

ДЕПАРТАМЕНТ ВНУТРЕННЕЙ И КАДРОВОЙ ПОЛИТИКИ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДМИТРИЕВСКИЙ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫЙ ТЕХНИКУМ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.06 Физическая культура

ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ 35.02.05 «АГРОНОМИЯ»

Программа учебной дисциплины разработана на основе Приказа Минобрнауки России от 07.05.2014 № 454 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 26.06.2014 №32871).

Организация-разработчик: областное государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Дмитриевский сельскохозяйственный техникум».

Разработчик:

1. Преподаватель физической культуры ОГАПОУ «ДСХТ» Мусаханов А. К.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.06 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС профессии СПО 03.02.05. «Агрономия».

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих

Общеобразовательный цикл.

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

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

"Физическая культура" (базовый уровень) – требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1645);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов**:

• **личностных**:

готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок,

системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных,

регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-

оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметных:**

способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• **предметных:**

умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 175 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;
самостоятельной работы обучающегося 58 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объём часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>175</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>117</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>117</i>
контрольные работы	<i>нет</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>58</i>
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объём часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 1.1 Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях по физической культуре. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	<i>Содержание учебного материала</i>	3	
	Практические занятия	2	
	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по физической культуре. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.		2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i>	1	
	Рефераты на темы: «Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры», «Современные оздоровительные системы физического воспитания».		2
Тема 1.2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	<i>Содержание учебного материала</i>	3	
	Практические занятия	2	
	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.		3
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i>	1	
	Формы и виды физических упражнений. Рефераты на темы: «Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки», «Методы профилактики профессиональных заболеваний».		3
Тема 1.3 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	<i>Содержание учебного материала</i>	3	
	Практические занятия	2	
	Использование методов стандартов, антропометрических индексов, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.		3
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i>	1	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объём часов	Уровень освоения
	Изучение правил проведения самостоятельных занятий. Утренняя гимнастика. ОРУ №1. Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью.		2
Тема 1.4 Психофизиологические основы учебного и производственного труда.	Содержание учебного материала	3	
	Практические занятия	2	
	Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие.		3
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i>	1	
	Подготовка докладов: Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.		3
Тема 1.5 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Содержание учебного материала	3	
	Практические занятия	2	
	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия предъявляет повышенные требования.		3
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i>	1	
	Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. ОРУ №2		2
Тема 1.6 Учебно-методические занятия	Содержание учебного материала	12	
	Практические занятия	8	
	1 Общеразвивающие упражнения. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.	2	3
	2 Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.	2	3
	3 Комплекс утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности.	2	3
	4 Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности.	2	3
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i>	4	
	Формы самостоятельных индивидуальных заданий. Общий вариант утренней гимнастики. Совершенствование координационных способностей. Комплексы утренней гигиенической гимнастики. Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений.		3
	Учебно-тренировочные занятия		
Тема 2.1.	Содержание учебного материала	39	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)		Объём часов	Уровень освоения
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Практические занятия		26	
	1	Техника кроссового бега.	2	3
	2	Техника бега на короткие дистанции.	2	3
	3	Техника бега на средние дистанции.	2	3
	4	Техника бега на длинные дистанции.	2	3
	5	Освоение техники бега с высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.	2	2
	6	Совершенствование техники бега 100 м.	2	2
	7	Техника эстафетного бега 4 100 м, 4 400 м.	2	3
	8	Освоение техники бега по прямой с различной скоростью.	2	3
	9	Освоение равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).	2	3
	10	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом прогнувшись.	2	3
	11	Прыжки в высоту способами: «ножницы», перекидной.	2	3
	12	Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	2	3
	13	Освоение техники толкания ядра.	2	3
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i>		13	
	Правила техники безопасности. Освоение техники бега. Освоение техники кроссового бега. Освоение техники бега на короткие дистанции. Оздоровительный бег. Освоение техники бега на средние дистанции. Овладение техникой бега. Нагрузки на занятиях. Совершенствование техники бега. Овладение техникой эстафетного бега. Совершенствование техники длительного бега. Освоение прыжков в высоту. Совершенствование техники прыжков в длину, в высоту. Освоение метания гранаты. Совершенствование техники толкания ядра. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Анализ сдачи нормативов, занятия в секциях.			3
Тема 2.2. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		6	
	Практические занятия		4	
	1	Правила соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом	2	2
	2	Овладение техникой лыжных ходов. Зачет.	2	3
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i>		2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объём часов	Уровень освоения
	Правила техники безопасности. Совершенствование техники лыжных ходов. Овладение элементами тактики лыжных ходов.		3
Тема 2.3. Гимнастика	Содержание учебного материала	24	
	Практические занятия	16	
	1 Освоение техники общеразвивающих упражнений.	2	3
	2 Освоение техники упражнений в паре с партнером.	2	3
	3 Освоение техники упражнений с гантелями.	2	3
	4 Освоение техники набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки).	2	2
	5 Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки).	2	2
	6 Освоение техники висов и упоров. Освоение техники упражнений для коррекции зрения.	2	2
	7 Освоение техники упражнений у гимнастической стенки.	2	2
	8 Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся:	8	
	Правила техники безопасности, строевые упражнения. Совершенствование техники упражнений в паре с партнером. Правила проведения занятий с отягощением. Развитие координационных способностей. Развитие силовых качеств. Совершенствование техники висов и упоров. Совершенствование техники упражнений у гимнастической стенки. Комплексы оздоровительных упражнений.		3
Спортивные игры			
Тема 2.4. Футбол	Содержание учебного материала	15	
	Практические занятия	10	
	1 Изучение правил игры и техники безопасности. Техника передвижений, остановок, поворотов.	2	2
	2 Совершенствование техники ведения мяча	2	3
	3 Техника передач, приема и владения мячом	2	3
	4 Совершенствование тактики игры в защите, в нападении	2	3
	5 Учебная игра	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся:	5	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объём часов	Уровень освоения
	Совершенствование техники передвижений, поворотов и стоек. Совершенствование техники игры. Совершенствование техники защитных действий. Занятия в секциях. Анализ результатов.		3
Тема 2.5 Волейбол	Содержание учебного материала	15	
	Практические занятия	10	
	1 Изучение правил игры и техники безопасности. Техника приема и передачи мяча	2	3
	2 Совершенствование техники нападающего удара. Прямой нападающий удар.	2	2
	3 Техника защитных действий. Блокирование.	2	2
	4 Совершенствование тактики игры	2	2
	5 Учебная игра	2	2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i>	5	
	Техника безопасности во время игры. Совершенствование техники игры. Занятия в секциях.		3
Тема 2.6 Гандбол	Содержание учебного материала	18	
	Практические занятия	12	
	1 Правила техники безопасности. Совершенствование техники передвижений	2	3
	2 Совершенствование ловли и передач мяча.	2	2
	3 Техника ведения мяча	2	2
	4 Техника бросков мяча	2	3
	5 Совершенствование техники и тактики игры	2	3
	6 Учебная игра	2	3
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i>	6	
	Техника безопасности во время игры. Совершенствование техники игры. Занятия в секциях.		3
Тема 2.7 Баскетбол	Содержание учебного материала	18	
	Практические занятия	12	
	1 Совершенствование техники передвижения. Совершенствование техники ловли и передачи мяча	2	3
	2 Совершенствование техники ведения мяча	2	3
	3 Совершенствование техники бросков мяча	2	2
	4 Совершенствование техники защитных действий	2	3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)		Объём часов	Уровень освоения
	5	Совершенствование тактики игры	2	2
	6	Учебная игра	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся:		6	
	Техника безопасности во время игры. Совершенствование техники игры. Занятия в секциях. Анализ результатов зачёта.			
Виды спорта по выбору				
Тема 2.8 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала		12	
	Практические занятия		8	
	1	Правила проведения занятий с отягощением (гиря, гантели, штангой)	2	3
	2	Упражнения на перекладине, тренажерах, брусьях	2	2
	3	Упражнения с эспандерами и амортизаторами из резины	4	3
	Самостоятельная работа обучающихся:		4	
	Работа мышечной системы. Особенности занятий на перекладине. Комплекс упражнений. Упражнения для развития основных мышечных групп. Комплекс упражнений с резиновой лентой. Комплекс упражнений с гантелями. Комплекс упражнений с гирей. Комплекс упражнений со штангой. Занятия в тренажерном зале.			
Дифференцированный зачёт	Содержание учебного материала		2	
	Практические занятия		1	3
	Сдача учебных норм. Выполнение контрольных нормативов.			
	Самостоятельная работа обучающихся:		1	3
	Анализ результатов дифференцированного зачёта.			
Всего:	175 аудиторных (117 – ПЗ, 58 –самостоятельная работа)		175	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины осуществляется в спортивном зале и на стадионе.

Спортивный зал. (267,3 кв.м.)

Оборудование:

Мяч баскетбольный - 9 шт.

Мяч волейбольный – 9 шт.

Мяч гимнастический – 1 шт.

Мяч футбольный – 1 шт.

Мяч футзальный – 6 шт.

Мяч ганбольный – 1 шт.

Мяч минифутбол – 2 шт.

Мяч н/с – 24 шт.

Набор для н/т

Сетка минифутбольная (пара) - 1.

Скакалка – 3 шт.

Обруч – 4 шт.

Сетка волейбольная - 2 шт.

Сетка для н/г - 1 шт.

Мат гимнастический – 2 шт.

Щит баскетбольный – 2 шт.

Ворота мини-футбольные - 2 шт.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. В.И. Лях, А.А. Зданевич «Физическая культура 10—11 классы» — М.: Просвещение, 2016.

Дополнительные источники:

1. А.А. Бишаева «Физическая культура» Учебник для НПО и СПО. Серия: Начальное и среднее профессиональное образование. Издательство: Академия. 2015.

2. Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2017.

3. Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2010.

4. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.

5. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.

6. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.

7. Сайганова Е. Г, Дудов В. А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат).

Интернет-ресурсы:

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

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

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

4. [www. goup32441. narod. ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контрольная оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также в ходе дифференцированного зачёта.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Освоенные 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;• 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.	Выполнение контрольных нормативов и физических упражнений для развития основных физических качеств: выносливость, быстрота, сила, скорость, координация. Тестирование, оценка выполнения самостоятельной работы, дифференцированный зачёт.
Усвоенные знания <ul style="list-style-type: none">• влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;• способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;• правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности.	

Разработчик:

Областное государственное автономное
профессиональное образовательное учреждение
«Дмитриевский сельскохозяйственный техникум»