разбор учебного материала и восполнение пробелов в знаниях студентов.

3) Технологии индивидуализации обучения: обеспечиваются возможностью применения индивидуальных устройств и средств, ПК, учётом темпов работы и утомляемости, предоставлением дополнительных консультаций.

Во время проведения практических занятий следует чаще переключать обучающихся с одного вида деятельности на другой.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ АДАПТИРОВАННОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебного предмета предусмотрены следующие специальные помещения.

Спортивный зал (кабинет 214, учебный корпус № 3). Спортивный зал предназначен для проведения теоретических и практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего и итогового контроля.

Оборудование спортивного зала

1.Оборудование и снаряжение для баскетбола (кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, мячи баскетбольные).

2.Оборудование и снаряжение для волейбола (сетки волейбольные, стойки волейбольные, мячи волейбольные).

3. Оборудование и снаряжение для футбола (футбольные ворота, мячи футбольные)

4.Оборудование и снаряжение для гимнастики: маты гимнастические, конь гимнастический, обручи гимнастические, мячи набивные (для медицинбола), скакалки различной длины, скамьи гимнастические, стенки гимнастические, степ-доска.

5.Оборудование для судейства (секундомер профессиональный JS7066 500 этапов, секундомер электронный, мегафон).

6.Компрессор

7.Ящик для медикаментов с медикаментами.

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

Учебно-наглядные пособия

Технические средства обучения

Магнитола с проигрывателем.

Для проведения теоретических занятий с группами большой численности используются лекционные аудитории (каб.235, каб. 237., учебный корпус 1).

Оборудование кабинета **235:**

1. Доска классная-2,
2. Кафедра-1,
3. Кресло аудиторное-74,
4. Стол для преподавателя-1,
5. Стол-парта-15,
6. Стул для преподавателя-1,
7. Экран настенный-1.
8. Проектор ACER X128H-1.

Оборудование кабинета **237:**

1. Доска классная-1,
2. кафедра-1,
3. Парта ученическая 120-24,
4. Стол преподавателя-1,
5. Стул ученический-50,
6. Тумба-1,
7. Экран lumein master picture 100112 150"-1.

8. Проектор INFOCUS IN114x-1.

Для самостоятельной работы обучающихся имеется читальный зал (медиатека) с выходом в сеть интернет (Ауд. 111 учебный корпус №1).

1. Оборудование:

1.1. Концентратор D-Link 16-port,
1.2. Сервер Fujitsu RX100S7,
1.3. Копировальный аппарат Canon ir2520 (формат А3),
1.4. Принтер лазерный Kyocera FS-1120DN,
1.5. Принтер цветной,
1.6. Монитор 19" LCD LGM-W1934S BN (5 шт.),
1.7. Монитор ASUS 17" LCD (1 шт.),
1.8. Монитор 19” topview A1981Wx (4шт.)
1.9. Системный блок Intel Celeron 430 (7 шт.),
1.10. Системный блок Intel Celeron 430 1800/ DIMM 1Gb/HDD 160Gb,
1.11. Системный блок Intel Core i5 4096, 500Gb DVD-RW,
1.12. Столы компьютерные,
1.13. Столы компьютерные угловые с тумбами,
1.14. Стулья, шкаф,
1.15. Стеллаж для дисков.

2. Программное обеспечение:

2.1. Microsoft Windows 7,
2.2. Microsoft Office 2007,
2.3. Lazarus,
2.4. ABC Pascal,
2.5. Microsoft Visual Studio Express,
2.6. FreePascal,
2.7. FreeProlog,
2.8. NI LabView,
2.9. FreeBasic,
2.10. MySQL,
2.11. Far manager,
2.12. Mozilla Firefox

Для лиц с соматическими заболеваниями (или) инвалидов оборудование специального рабочего места обучающегося не требуется, если это не оговорено в ИПРА.

3.2. Информационное обеспечение обучения
Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

Основная литература

Электронные издания

1. Лях, В. И. Физическая культура: 10-11 классы: базовый уровень: учебник / В. И. Лях. — 12-е изд. — Москва: Просвещение, 2024. — 272 с. — ISBN 978-5-09-116790-0. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО

PROFобразование: [сайт]. — URL: https://profspo.ru/books/149105 (дата обращения: 15.03.2026). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Дополнительная литература

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва: Издательство Юрайт, 2026. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/584662 (дата обращения: 15.03.2026).

2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2026. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/583722 (дата обращения: 15.03.2026).

Информационные ресурсы информационно-телекоммуникационной сети интернет

1. Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской федерации Web: minstm.gov.ru.
2. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: www.infosport.ru/xml/t/default.xml Федеральный портал «Российское образование»:Web:http://www.edu.ru.
3. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru
4. Федеральный портал «Российское образование»: Web: www.edu.ru

Обучающиеся с ОВЗ и (или) инвалиды при необходимости обеспечены печатными и электронными ресурсами в форме, адаптированной к ограниченным возможностям здоровья и восприятия информации

Каждому обучающемуся с ОВЗ и (или) инвалиду обеспечен доступ к библиотечным ресурсам и сети Интернет и предоставлено не менее одного учебного, методического и (или) электронного издания в форме, адаптированной к ограничениям здоровья.

Для обучения лиц с ОВЗ и (или) инвалидов комплектация библиотечного фонда осуществляется электронными изданиями основной и дополнительной литературы по дисциплинам.

3.3. Средства обучения

При реализации образовательной программы возможно применение дистанционных технологий.

Электронная информационно-образовательная среда вуза – moodle.ggpi.org

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Текущий контроль может осуществляться в устной и письменной форме, в том числе с использованием компьютерных технологий. Время выполнения заданий, при необходимости, может быть увеличено

Результаты обучения (Предметные результаты)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
ПР1 - Умение и способность характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества ПР2 - Умение и способность ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности ПР3 - Умение и способность положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.	Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований, при сдаче нормативов ГТО.
ПР4 - Умение характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой ПР5 – Умение положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия ПР6 - выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой по-	Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований, при сдаче нормативов ГТО.

мощи	
ПР7 – Умение проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований ПР8 – Умение контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности ПР9 – Умение планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса ГТО ПР10 – Умение и способность планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов ПР11 - проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях ПР12 - выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий ПР13 - выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании	Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований, при сдаче нормативов ГТО.
ПР14 - выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки ПР15 - Умение и способность демонстрировать основные технические и тактиче-	Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных за-

ские действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол) ПР16 - демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса ГТО ПР17 – Умение выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне»	даний, проектов, исследований, при сдаче нормативов ГТО.

Формы текущего контроля, промежуточной аттестации и поститоговый контроль для лиц с ОВЗ и (или) инвалидов устанавливаются с учетом их психофизиологических особенностей. При необходимости все виды аттестации могут проходить в несколько этапов.

Формами текущего контроля, промежуточной аттестации и поститогового контроля могут быть:

Для лиц с соматическими заболеваниями: устный ответ, письменный ответ на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.

Все формы контроля могут быть установлены образовательной организацией самостоятельно или преподавателем, но обязательно учитывать психофизическое развитие и ограничения здоровья. При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа, но не более чем на 30 минут.

Промежуточная аттестация при необходимости может проводиться в несколько этапов. Для этого рекомендуется использовать рубежный контроль, который является контрольной точкой по завершению изучения раздела или темы дисциплины, междисциплинарного курса, практик и ее разделов с целью оценивания уровня освоения программного материала. Формы и срок проведения рубежного контроля определяются преподавателем с учетом индивидуальных психофизических особенностей обучающихся.