

Комитет образования и науки Курской области
Областное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Свободинский аграрно-технический техникум
им.к.К. Рокоссовского»

ПРИНЯТО

На заседании ПЦ МК

«_____» _____ 20__ г.

Протокол № _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор ОБПОУ «СААТ

им. К.К.Рокоссовского»

_____ Е.А.Громаков

«_____» _____ 20__ г.

Согласовано:

Зам. директора по УР

Г.П. Гусева _____

Приказ от «_____» _____ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебной дисциплине

«Физическая культура»

По профессии СПО 260807.01 Повар, кондитер

Разработчик: преподаватель физической культуры

Ларионова Л.А.

2014 год.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:

Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии начального профессионального образования (далее - СПО) **«Повар, кондитер» 260807.01,**

примерной программы по физической культуре для профессий СПО, рекомендованной для использования на практике в учреждениях СПО Департаментом государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Минобрнауки России от 16.04.2008 г.;

«Рекомендаций по реализации образовательной программы среднего (полного) общего образования в образовательных учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования в соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными учебными планами для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (письмо Департамента государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Минобрнауки России от 29.05.2007 03-1180).

Организация-разработчик:

ОБПОУ «Свободинский аграрно-технический техникум им. К.К. Рокоссовского»

Ушаковский филиал.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	19

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии СПО «Повар, кондитер» 260807.01 и предназначена для реализации Федерального компонента Государственного образовательного стандарта начального профессионального образования Российской Федерации в ОБПОУ «САТТ им. К.К. Рокоссовского» Ушаковский филиал, реализующего образовательную программу среднего (полного) общего образования, при подготовке квалифицированных рабочих и служащих

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

Учебная дисциплина входит в общеобразовательный цикл и относится к циклу общеобразовательных дисциплин.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся будет **знать**:

- 1 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- 2 способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- 3 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

В результате освоения дисциплины обучающийся будет **уметь**:

- 1 выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- 2 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- 3 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- 4 преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- 5 выполнять приемы страховки и самостраховки;
- 6 осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- 7 выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, волейболу, баскетболу, мини-футболу, лыжным гонкам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

В результате освоения дисциплины обучающийся **будет использовать** приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- 1 повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- 2 подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации (для юношей).
- 3 организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- 4 активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Программа предполагает освоение следующих общих компетенций:

ОК 2. Организовать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решение в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством и потребителями.

ОК 7. Готовить к работе производственные помещения и поддерживать его санитарное состояние.

ОК 10. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением профессиональных знаний (для юношей).

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **318** часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **212** часов;
- самостоятельной работы обучающегося **106** час.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	318
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	212
в том числе:	
практические занятия	164
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	106
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа	106
Итоговая аттестация в форме; Д/З	

2.2. Рабочий тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» «Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта 103»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Дата
1	2	3	4	
Глава 1.		61		
Раздел 1		8		
Тема 1.1.1. Основа знаний Легкая атлетика	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правила поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры. Теоритические знания: «Физическая культура в общекультурной и профессиональной деятельности», «Социально-биологические основы физической культуры и спорта. Основы здорового образа жизни.», «Физические способности человека и их развитие», «Основы физической и спортивной подготовки»			
Тема 1.1.2. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег	Содержание практических занятий	53	1	
	1. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Бег на короткие и средние дистанции. Высокий, низкий старт, финиширование. Бег на 100 м.	14		
	Самостоятельная работа Бег на средние и длинные дистанции, бег с препятствиями.	10		
Тема 1.1.3.	Содержание практических занятий			
Бег 100 м. на результат. Изучение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м.	1. Общеразвивающие упражнения (далее ОРУ) в движении, специальные беговые упражнения, пробегание отрезков различной длины.	12		
Тема 1.1.4.	Содержание практических занятий			
Выполнение контрольного норматива челночный бег 3х10м.	1. ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения.	7		
	Самостоятельная работа Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.	7	3	
Тема 1.1.5.	Содержание практических занятий		2	
Техника выполнения прыжков в длину с разбега.	1. Специальные беговые упражнения. ОРУ с отягощениями.	7		
	Самостоятельная работа Прыжки в длину с разбега.	6		

Тема 1.1.6.	Содержание практических занятий					
Выполнение прыжков в высоту.	1.	Прыжок в высоту «перешагиванием», «ножницы», «перекидной».	5			
Тема 1.1.7.	Содержание практических работ					
Метание теннисного мяча, гранаты.	1.	Упражнения на развитие силы. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча, гранаты 700гр.	6			
	Самостоятельная работа Метание теннисного мяча.		3			
Контрольная работа по теме легкая атлетика; сдача контрольных нормативов.			2			
Глава 2 Спортивные игры				38		
Раздел 2. Волейбол	Содержание практических занятий			20	2	
Тема 2.2.1. Техника безопасности игры в волейбол. Верхняя прямая подача.	1.	Выполнение верхней прямой подачи мяча, прием мяча двумя, одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.	3			
Тема 2.2.2	Содержание практических занятий					
Прием мяча снизу после подачи	1.	Выполнение ОРУ для развития выносливости. Прием мяча снизу после подачи двумя, одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.	3	2-3		
	Самостоятельная работа Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные).		3			
Тема 2.2.3.	Содержание практических занятий					
Передача мяча вперед.	1	Выполнение ОРУ для развития выносливости. Передача мяча двумя руками сверху в парах вперед. Прием мяча после отскока от сетки.	2	2-3		
Тема 2.2.4.	Содержание практических занятий					
Передача мяча	1.	Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Передача мяча двумя руками сверху в парах назад. Прием мяча после отскока от сетки.. Закрепление техники	3	2-3		

назад		приема мяча снизу и сверху с падением.			
Тема 2.2.5.	Содержание практических занятий				
Прием мяча снизу и сверху с падением.	1.	Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.	2	2-3	
Тема 2.2.6.	Содержание практических занятий				
Верхняя боковая подача мяча.	1.	Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Подача мяча по зонам.	2	2-3	
	Самостоятельная работа Выполнение подачи мяча в прыжке.		5		
Тема 2.2.7.	Содержание практических занятий				
Прямой боковой нападающие удары.	1.	Выполнение ОРУ для развития силы. Учебная игра волейбол.	2	2	
	Самостоятельная работа Занятие в спортивных секциях.		4		
Тема 2.2.8	Содержание практических занятий				
Блокирование нападающего удара.	1.	Выполнение ОРУ для развития силы. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники.	3	2-3	
	Контрольная работа по теме: «Волейбол»- сдача контрольных нормативов.		3		
	Самостоятельная работа Занятия в спортивных секциях. Блокирование индивидуальное, групповое		4	3	
Раздел 3 Баскетбол			12		
Тема 2.3.1	Содержание практических занятий			2	
Техника безопасности при игре в баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста.	1.	Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачей мяча.	2	2	

Тема 2.3.2.	Содержание практических занятий					
Передачи и ловля мяча.	1.	Выполнение ОРУ на месте. Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу. Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача.	2	2-3		
Тема 2.3.4.	Содержание практических занятий					
Выбивание и вырывание мяча.	1.	Выполнение ОРУ в движении. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, выбивание, вырывание, накрывание.	3	2-3		
	Самостоятельная работа		4			
	Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком.					
Тема 2.3.5.	Содержание практических занятий					
Броски мяча по кольцу.	1.	Выполнение комплекса ОРУ. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Выполнение штрафного броска, трехочкового броска.	4	2-3		
Тема 2.3.6.	Содержание практических занятий					
Совершенствование техники ведения мяча	1.	Выполнение ОРУ на месте. Штрафной бросок. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	3	2-3		
	Самостоятельная работа		4			
	Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком.					
	Контрольная работа по теме: «Баскетбол»- сдача контрольных нормативов.			3	3	
Глава 4				32		
Раздел 4. Лыжная подготовка						
Тема 4.4.1.	Содержание практических занятий			4	2	
Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.	1.	Техника выполнения попеременного двушажного хода, попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км изученными попеременными ходами.	4			
	Самостоятельная работа		5	3		
Попеременные лыжные ходы	Прохождение дистанции до 3 км изученными попеременными ходами.					
Тема 4.4.2.	Содержание практических занятий			4	2-3	

Одновременные лыжные ходы	1.	Техника выполнения одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции одновременным бесшажным ходом.	2		
	2.	Техника выполнения одновременного одношажного хода, двухшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км изученными одновременными ходами.	2		
Самостоятельная работа Прохождение дистанции до 3 км изученными одновременными ходами			4	3	
Тема 4.4.3. Коньковый ход	Содержание практических занятий		4	2-3	
	1.	Техника выполнения одноименного полуконькового хода. Прохождение дистанции.	2		
	2.	Техника выполнения одноименного односложного конькового хода, одноименного двухшажного конькового хода. Прохождение дистанции.	2		
	Самостоятельная работа Прохождение дистанции до 3 км изученными коньковыми ходами.		4	3	
Тема 4.4.4. Способы перехода с хода на ход	Содержание практических занятий		4	2-3	
	1.	Изучение способов перехода с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции.	2		
	2.	Прохождение дистанции изученными лыжными ходами.	4		
	Самостоятельная работа Прохождение дистанции до 3 км изученными лыжными ходами.		4	3	
Тема 4.4.5. Способы преодоления подъемов и спусков	Содержание практических занятий		2	2-3	
	1.	Выполнение подъема в гору скольжением, скользящим шагом, ступающим шагом, елочкой, полуюлочкой, лесенкой.	2		
	Самостоятельная работа Преодоление подъемов и спусков изученными способами.		5	3	
Тема 4.4.6. Способы торможений	Содержание практических занятий		2	2-3	
	1.	Выполнение торможения «плугом», упором, боковым соскальзыванием, преднамеренное падение.	2		
	Самостоятельная работа Торможение изученными способами.		3	3	
Тема 4.4.7. Прохождение дистанции	Содержание практических занятий		3	2-3	
	1.	Распределение сил по дистанции, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции до 5 км.	3		
	Контрольная работа по разделу: «Лыжная подготовка» - сдача контрольных нормативов.		4	3	
Раздел 5. Профессионально-прикладная			16		

физическая подготовка.				
Тема 4.5.1	Содержание практических занятий			
Развитие координации движений рук и ног.	1.	Выполнение упражнений с волейбольными мячами; передачи в парах, . Опорный прыжок. Выполнение акробатических упражнений	4	2-3
Тема 4.5.2.	Содержание практических занятий			
Развитие статической выносливости мышц рук и плечевого пояса.	1.	Выполнение комплекса упражнений для развития силы мышц рук, спины , брюшного пресса.	2	2-3
	Самостоятельная работа		4	
	Выполнение упражнений на развитие силы мышц рук, спины, брюшного пресса.			
Тема 4.5.3.	Содержание практических занятий			
Развитие общей выносливости.	1.	Выполнение упражнений на тренажерах на развитие силы. Равномерный бег до 20 минут.	4	2-3
Тема 4.5.4.	Содержание практических занятий			
Развитие и совершенствовани е профессиональны х функций.	1.	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение упражнений с мячами. Пробегание дистанций до 3000 метров.	4	2-3
	Самостоятельная работа		4	
	Пробегание дистанций до 3000 метров.			
Тема 4.5.5.	Содержание практических занятий			
Развитие ловкости.	1.	Выполнение ОРУ с отягощениями. Передача б/б мяча в парах, тройках на месте и в движении, двусторонняя игра в баскетбол.	4	2-3
	Самостоятельная работа		4	
	Выполнение упражнений с отягощением.			
Глава 6 Раздел 6. Гимнастика			49	2
Тема 6.6.1	Содержание практических занятий			
Техника безопасности на	1.	Страховка и самостраховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ.	1	

занятиях гимнастикой. Упражнения на низкой перекладине.	2.	Выполнение ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение упражнений на низкой перекладине.	1		
	Самостоятельная работа Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ.		4	3	
Тема 6.6.2.	Содержание практических занятий		3	2	
Упражнения на высокой перекладине.	1.	Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног. Выполнение упражнений на высокой перекладине.	3		
	2.	Выполнение комплекса ОРУ в парах.	1		
	Самостоятельная работа Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ.		4	3	
	Содержание практических занятий		3	2	
Тема 6.6.3.	Содержание практических занятий		3	2	
Упражнения на брусьях	1.	Выполнение ОРУ для верхнего плечевого пояса и шеи. Сгибание разгибание рук в упоре на руках на брусьях.	2		
	2.	Выполнение упражнений на брусьях; из упора на предплечьях раскачивание махом ног выход в сед ноги врозь соскок махом назад прогнувшись.	2		
	3.	Выполнение упражнений на брусьях. Зачет.	1		
Тема 6.6.4	Содержание практических работ		3		
Акробатические упражнения	1	Выполнение ОРУ для верхнего плечевого пояса и шеи. Изучение способов группировки. Выполнение перекатов вперед, назад в сторону. Совершенствование техники кувырков вперед и назад.	2		
	2	Выполнение стойки на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений мост, шпагат (полушпагат).	2		
	3	Выполнение комплекса акробатических упражнений из освоенных элементов. Зачет	2		
Тема 6.6.5	Содержание практических занятий		3		
Опорный прыжок	1	Прыжок с наскоком на снаряд в упор присев, соскок прогнувшись конь в ширину. Прыжок «ноги врозь» конь в длину,	5		

	2	Самостоятельная работа ОРУ на месте, в движении.	6		
Тема 6.6.6 Элементы атлетической гимнастики (юноши), художественная гимнастика (девушки).	1	Содержание практических занятий Комбинированный комплекс упражнений. Танцевальные шаги.	16		
	2	ОРУ в движении и на месте, второй комплекс упражнений. Волны руками, целостная волна, упражнения с обручем.	3		
	3	ОРУ в движении и на месте, второй комплекс упражнений. Волны руками, целостная волна, упражнения с обручем.	4		
	4	Упражнения с отягощением . Упражнения со скакалкой.	4		
	5	ОРУ с отягощениями.	4		
	5	Зачет	1		
	2	Самостоятельная работа ОРУ с отягощениями.	5		
	Контрольная работа по разделу: «Гимнастика» - сдача контрольных нормативов.		2	3	
Зачёт	Д/З		2	3	
Всего:	Обязательная аудиторная учебная нагрузка:		212		
	Самостоятельная работа:		106		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала (комплекса).

Оборудование спортивного комплекса:

- спортивный зал, обеспечивающий одновременную пропускную способность не менее 50 чел в час;
- место для занятий настольным теннисом;
- тренажерный зал;
- спортивный инвентарь.

Наименование материальных ценностей	Кол-во
Мяч волейбольный «Gala»	2
Мяч волейбольный «Mikasa»	8
Мяч футбольный «Selekt»	10
Мяч баскетбольный	20
Турник навесной на гимнастическую стенку, металлический	5
Гимнастический мостик	2
Лыжи	30
Лыжные палки	70
Сетка волейбольная	1
Теннисный стол	2
Гимнастическое бревно напольное	1
Гимнастическое бревно (жен.)	1
Гимнастический конь	1
Гимнастический козел	1
Скакалки	6
Баскетбольная форма	10

Волейбольная форма	10
Футбольная форма	10
Гимнастические маты	8
Ворота мини - футбольные	2
Шиты баскетбольные	4
Гимнастическая стенка	5

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. М., 2006.
2. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. М., 2006.
3. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А. В. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений. М.: Академия, 2006.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. М., 2006.
5. Решетников Н.В. Физическая культура. М., 2006.
6. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО. М., 2006.
7. Хрущев С.В. Физическая культура детей с заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. М., 2006.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. М., 2003.
2. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. Кострома, 2003.
3. Вайнер Э.Н. Валеология. М., 2002.
4. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. М., 2002.
5. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. М., 2002.
6. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. М., 2005.

Интернет-ресурсы:

[http:// mamutkin.ucoz.ru](http://mamutkin.ucoz.ru)- Раздел «Электронные учебники»

[http: // pedsovet.ru](http://pedsovet.ru)

[http: // 1 september. Ru](http://1september.ru)

3.3. Учебно-методический комплекс дисциплины (дидактические средства обучения и контроля)

1. Комплект учебно-нормативной документации по профессии (ФГОС, РУП, БУП, ОПОП и т.п.).
2. Комплексы упражнения для развития быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости.
3. Контрольные нормативы определения уровня физической подготовленности.
4. Методические рекомендации по изучению отдельных тем дисциплины, написанию рефератов.
5. Инструкции по технике безопасности при занятиях физической культурой и спортом.
6. Правила соревнований по спортивным играм, лыжным гонкам.
7. Комплексы общеразвивающих упражнений, утренней гигиенической гимнастики.
8. Правила судейства спортивных игр

3.4. Специфика организации обучения

Все занятия, предусмотренные настоящей программой имеют вид как «практические», согласно рабочему учебному плану (РУП) и имеют валеологическую направленность. Уровень освоения программы обучающимися предполагает учет индивидуальных особенностей личности обучаемого и его физическую подготовленность.

Применяемые на учебных и внеаудиторных занятиях педагогические технологии:

- работа малыми группами;
- интегрированные уроки;
- уроки-конкурсы, уроки-соревнования.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе практических занятий, контрольных работ по темам дисциплины, а также выполнения обучающимися нормативов по определению уровня физической подготовленности. Для отдельной группы обучающихся (по состоянию здоровья) предусмотрены такие формы, как: подготовка и защита рефератов, сообщений, презентаций; тестирование; контроль устных ответов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Умения:	
<ul style="list-style-type: none"> • выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; • выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; • проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; • преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; • выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; • осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; 	<p>Наблюдение за выполнением практических заданий. Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы. Определение уровня физической подготовленности. Личные достижения обучающихся.</p> <p>Наблюдение за выполнением практических заданий</p> <p>Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы</p> <p>Проверка ведения дневника самоконтроля</p> <p>Наблюдение за практическим выполнением заданий. Участие в соревнованиях</p>

<ul style="list-style-type: none"> • выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма. 	<p>Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов</p>
<p>Знания:</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; • способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; • правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. 	<p>Тестирование. Контроль устных ответов. Подготовка рефератов, сообщений, презентаций.</p> <p>Выполнение практических заданий</p> <p>Выполнение тестовых заданий</p> <p>Выполнение практических заданий</p> <p>Выполнение тестовых заданий</p>