

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Архангельской области
«Архангельский педагогический колледж»
(ГБПОУ АО «Архангельский педколледж»)

РАССМОТРЕНО И
ОДОБРЕНО
на заседании ПЦК учебных
дисциплин и
профессиональных модулей
естественнонаучного цикла
Протокол № 9
от «17» мая 2021 г.
Заведующий ПЦК: *М.Н.
Жданова*

РЕКОМЕНДОВАНО
к утверждению экспертным
советом Архангельского
педколледжа
Протокол № 1
от «18» мая 2021 г.
Председатель экспертного
совета: *Н.Ю. Ульянова*

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Архангельского
педколледжа
_____ Л.А. Перова
«19» мая 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04 Физическая культура

Архангельск 2021

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ 04 Физическая культура разработана в соответствии с требованиями:

Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 53.02.01 Музыкальное образование, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 октября 2014 г. №1351.

Организация-разработчик: ГБПОУ АО «Архангельский педколледж»

Разработчик: Соболев Д.В., преподаватель Архангельского педагогического колледжа

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности СПО 53.02.01 Музыкальное образование.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС СПО по специальности «Музыкальное образование».

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии: ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 09, ОК 10, ОК 11.

ОК 01. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 02. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 03. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 04. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 05. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 06. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 07. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 08. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 09. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм ее регулирующих.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08 ОК 09 ОК 10 ОК 11	<ul style="list-style-type: none">использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	<ul style="list-style-type: none">о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;основы здорового образа жизни;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	372
в т.ч. в форме практической подготовки	172
из них:	
теоретическое обучение	-
практические занятия <i>(если предусмотрено)</i>	186
<i>Самостоятельная работа</i> ²	186
Промежуточная аттестация зачёт	

Приводятся только коды компетенций общих и профессиональных, для освоения которых необходимо освоение данной дисциплины.

² Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией в соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины.

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад ч	Коды компетенций, формирующие которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика		42	
Тема 1.1. Техника выполнения специальных беговых упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов.	Практические занятия	10	ОК 01-11
	Содержание учебного материала 1.Ознакомление с техникой специально беговых упражнений бегуна. 2.Ознакомление с техникой высокого и низкого стартов 3.Совершенствование техники специально- беговых упражнений бегуна 4.Совершенствование техники высокого и низкого стартов.	10	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплекса упражнений на развитие опорно-двигательного аппарата	3	
Тема 1.2. Техника бега на короткие и средние дистанции	Практические занятия	10	ОК 01-11
	Содержание учебного материала 1.Техника бега на короткие и средние дистанции 2.Ознакомление с техникой бега на короткие и средние дистанции 3.Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование	10	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств	11	
Тема 1.3 Техника прыжка в длину с места	Практические занятия	2	ОК 01-11
	Содержание учебного материала Прыжок в длину с места.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Подбор ОРУ	6	
Тема 1.4 Техника прыжка в длину с разбега	Практические занятия	8	ОК 01-11
	Содержание учебного материала 1.Техника прыжка в длину с разбега 2. Ознакомление с техникой прыжка. 3.Изучение техники прыжка 4.Изучение разбега 5.Отталкивания от планки 6.Изучение техники приземления	8	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплекса упражнений на развитие прыгучести	12	
Тема 1.5 Техника эстафетного бега	Практические занятия	8	ОК 01-11
	Содержание учебного материала 1. Техника эстафетного бега 2.Ознакомление с техникой эстафетного бега 3.Изучение техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки	8	

	4. Совершенствование техники эстафетного бега		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплекса упражнений на развитие выносливости	12	
Тема 1.6 Техника прыжка в высоту с разбега	Практические занятия	4	ОК 01-11
	Содержание учебного материала 1. Специальные упражнения прыгуна в высоту: махи ногами у стены, выпрыгивания вверх, подбор разбега, постановка ноги перед отталкиванием, отталкивание и приземление. 2. Прыжок в высоту способом «перешагивание»	4	
	Самостоятельная работа обучающихся Правила соревнований по легкой атлетике.	8	
Раздел 2. Гимнастика		25	
Тема 2.1 Строевые упражнения	Практические занятия	9	ОК 01-11
	Содержание учебного материала 1. Строевые приемы на месте 2. Условные обозначения гимнастического зала 3. Перестроение из 1 шеренги в 2,3 и обратно 4. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 3 и обратно 5. Перестроение из 1 шеренги в 3,4 «Уступом» и обратно 6. Движение в обход, остановка группы в движении 7. Движение по диагонали, противходом, «змейкой», по кругу 8. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3,4 поворотом в движении 9. Размыкание приставными шагами по распоряжению	9	
	Самостоятельная работа обучающихся Написание реферата по теме «Гимнастика»	4	
Тема 2.2 Общеразвивающие упражнения	Практические занятия	7	ОК 01-11
	Содержание учебного материала 1. Техника «Общеразвивающих упражнений» 2. Раздельный способ проведения ОРУ 3. Основные и промежуточные положения прямых рук 4. Основные положения согнутых рук 5. Основные стойки ногами 6. Наклоны, выпады, приседы. 7. Упражнения, сидя и лежа 8. Поточный способ проведения ОРУ	7	
	Самостоятельная работа обучающихся Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда.	4	
Тема 2.3 Техника акробатических упражнений	Практические занятия	9	ОК 01-11
	Содержание учебного материала 1. Техника акробатических упражнений 2. Ознакомление с техникой акробатических упражнений 3. Изучение техники акробатических упражнений 4. Выполнение комплекса акробатических упражнений 5. Совершенствование техники акробатических упражнений	9	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.	14	
Раздел 3. Лыжная подготовка		16	
Тема 3.1. Техника передвижения на лыжах	Практические занятия	9	ОК 01-11
	Содержание учебного материала 1. Техника попеременного двухшажного хода	9	

	2.Ознакомление с техникой передвижения классическими и коньковым стилями 3.Изучение техники попеременного двухшажного хода 4.Совершенствование техники попеременного двухшажного хода		
	Самостоятельная работа обучающихся Написание реферата по теме « Лыжная подготовка»	6	
Тема 3.2. Техника горнолыжной подготовки	Практические занятия	3	ОК 01-11
	Содержание учебного материала 1.Техника спусков и подъемов, торможение плугом, полу-плугом, экстренное торможение. 2.Ознакомление с техникой спусков и подъемов, торможение плугом, полу-плугом, экстренное торможение. 3. Изучение техники спусков и подъемов, торможение плугом, полу-плугом, экстренное торможение. 4. Совершенствование техники спусков и подъемов, торможение плугом, полу-плугом, экстренное торможение.	3	
	Самостоятельная работа обучающихся Посещение спортивной секции по лыжной подготовке	11	
Тема 3.3 Прохождение дистанции	Практические занятия	4	ОК 01-11
	Содержание учебного материала 1. Ознакомление с техникой прохождения дистанции 2.Прохождение дистанции 3 км 3.Прохождение дистанции 5 км 4. Прохождение дистанции 10 км 5.Ознакомление с техникой прохождения дистанции	4	
	Самостоятельная работа обучающихся Катание на лыжах в свободное время.	14	
Раздел 4. Спортивные игры (волейбол)		25	
Тема 4.1 Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками	Практические занятия	7	ОК 01-11
	Содержание учебного материала 1.Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками 2. Ознакомление с техникой приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3.Изучение техники приема и передачи мяча сверху двумя руками 4.Совершенствование техники и передачи мяча сверху двумя руками	7	
	Самостоятельная работа обучающихся Изучение правил игры по волейболу	3	
Тема 4.2 Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками	Практические занятия	7	ОК 01-11
	Содержание учебного материала 1Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками 2. Ознакомление с техникой приема и передачи мяча снизу двумя руками. 3.Изучение техники приема и передачи мяча снизу двумя руками. 4.Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу двумя руками.	7	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплекса упражнений на развитие координации движений	18	
Тема 4.3 Техника верхней и нижней подачи мяча	Практические занятия	7	ОК 01-11
	Содержание учебного материала 1.Техника подачи мяча 2.Ознакомление с техникой подачи мяча. 3.Изучение техникой подачи мяча. 4.Совершенствование с техникой подачи мяча	7	

	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплекса упражнений на развитие мышц плечевого пояса	10	
Тема 4.4 Двухсторонняя игра	Практические занятия	4	OK 01-11
	Содержание учебного материала 1.Ознакомление с техникой двухсторонней игры 2.Двухсторонняя игра	4	
	Самостоятельная работа обучающихся Участие в соревнованиях по волейболу	3	
Раздел 5 Спортивные игры (баскетбол)		28	
Тема 5.1 Техника ведения и передачи мяча	Практические занятия	8	OK 01-11
	Содержание учебного материала 1.Техника ведения и передачи мяча 2.Ознакомление с техникой ведения и передачи мяча 3.Изучение техники приема и передачи мяча 4.Совершенствование техники приема и передачи мяча	8	
	Самостоятельная работа обучающихся Изучение правил по баскетболу	4	
Тема 5.2 Комбинационные действия	Практические занятия	11	OK 01-11
	Содержание учебного материала 1.Изучение комбинационных действий защиты и нападения 2.Ознакомление с комбинационными действиями защиты и нападениями 3.Совершенствование комбинационных действий защиты и нападения	11	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплекса упражнений на развитие ловкости	20	
Тема 5.3 Штрафные броски, двухсторонняя игра	Практические занятия	9	OK 01-11
	Содержание учебного материала 1. Изучение правильности выполнения штрафных бросков 2. Изучение правил двухсторонней игры 3. Ознакомление с правильностью выполнения штрафных бросков 4. Совершенствование штрафных бросков 5. Двухсторонняя игра.	9	
	Самостоятельная работа обучающихся Посещение спортивной секции по баскетболу, участие в соревнованиях по баскетболу	4	
Раздел 6 Общая физическая подготовка		30	
Тема 6.1 Общая физическая подготовка	Практические занятия	16	OK 01-11
	Содержание учебного материала 1.Техника выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, упражнений на подвижность и координацию. 2.Ознакомление с техникой выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнений упражнений на подвижность и координацию 3.Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнений упражнений на подвижность и координацию	16	
	Самостоятельная работа обучающихся Написание реферата по теме «Общая физическая подготовка»	6	
Тема 6.2 Профессионально прикладная	Практические занятия	14	OK 01-11
	Содержание учебного материала 1.Воспитание физических качеств и двигательных	14	

физическая подготовка	способностей 2.Ознакомление с техникой выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей. 3.Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время	6	
Раздел 7 Аэробика		20	
Тема 7.1 Основные виды перемещений. Базовые шаги.	Практические занятия	5	ОК 01-11
	Содержание учебного материала 1. Ознакомление с техникой перемещения 2. Обучение базовым шагам без смены лидирующей ноги. 3. Упражнение на воспитание простой координации под музыкальное сопровождение.	3	
Тема 7.2 Техника выполнения движений в степ-аэробике.	Практические занятия	6	
	Содержание учебного материала 1. Обучение базовым шагам без смены лидирующей ноги на степ-платформе. 2. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики.	5	
Тема 7.3 Техника выполнения движений в футбол-аэробике	Практические занятия	4	
	Содержание учебного материала 1. Обучение базовым шагам с футболом - техника выполнения шагов. 2. Изучение упражнений на гибкость с футболом	5	
	Самостоятельная работа обучающихся Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций.	3	
Тема 7.4. Техника выполнения движений в стрейтчинг-аэробике	Практические занятия	5	ОК 01-11
	Содержание учебного материала 1. Изучения положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание. 2. Парный и динамический стретчинг.	5	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий	4	
	Всего	186	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, открытый стадион с элементами полосы препятствий.

Технические средства обучения: музыкальный центр, видео проектор, видеоплеер, телевизор, наличие спортивного инвентаря:

- прыжковая яма;
- эстафетная палочка;
- гимнастические маты;
- лыжный инвентарь (лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки)
- волейбольный инвентарь (волейбольная сетка, мячи)
- баскетбольный инвентарь (мячи, баскетбольные корзины)

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Обязательные печатные издания

1. Андрюхина, Т.В., Третьякова, Н.В. / Под ред. Виленского М Я. Физическая культура (базовый уровень) 10 - 11 кл. – М.: Русское слово, 2016. -176 с.

2. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Е.В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 599 с.

3.2.2. Электронные издания

1. Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Н. В. Балышева, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина, А. Н. Усатов.— 2-е изд.— Москва: Издательство Юрайт, 2020.— 149 с.— (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL:<https://urait.ru/bcode/457504>

2. Пельменев, В. К. История физической культуры: учебное пособие для среднего профессионального образования/ В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. —Москва: Издательство Юрайт, 2020.— 184 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13023-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. URL:<https://urait.ru/bcode/448720>

3. Быченков, С. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html>

4. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380>

5. Орлова, Л. Т. Настольный теннис : учебное пособие для спо / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-6670-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/151215>

6. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для спо / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3. — Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156624>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Перечень осваиваемых знаний, в рамках дисциплины		
<ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; 	<p>Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов</p>	<p>Промежуточная аттестация в форме зачета. Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе:</p> <ul style="list-style-type: none"> - письменных/устных ответов, - тестирования
Перечень осваиваемых умений, в рамках дисциплины		
<ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; 	<p>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование в контрольных точках: на входе - начало учебного года, семестра; на выходе - в конце учебного года, семестра, освоения темы программы. Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/профессий</p>	<p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на практических занятиях; - при ведении календаря самонаблюдения; - при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха; - при тестировании в контрольных точках. <p>Лёгкая атлетика. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину); -самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Гимнастика. Оценка знаний по правилам и методике проведения комплекса утренней зарядки,</p>

		<p>общеразвивающих упражнений.</p> <p>- Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха. Оценка выполнения практического задания.</p> <p>Лыжная подготовка.</p> <p>- Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможений, спусков и подъёмов.</p> <p>- Самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Оценка техники базовых элементов,</p> <p>- техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование).</p> <p>-технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм,</p> <p>-выполнения студентом функций судьи,</p> <p>-самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p>Общая физическая подготовка.</p> <p>Оценка техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств.</p>
--	--	---

		<p>- самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия Аэробика.</p> <p>Оценка техники выполнения двигательных действий (на степ-платформе, с фитболом, стрейтчинг).</p> <p>- самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия</p>
--	--	--