

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДМИТРИЕВСКИЙ АГРАРНЫЙ КОЛЛЕДЖ»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

ОУП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности 35.02.05 Агрономия

для профессиональных образовательных организаций

2022г.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной примерной образовательной программы:

Учебный предмет «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного ПООП-П в соответствии с ФГОС СПО по специальности 35.02.05 Агрономия

1.2. Цель и планируемые результаты освоения предмета:

В рамках примерной программы учебного предмета обучающимися осваиваются умения и знания:

Код компетенции	Формулировка компетенции ¹	Знания, умения ²
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Умения: распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте;
		анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части;
		определять этапы решения задачи;
		выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;
		составлять план действия;
		определять необходимые ресурсы;
		владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах;
		реализовывать составленный план;
		оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)
		Знания: актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить;

¹ Компетенции формулируются как в п.3.2 ФГОС СПО.

²Приведенные знания и умения имеют рекомендательный характер и могут быть скорректированы в зависимости от профессии (специальности). При этом присваивают соответствующие коды, соблюдая последовательную нумерацию.

		основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте;
		алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях;
		методы работы в профессиональной и смежных сферах;
		структуру плана для решения задач;
		порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности
ОК 02	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности	Умения: определять задачи для поиска информации;
		определять необходимые источники информации;
		планировать процесс поиска;
		структурировать получаемую информацию;
		выделять наиболее значимое в перечне информации;
		оценивать практическую значимость результатов поиска;
		оформлять результаты поиска, применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач;
		использовать современное программное обеспечение;
		использовать различные цифровые средства для решения профессиональных задач
		Знания: номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности;
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и	приемы структурирования информации;
		формат оформления результатов поиска информации, современные средства и устройства информатизации;
	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и	порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности в том числе с использованием цифровых средств
		Умения: организовывать работу коллектива и команды;
		взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе

	команде	профессиональной деятельности
		Знания: психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;
		основы проектной деятельности
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
		применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
		пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной <i>профессии (специальности)</i>
		Знания: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
		основы здорового образа жизни;
		условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для <i>профессии (специальности)</i> ;
		средства профилактики перенапряжения

В рамках примерной программы учебного предмета обучающимися осваиваются личностные (ЛР), метапредметные (МР) и предметные результаты базового (ПРб) в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования.

Коды	Планируемые результаты освоения предмета включают
ЛР 05	готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
ЛР 06	сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, не приятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
ЛР 07	потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья
ЛР 08	приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной

	активности;
ЛР 09	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;
ЛР 10	готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
ЛР 11	способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
ЛР 12	способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
ЛР 13	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;
ЛР 14	принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
ЛР 15	умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
ЛР 16	патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
ЛР 17	готовность к служению Отечеству, его защите;
МР 01	способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
МР 02	готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
МР 03	освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии,

	физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
МР 04	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;
МР 05	формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
МР 06	умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;
ПРб 01	умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
ПРб 02	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
ПРб 03	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
ПРб 04	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
ПРб 05	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)

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	117
в т.ч. в форме практической подготовки	
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	117
<i>Самостоятельные работы</i>	-
Промежуточная аттестация (диф. зачеты)	2

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета
Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические задания, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Физическая культура в обеспечении здоровья		20	
Тема 1.1.	<i>Практическое занятие:</i> Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой		ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01
Тема 1.2.	<i>Практическое занятие:</i> Обучение технике бега на средние дистанции (беговой цикл, постановка ног)		ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01
Тема 1.3.	<i>Практическое занятие:</i> Обучение технике высокого старта		ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01
Тема 1.4.	<i>Практическое занятие:</i> Обучение техники стартового ускорения		ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01
Тема 1.5.	<i>Практическое занятие:</i> Обучение технике бега в целом		ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01
Тема 1.6.	<i>Практическое занятие:</i> Обучение технике бега по пересеченной местности		ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01
Тема 1.7.	<i>Практическое занятие:</i> Обучение технике бега в гору		ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01
Тема 1.8.	<i>Практическое занятие:</i> Обучение технике бега с горы		ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01
Тема 1.9.	<i>Практическое занятие:</i> Контрольный бег 500 м – девушки, 1000 м – юноши		ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01
Тема 1.10.	<i>Практическое занятие:</i> Обучение технике бега на короткие дистанции (постановка ноги на опору, маховым движениям ног, работе рук)		ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01
Раздел 2. Волейбол		28	
Тема 2.1.	<i>Практическое занятие:</i> Волейбол. Т.Б. Правила игры и соревнований		ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01
Тема 2.2.	<i>Практическое занятие:</i> Техника и обучение техническим приемам игры		ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01
Тема 2.3.	<i>Практическое занятие:</i> Стойки и перемещения		ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01
Тема 2.4.	<i>Практическое занятие:</i> Обучение различным способам перемещения		ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01
Тема 2.5.	<i>Практическое занятие:</i> Перемещения в стойке по сигналу в стороны, вперед, назад		ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01
Тема 2.6.	<i>Практическое занятие:</i> Эстафеты с перемещениями		ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01

Тема 2.7.	Практическое занятие: Техника верхних передач		ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01
Тема 2.8.	Практическое занятие: Техника нижних передач		ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01
Тема 2.9.	Практическое занятие: Групповые упражнения		ОК 04, ЛР 10, МР 02, ПР6 01
Тема 2.10.	Практическое занятие: Упражнения в движении		ОК 04, ЛР 10, МР 02, ПР6 01
Тема 2.11.	Практическое занятие: Передача мяча сверху двумя руками вверх – вперед (в опорном положении)		ОК 04, ЛР 10, МР 02, ПР6 01
Тема 2.12.	Практическое занятие: Позиционные игры с верхней передачей мяча		ОК 04, ЛР 10, МР 02, ПР6 01
Тема 2.13	Практическое занятие: Передача мяча через сетку в прыжке		ОК 04, ЛР 10, МР 02, ПР6 01
Тема 2.14.	Практическое занятие: Передача мяча сверху двумя руками назад. Текущий контроль.		ОК 04, ЛР 10, МР 02, ПР6 01
Раздел 3. Лыжи		8	
Тема 3.1.	Практическое занятие: Т.Б. на занятиях лыжной подготовкой. Передвижение на лыжах ступающим шагом		ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01
Тема 3.2.	Практическое занятие: Передвижение на лыжах попеременным двухшажным шагом		ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01
Тема 3.3.	Практическое занятие: Передвижение на лыжах «елочкой» и «полуелочкой»		ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01
Тема 3.4.	Практическое занятие: Передвижение на лыжах бесшажным шагом		ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01
Раздел 4. Баскетбол		29	
Тема 4.1.	Практическое занятие: ТБ. Перебежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами		ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01
Тема 4.2.	Практическое занятие: Повороты без мяча и с мячом		ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01
Тема 4.3.	Практическое занятие: Ловля и передача мяча одной и двумя руками		ОК 04, ЛР 10, МР 02, ПР6 01
Тема 4.4.	Практическое занятие: Передача и ловля мяча при встречном движении		ОК 04, ЛР 10, МР 02, ПР6 01
Тема 4.5.	Практическое занятие: Ловля и передача мяча в тройках с продвижением вперед		ОК 04, ЛР 10, МР 02, ПР6 01
Тема 4.6.	Практическое занятие: Ловля и передача мяча двумя руками и одной на месте и в движении в парах с пассивным сопротивлением защитника		ОК 04, ЛР 10, МР 02, ПР6 01
Тема 4.7.	Практическое занятие: Передача и ловля мяча с отскоком от пола		ОК 04, ЛР 10, МР 02, ПР6 01
Тема 4.8.	Практическое занятие: Передача и ловля мяча при встречном движении		ОК 04, ЛР 10, МР 02, ПР6 01
Тема 4.9	Практическое занятие: Ловля и передача мяча в тройках с продвижением		ОК 04, ЛР 10, МР 02, ПР6 01
Тема 4.10.	Практическое занятие: Ведение мяча с различной высотой отскока		ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01
Тема 4.11.	Практическое занятие: Тактические действия		ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01

Тема 4.12.	Практическое занятие: Разучивание игровых комбинаций		ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01
Тема 4.13.	Практическое занятие: Остановка двумя шагами и прыжком после ведения		ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01
Тема 4.14.	Практическое занятие: Ведение мяча с изменением направления и скорости		ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01
Раздел 5. Гимнастика (ППФП)		8	
Тема 5.1.	Практическое занятие: Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Комплекс Общеразвивающих упражнений		ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01
Тема 5.2.	Практическое занятие: Строевые упражнения		ОК 04, ЛР 10, МР 02, ПР6 01
Тема 5.3.	Практическое занятие: Построения и перестроения		ОК 04, ЛР 10, МР 02, ПР6 01
Тема 5.4.	Практическое занятие: Передвижения (фигурная маршировка)		ОК 04, ЛР 10, МР 02, ПР6 01
Раздел 6. Плавание		12	
Тема 6.1.	Практическое занятие: Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне		ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01
Тема 6.2.	Практическое занятие: Доврачебная помощь пострадавшему		ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01
Тема 6.3.	Практическое занятие: Практическое занятие: Правила плавания в открытом водоеме		ОК 01, ЛР 10, МР 02, ПР6 01
Тема 6.4.	Практическое занятие: Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше		ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01
Тема 6.5.	Практическое занятие: Упражнения по совершенствованию техники движений рук		ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01
Тема 6.6.	Практическое занятие: Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде		ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01
Раздел 7. Легкая атлетика		12	
Тема7.1	Практическое занятие: Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Метание гранаты (юноши 700 г.; 500 г.)		ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01
Тема7.2.	Практическое занятие: Обучение технике низкого старта и стартового ускорения		ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01
Тема 7.3.	Практическое занятие: Обучение технике финиширования		ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01
Тема 7.4.	Практическое занятие: Контрольный бег на дистанции 100 м		ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01
Тема 7.5.	Практическое занятие: Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»		ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01
Тема 7.6.	Практическое занятие: Выполнение нормативов		ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01
	Дифференцированный зачет	2	
	Всего	117	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование для учебного кабинета, тренажерного зала

- наличие спортивного зала, стадиона, стрелкового тира;
- наличие спортивного инвентаря (мячи, гири, шахматы, часы шахматные, футбольные стойки, гимнастические маты, перекладины, брусья, гимнастические козлы, кони и др.);

3.2. Информационное обеспечение обучения

Для обучающихся

Основные печатные источники:

1. Лях В. И. Физическая культура: учебник для 10-11 классов ФГОС (Баз. Уров.). – Просвещение, 2020

Дополнительные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М., 2017
2. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.–М.,2017
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017

Для преподавателей

1. Об образовании в Российской Федерации: федер. Закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ, в ред. От 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016.)
2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. N 1578 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный

приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N413"

4. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

5. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

Интернет-ресурсы:

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации).
5. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. URL: <http://schoolcollection.edu.ru/>
6. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. URL: <http://schoolcollection.edu.ru/>
7. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». URL: <http://window.edu.ru/>
8. КиберЛенинка. URL: <http://cyberleninka.ru/>
9. Министерство просвещения Российской Федерации. URL: <https://edu.gov.ru/>
10. Научная электронная библиотека (НЭБ). URL: <http://www.elibrary.ru>
11. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. URL: <http://minstm.gov.ru/>
12. Официальный сайт Олимпийского комитета России. URL: <http://olympic.ru>
13. Универсальная научно-популярная онлайн-энциклопедия «Энциклопедия Кругосвет». URL: <http://krugosvet.ru/>
14. Федеральный портал «Российское образование». URL: <http://edu.ru/>
15. Федеральный портал «Российское образование». URL: <http://www.edu.ru/>
16. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. URL: <http://fcior.edu.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе освоения материала: промежуточное тестирование, выполнение практических, индивидуальных заданий, самостоятельная работа обучающихся.

<i>Результаты обучения³</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Умения:		
<p>Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.</p> <p>Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.</p> <p>Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, в плавании.</p> <p>Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.</p> <p>Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.</p> <p>Овладеть техникой спортивных игр по одному из</p>	<p>сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);</p> <p>подтягивание на перекладине (юноши);</p> <p>поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);</p> <p>прыжки в длину с места; бег 100 м;</p> <p>бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);</p> <p>тест Купера — 12-минутное передвижение; плавание — 50 м (без учета времени).</p>	<p>Входной контроль: -тестирование</p> <p>Текущий контроль: - рефераты, кейс-задача (с учетом профессиональной направленности), устный опрос, практическое задание, проект, тест, метод контрольных упражнений, контрольных нормативов, соревнования</p> <p>Тематический контроль: - тесты, практические задания</p> <p>Рубежный контроль: - дифференцированный зачет по разделам</p> <p>Итоговый контроль: -дифференциальный зачет</p>

<p>избранных видов. Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и подготовка). Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений. Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности. Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.</p>		
---	--	--

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
---	--

уметь:	
выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	выполнение индивидуальных заданий
выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	выполнение индивидуальных заданий
выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	выполнение индивидуальных заданий
осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	выполнение индивидуальных заданий
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;	выполнение индивидуальных заданий
проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	выполнение индивидуальных заданий
преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	выполнение индивидуальных заданий
знать:	
влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	выполнение индивидуальных заданий
способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	выполнение индивидуальных заданий
правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	выполнение индивидуальных заданий