

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ЛУХОВИЦКИЙ АГРАРНО-ПРОМЫШЛЕННЫЙ ТЕХНИКУМ»

**ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ РАБОЧИХ,
СЛУЖАЩИХ ПО ПРОФЕССИИ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ**

15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД. 06 Физическая культура**

Рабочая программа рассмотрена и одобрена методической комиссией общеобразовательных и специальных дисциплин

Председатель методической комиссией
И.А. Крылова

Протокол № 1

от «30» 08 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ Заместитель директора по УМР ГБПОУ МО «Луховицкий аграрно-промышленный техникум»

И.П. Дорофеев
«30» 08 2019 г.



Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура для профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)) разработана на основании примерной общеобразовательной программы ФГАУ «ФИРО» от 23 июля 2015г. № 383 по учебной дисциплине «Физическая культура»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ЦИКЛА, 0.00

Разработчик: Смирнов Виталий Викторович, ГБПОУ МО «Луховицкий аграрно - промышленный техникум»

Рабочая программа рассмотрена и одобрена методической комиссией общеобразовательных и специальных дисциплин

УТВЕРЖДЕНО заместителем директора
УМР ГБОУ МО «Духовницкий районный
промышленный техникум»

Председатель методической комиссией
И.А. Крылова И.А.

11.11.2020

Протокол № 1

от «31» 08 2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура
15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки сталом) разработана на
основании примерной общеобразовательной программы ФГОС СПО (ФГОС СПО «Сварщик (ручной и частично механизированной сварки сталом)»
383 по учебной дисциплине «Физическая культура»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ЦИКЛА

Разработчик: Гагарин Юрий Владимирович, ГБОУ МО «Духовницкий районный
промышленный техникум»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы подготовки квалифицированных рабочих служащих в соответствии с ФГОС СПО 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)), базовой подготовки, входящей в укрупненную группу профессий **15.00.00 Машиностроение**.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована другими образовательными учреждениями профессионального и дополнительного образования, реализующими образовательную программу среднего (полного) общего образования по специальности **15.01.06 Сварщик на лазерных установках**.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих: дисциплина входит в общеобразовательный цикл, индекс: ОУД.06

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося 318 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 212 час;

самостоятельной работы обучающегося 106 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>318</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>212</i>
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия (или работы)	<i>161</i>
контрольные работы	<i>7</i>
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>106</i>
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	-
- индивидуальный проект по предмету	
<i>Аттестация по УД в форме Зачета, 2 курс 4 семестр, Дифференцированного зачета, 3 курс 6 семестр</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)	Уровень освоения	Уровень освоения
1	2	3	4
2 курс (76 ч.)			
Раздел 1. Теоретическая часть		10	
Тема 1.1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Содержание	<i>1</i>	
	Теоретические занятия	<i>1</i>	<i>1</i>
	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности.	<i>1</i>	
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Содержание	<i>4</i>	<i>2</i>
	Теоретические занятия	<i>2</i>	
	Основы здорового образа жизни.	<i>1</i>	
	Физическая культура в обеспечении здоровья.	<i>1</i>	
	Самостоятельная работа обучающегося	<i>2</i>	
	Составить индивидуальный план распорядка с составляющими здорового образа жизни	<i>2</i>	
Тема 1.3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание	<i>3</i>	<i>2</i>
	Теоретические занятия	<i>2</i>	
	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.	<i>1</i>	
	Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки.	<i>1</i>	
	Самостоятельная работа обучающегося	<i>1</i>	
	Составить индивидуальный комплекс физических упражнений для коррекции фигуры	<i>1</i>	

Тема 1.4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Содержание	3	2
	Теоретические занятия	2	
	Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.	<i>1</i>	
	Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	<i>1</i>	
	Самостоятельная работа обучающегося	1	
	Ведение дневника самоконтроля	<i>1</i>	
	Прием контрольных нормативов.	<i>1</i>	
2.1. Спортивные игры (по выбору) Волейбол	Содержание	19	2
	Практические занятия	13	
	ТБ. Правила игры и соревнований	<i>1</i>	
	Техника и обучение техническим приемам игры	<i>1</i>	
	Стойки и перемещения	<i>1</i>	
	Обучение различным способам перемещения	<i>1</i>	
	Перемещения в стойках по сигналу в стороны, вперед, назад	<i>1</i>	
	Эстафета с перемещениями	<i>1</i>	
	Техника верхних и нижних передач	<i>1</i>	
	Групповые упражнения	<i>1</i>	
	Упражнения в движении	<i>1</i>	
	Передача мяча сверху двумя руками вверх - вперед (в опорном положении)	<i>1</i>	
	Позиционные игры с верхней передачей мяча	<i>1</i>	
	Передача мяча через сетку в прыжке	<i>1</i>	
	Передача мяча сверху двумя руками назад	<i>1</i>	
	Самостоятельная работа обучающегося	6	
	Прыжки через скакалку	<i>1</i>	
Прыжки с доставанием предметов	<i>1</i>		

	Выпрыгивание из приседа	1	
	Приседания с опорой на одну ногу	1	
	Отжимания,	1	
	Подтягивания	1	
Баскетбол	Содержание	14	2
	Практические занятия	7	
	Техника безопасности в спортивном зале. Техника безопасности при игре в баскетбол. Передача и ловля мяча с отскоком от пола	1	
	Передача и ловля мяча при встречном движении	1	
	Ловля и передача мяча в тройках с продвижением	1	
	Ведение мяча с различной высотой отскока	1	
	Остановка двумя шагами и прыжком после ведения	1	
	Ведение мяча с изменением направления и скорости	1	
	Ведение мяча без сопротивления защитника	1	
	Контрольные работы	1	3
	Контрольное занятие по разделу: «Баскетбол»	1	
	Самостоятельная работа обучающегося	6	
	Прыжки через скакалку	1	
Прыжки с доставанием предметов	1		
Выпрыгивание из приседа	1		
Приседания с опорой на одну ногу	1		
Отжимания	1		
Подтягивания	1		
Футбол	Содержание	25	2
	Практические занятия	17	
	Техника безопасности при игре в футбол. Быстрый бег с мячом	1	
	Повороты с мячом и вытеснение игрока	1	
	Правила игры. СРУ на развитие скоростносиловых качеств.	1	
	Выполнение упражнений с ударами по катящемуся, летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью	1	

	подъема ноги, носком.		
	Выполнение ударов головой на месте и в прыжке, ударов по воротам.	1	
	Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью.	1	
	Выполнение специальных беговых упражнений	1	
	Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений	1	
	Выполнение ОРУ с отягощениями.	1	
	Передача мяча в парах, тройках на месте и в движении, Игра «квадрат».	1	
	Ведение мяча. Техника игры вратаря.	1	
	Перевод мяча партнёру.	1	
	Остановка высоколетящего мяча	1	
	Контроль мяча с помощью ног	1	
	Выполнение упражнений с передачей мячей в парах, тройках на месте и в движении.	1	
	Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	1	
	Отработка тактических приемов в ходе игры	1	
	Контрольные работы	1	3
	Контрольное занятие по разделу: «Футбол»	1	
	Самостоятельная работа обучающегося	7	
	Бег по пересеченной местности в среднем темпе.	1	
	Выпрыгивание из приседа	1	
	Прыжки с доставанием подвешенных предметов	1	
	Приседания	1	
	Отжимания	1	
	Подтягивания,	1	
	Упражнения для развития гибкости	1	
Плавание	Содержание	15	2
	Практические занятия	14	
	Правила поведения, учащихся на воде при купании, техника безопасности.	1	

	Имитация выполнения специальных плавательных упражнений для изучения кроля на груди.	1	
	Имитация выполнения специальных плавательных упражнений для изучения кроля на спине.	1	
	Имитация выполнения специальных плавательных упражнений для изучения брасса	1	
	Освоение стартов, поворотов, имитации ныряния ногами и головой.	1	
	Закрепление упражнений по совершенствованию имитации техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации.	1	
	Закрепление упражнений по совершенствованию имитации техники движений рук, ног, туловища, плавания на боку.	1	
	Закрепление упражнений по совершенствованию имитации техники движений рук, ног, туловища, плавания на спине.	1	
	Освоение элементов игры в водное поло (юноши), элементов фигурного плавания (девушки).	1	
	Правил плавания в открытом водоеме.	1	
	Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему.	1	
	Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне.	1	
	Освоение самоконтроля при занятиях плаванием	1	
	Выполнение специальных упражнений на суше	1	
	Контрольные работы	1	3
	Контрольное занятие по разделу: «Плавание»	1	
2.2 Виды спорта по выбору Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание	14	2
	Практические занятия	13	
	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Атлетическая гимнастика – как вид спорта.	1	
	Общеразвивающее упражнения.	1	
	Комплекс упражнений по формированию осанки.	1	
	Комплекс упражнений по снижению и наращивания массы тела.	1	
	Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия,	1	

	упражнений при сутулости.		
	Комплекс упражнений нарушение осанки в грудном и поясничном отделах.	1	
	Зачет	1	
	3 курс (22 часа)		
	Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета и мышц брюшного пресса.	1	
	Упражнения для развития подвижности в различных суставах.	1	
	Упражнения для развития координационных способностей.	1	
	Упражнения на растяжку у гимнастической стенки	1	
	Упражнения с эспандерами и амортизаторами.	1	
	Упражнения с гантелями и гирями.	1	
	Круговая тренировка для развития всех мышц тела	1	
	Контрольные работы	1	3
	Контрольное занятие по разделу: «Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах»	1	
2.3 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Содержание	13	2
	Практические занятия	13	
	Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.	1	
	Социально-биологические основы физической культуры.	1	
	Основы здорового образа и стиля жизни.	1	
	Выполнение комплексов дыхательных упражнений.	1	
	Выполнение комплексов утренней гимнастики.	1	
	Выполнение комплексов упражнений для глаз.	1	
	Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.	1	
	Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.	1	
	Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.	1	
	Выполнение комплексов упражнений при сутулости,	1	

	нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.		
	Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.	1	
	Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма	1	
	Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма	1	
	Дифференцированный зачет	1	3
	Всего:	184	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. Условия реализации учебной дисциплины.

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация программы учебной дисциплины «Физическая культура» требует наличие универсального спортивного зала, тренажерного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, оборудованных раздевалок с душевыми кабинками для девушек и юношей.

Спортивный инвентарь:

Наименование материальных ценностей	Количество
Мяч волейбольный	25
Мяч футбольный	25
Мяч баскетбольный	25
Турник навесной на гимнастическую стенку, металлический	5
Гимнастический мостик	2
Сетка волейбольная	1
Вратарская форма	2
Теннисный стол	2
Гимнастическое бревно напольное	1
Гимнастическое бревно (жен.)	1
Гимнастическое бревно (муж.)	1
Гимнастический конь	1
Гимнастический козел	1
Скакалки	25
Баскетбольная форма	10
Волейбольная форма	10
Футбольная форма	15
Гимнастические маты	8
Ворота мини – футбольные	2
Щиты баскетбольные	4
Гимнастическая стенка	5

3.2 Информационное обеспечение обучения.

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений среднего профессионального образования. – М.: Издательский центр: «Академия», 2018.

Дополнительные источники:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (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).

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

Приказ Министерства образования и наука РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и наука 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».

Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.

Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.

Кабачков В.А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.

Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.

Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.

Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф.Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В.Матвеева. — СПб., 2010.

Интернет-ресурсы

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

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.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения учащимися индивидуальных заданий.

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; • 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>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> <p>Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов</p>
Знания:	
<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>