

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Южно-Уральский государственный аграрный университет»
Институт ветеринарной медицины
Троицкий аграрный техникум

УТВЕРЖДАЮ:

Зам. директора по учебной работе

О.Г. Жукова

« 18 »

05

2018 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

БД. 07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

общеобразовательного цикла

по специальности естественнонаучного профиля

программы подготовки специалистов среднего звена

36.02.01 Ветеринария

базовая подготовка

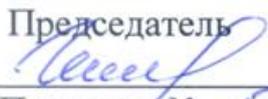
форма обучения очная

Троицк
2018

РАССМОТРЕНА:

Предметно-цикловой методической комиссией
здоровьесберегающих дисциплин «Основы безопасности
жизнедеятельности»,
«Физическая культура» по специальностям при кафедре физического
воспитания и спорта

Председатель

 А.В.Медведева

Протокол № 5
11.05 2018 г.

Составитель: Ляшова Т.А. преподаватель ТАТ ФГБОУ ВО «Южно-
Уральский ГАУ»

Эксперты:

Внутренняя экспертиза:

Техническая экспертиза:

Ляшова Т.А., преподаватель ТАТ ФГБОУ ВО «Южно-Уральский ГАУ»

Сурайкина Э.Р., методист ТАТ ФГБОУ ВО «Южно-Уральский ГАУ»

Содержательная экспертиза:

Ляшова Т.А., преподаватель ТАТ ФГБОУ ВО «Южно-Уральский ГАУ»

Внешняя рецензия:

Улитин Е.В., кандидат технических наук, и.о. зав. кафедрой физического
воспитания и спорта ФГБОУ ВО «Южно-Уральского ГАУ»

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины «Физическая
культура» по специальности среднего профессионального образования
естественнонаучного профиля:36.02.01 Ветеринария, разработана на основе:
Федерального государственного образовательного стандарта среднего
общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и
науки РФ от 17.05.2012г. № 413 и Примерной программы
общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для
профессиональных образовательных организаций, рекомендованной
Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный
институт развития образования» (Протокол № 3 от 21 июля 2015г.), протокол
№ 3 от 25 мая 2017г.

Содержание программы реализуется в процессе освоения
обучающимися программы подготовки специалистов среднего звена по
специальности: 36.02.01 Ветеринария в соответствии с требованиями
актуализированных ФГОС СПО третьего поколения.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ...	17

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

БД 07. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения программы:

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности среднего профессионального образования 36.02.01 Ветеринария с получением среднего общего образования в соответствии с ФГОС среднего общего образования.

1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина БД.07 Физическая культура является учебным предметом из обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования и изучается в общеобразовательном цикле.

1.3 Цели и задачи дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины:

Освоение содержания 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 свалеологической 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, физической, 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 физической 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 Количество часов на освоение рабочей программы дисциплины:
максимальной учебной нагрузки обучающегося –176часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 117часов;
самостоятельной работы обучающегося –59часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ БД 07. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	176
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	117
контрольные работы	-
Внеаудиторная (самостоятельная работа) обучающегося (всего)	59
в том числе:	
Самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрено)</i>	
Промежуточная аттестация в форме зачета и дифференцированного зачёта	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины БД. 07. физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся, курсовые работы (проекты)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика			
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	-	-
	Лабораторные занятия	-	-
	Практические занятия	-	-
	1. ПЗ №1: Низкий старт, финиширование. Техника спринтерского бега 100м	2	2
	2. ПЗ №2: Стартовый разгон, финиширование.	2	2
	3. ПЗ №3: Высокий старт, техника торможения. Техника бега 400м.	2	2
	4. ПЗ №4: Высокий старт, стартовый разгон. Техника равномерного бега 500м	2	2
	5. ПЗ №5: Специально-беговые упражнения на скорость. Контрольные нормативы на 100м	2	2
	6. ПЗ №6: Специально-беговые упражнения на выносливость. Контрольные нормативы на 500м	2	2
	7. ПЗ №7: Тактика и техника эстафетного бега 4x100м	2	2
	8. ПЗ №8: Тактика и техника эстафетного бега 4 x 400м	2	2
	Контрольные работы	-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение комплексов общеразвивающих и специально-беговых упражнений. Совершенствование технико-тактической подготовки в спринтерском беге	4	3
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции.	Содержание учебного материала	-	-
	Лабораторные занятия	-	-
	Практические занятия	-	-
	9. ПЗ №9: Высокий старт. Техника торможения в челночном беге.	2	2
	10. ПЗ №10: Тактика техники равномерного бега 1000м	2	2
	11. ПЗ №11: Тактика техники равномерного бега 3000м.	2	2
	12. ПЗ №12: Специально-беговые упражнения на скорость, на выносливость.	2	2
	13. ПЗ №13: Контрольные нормативы бег 2000м(девушки), бег 3000м (юноши)	2	2
Контрольные работы	-	-	

	Самостоятельная работа обучающихся: развитие скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости, интервальный бег. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья).	4	3
Тема 1.3. Метание гранаты, диска. Толкание ядра.	Содержание учебного материала	-	-
	Лабораторные занятия	-	-
	Практические занятия	-	-
	14. ПЗ №14: Техника метания (разбег, скрестные шаги, финальное усилие).	2	2
	15. ПЗ №15: Метание гранаты. Контрольные нормативы	2	2
	16. ПЗ №16: Толкание ядра. Контрольные нормативы	2	2
	17. ПЗ №17: Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	2	2
	Контрольные работы	-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: развитие скоростно-силовых качеств. Выполнение упражнений взрывного характера (ускорения, прыжки, метания), упражнения с отягощениями. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоров	2	3
Тема 1.4 Прыжки в длину	Содержание учебного материала	-	-
	Лабораторные занятия	-	-
	Практические занятия	-	-
	18. ПЗ №18: Техника разбега, отталкивания, полета и приземления.	2	2
	19. ПЗ №19: Специальные упражнения. Прыжок в длину с места.	2	2
	20. ПЗ №20: Контрольные упражнения прыжка в длину с разбега.	2	2
	Контрольные работы	-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: Развитие скоростно-силовых качеств. Выполнение упражнений взрывного характера (ускорения, прыжки), упражнений с отягощениями. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Планирование самостоятельных занятий, составление комплексов общеразвивающих упражнений.	2	3
Раздел 2. Спортивные игры			
Тема 2.1 Волейбол.	Содержание учебного материала	-	-
	Лабораторные занятия	-	-
	Практические занятия	-	-
	21. ПЗ №21: Правила игры. Техника безопасности игры. Совершенствование техники	2	2

		стоек, перемещений волейболиста, принятие мяча сверху.		
	22.	ПЗ №22: Совершенствование техники приема и передач мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками, кулаком.	2	2
	23.	ПЗ №23: Техника нижней прямой подачи, верхней прямой подачи.	2	2
	24.	ПЗ №24: Техника прямого нападающего удара и блокирования	2	2
	25.	ПЗ №25: Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, Тактика нападения	2	2
	26.	ПЗ №26: Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Тактика защиты	2	2
	27.	ПЗ №27: Смешанный прием. Упражнения для развития быстроты перемещений и ловкости	2	2
	28.	ПЗ №28: Двусторонняя игра с судейством	2	2
	Контрольные работы		-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение игрового приема в упрощенных условиях. Варианты передачи мяча сверху, снизу в парах, тройках, от стены, через сетку. Передачи мяча сверху над собой до 10 раз. Серийные передачи мяча снизу над собой до 10 раз. Специальные упражнения волейболиста с набивным мячом. Подводящие и специальные упражнения для нижней прямой подачи. Выполнение упражнений силовых, для развития специальной гибкости и выносливости, для развития быстроты перемещений и ловкости, для развития прыгучести.		6	3
Раздел 3. Гимнастика				
Тема 3.1. Перекладина. Гимнастическая стенка.	Содержание учебного материала		-	-
	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия		-	-
	29.	ПЗ №29: Освоение техники общеразвивающих упражнений. Подъемы из вися.	2	2
	30.	ПЗ №30: Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Упражнения с чередованием напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки.	2	2
	31.	ПЗ №31: Проведение комплексов упражнений для предупреждения профессиональных заболеваний. Уголок на гимнастической стенке.	2	2
	Контрольные работы		-	-

	Самостоятельная работа обучающихся: Разработка комплексов общеразвивающих упражнений и упражнений с профессиональной направленностью. Выполнение общеразвивающих упражнений: элементарных, с весом собственного веса, с партнером, с предметами.	2	3
Тема 3.2. Опорный прыжок.	Содержание учебного материала	-	-
	Лабораторные занятия	-	-
	Практические занятия	-	-
	32. ПЗ №32: Прыжки через гимнастического козла (высота 115см) способом «ноги врозь» и «согнув».	2	2
	Контрольные работы	-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: прыжковые упражнения.	2	3
Тема 3.3. Акробатика.	Содержание учебного материала	-	-
	Лабораторные занятия	-	-
	Практические занятия	-	-
	33. ПЗ №33: Общеразвивающие упражнения на силу, гибкость, равновесие, сенсоторику. Стойки.	2	2
	34. ПЗ №34: Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Соединение акробатических элементов.	2	2
	Контрольные работы	-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.	2	3
Тема 3.4.. Строевые упражнения.	Содержание учебного материала	-	-
	Лабораторные занятия	-	-
	Практические занятия	-	-
	35. ПЗ №35: Строевые приёмы. Выполнение строевых команд. Перестроения на месте.	2	2
	36. ПЗ №36: Перестроение в движении. Передвижения: строевым, походным шагом, бегом, противходом, змейкой.	2	2
	Контрольные работы	-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов.	2	3
Раздел 2. Спортивные игры			
Тема 2.2.	Содержание учебного материала		

Баскетбол	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия		-	-
	37.	ПЗ №37: Правила игры. Техника безопасности игры. Совершенствование передвижений, остановок, поворотов на быстроту выполнения.	2	2
	38.	ПЗ №38: Ловля и передача мячей одной рукой. Ловля мяча на максимальной скорости передвижения.	2	2
	39.	ПЗ №39: Броски мяча одной от плеча со средних и дальних дистанций	2	2
	40.	ПЗ №40: Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).	2	2
	41.	ПЗ №41: Штрафные броски.	2	2
	42.	ПЗ №42: Прием техники защита – перехват. Тактика защиты.	2	2
	43.	ПЗ №43: Приемы овладения мячом (вырывание и выбивание). Тактика нападения.	2	2
	44.	ПЗ №44: Двусторонняя игра с судейством.	2	2
	Контрольные работы		-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение упражнений (быстрый старт, шаги, повороты, остановки). Базовые упражнения. Специальные упражнения баскетболиста с баскетбольным мячом. Выполнение силовых упражнений, для развития специальной гибкости и выносливости, для развития быстроты перемещений и ловкости, для развития прыгучести.		6	3
	Раздел 4. Виды спорта по выбору.			
Тема 4.1. Футбол.	Содержание учебного материала		-	-
	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия		-	-
	45.	ПЗ №45: Правила техники безопасности. Правила игры. Удар по мячу, остановка мяча ногой	2	2
	46.	ПЗ №46: Ведение мяча. Прием мяча головой на месте и в прыжке	2	2
	47.	ПЗ №47: Специальные упражнения. Обманные движения, упражнения с мячом.	2	2
	48.	ПЗ №48: Удары по воротам. Техника игры в нападении, в защите	2	2
	49.	ПЗ №49: Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	2	2
	Контрольные работы		-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: Освоение основных игровых элементов. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств.		4	3

Тема 4.2. Спортивная аэробика и ритмическая гимнастика.	Содержание учебного материала		-	-
	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия		-	-
	50.	ПЗ №50: Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности.	2	2
	51.	ПЗ №51: Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений.	2	2
	52.	ПЗ №52: Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание.	2	2
	Контрольные работы		-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: Применение понятий полученных знаний в социальной и профессиональной деятельности. Подготовка рефератов		4	3
Тема 4.3. Элементы единоборства	Содержание учебного материала		-	-
	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия		-	-
	53.	ПЗ №53: Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях.	2	2
	54.	ПЗ №54: Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности	2	2
	Контрольные работы		-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: Секции по видам спорта		4	3
Тема 4.4. Настольный теннис	Содержание учебного материала		-	-
	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия		-	-
	55.	ПЗ №55: Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях.	2	2
	56.	ПЗ №56: Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности	2	2
	57.	ПЗ №57: Овладение тактикой и техникой игры в защите, в нападении	2	2
	Контрольные работы		-	-
Самостоятельная работа обучающихся: Секции по видам спорта		4	3	
Тема 4.5.	Содержание учебного материала		-	-

Дыхательная гимнастика.	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия		-	-
	58.	ПЗ №58: Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.	2	2
	59.	ПЗ №59: Заполнение дневника самоконтроля.	1	2
	Контрольные работы		-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: секции по видам спорта, группы ОФП, лыжная подготовка, плавание.		11	3
Всего:			176	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ БД 07. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Требования к материальному – техническому обеспечению

Реализация дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование спортивного зала: мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные; скакалки, обручи, шведская лестница, гимнастические маты.

Технические средства обучения: компьютер, экран, проектор, секундомер, табло механическое, фотоаппарат.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет – ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Физическая культура [электронный ресурс] : учебник / Н. В. Решетников [и др.] – 14-е изд., испр. – Москва : Академия, 2014. – 176 с. – Режим доступа: <http://www.academia-moscow.ru/reader/?id=69603>.
2. Быченков С. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын, — Саратов : Профобразование, 2017. — 120 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>.

Дополнительные источники:

3. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры (в таблицах и схемах) [Электронный ресурс] : методическое пособие / Д. С. Алхасов. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2014. - 100 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274977>.
4. Сахарова Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е. В. Сахарова, Р. А. Дерина, О. И. Харитоновна.— Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013.— 94 с.— Режим доступа: <http://www.bibliocomplectator.ru/book/?id=11361>.

Интернет-ресурсы

1. Электронно-библиотечная система издательства «Лань» [Электронный ресурс]. – Санкт-Петербург, 2010-2016. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/>; Доступ по логину и паролю.
2. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» [Электронный ресурс]. – Москва, 2001-2016. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>; Доступ по логину и паролю.
3. Издательский центр «Академия» [Электронный ресурс] : сайт. – Москва, 2016. – Режим доступа: <http://www.academia-moscow.ru/>; Доступ по логину и паролю.
4. Министерство спорта РФ [Электронный ресурс] : офиц. сайт. 2016. - Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/>;

3.3. Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Форма работы	Вид занятий	
	Урок	ПЗ
Работа в группах с различными видами знаний		24
Работа в малых группах		8
Ролевые игры		10
Анализ конкретных ситуации		22
Задание «по кругу»		8
Видео уроки		2

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ БД 07. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

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;	оценка проведения разработанных упражнений в группе; наблюдение за обучающимся в ходе проведения упражнений; зачет, дифференцированный зачет;
выполнять композиции ритмической и аэробной гимнастики, выполнять комплексы упражнений атлетической гимнастики;	наблюдение за обучающимся в ходе проведения упражнений зачет, дифференцированный зачет;
выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	наблюдение за обучающимся в ходе проведения упражнений зачет, дифференцированный зачет;
проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	оценка результатов проведения обучающимися пульсового контроля зачет, дифференцированный зачет;
преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	наблюдение за обучающимся в ходе проведения упражнений зачет, дифференцированный зачет;
выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	наблюдение за обучающимся в ходе проведения упражнений зачет, дифференцированный зачет;
осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	оценка участия обучающегося в тактических действиях команды; наблюдение за обучающимся в ходе игры
выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	оценка выполнения обучающимися учебных нормативов зачет, дифференцированный зачет;
знать:	
влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	оценка выполнения реферата; оценка защиты реферата (мультимедиапрезентации)
способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	оценка ведения дневника самоконтроля
правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	оценка составления комплекса разминочных упражнений
использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни	

повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;	наблюдение за обучающимся в ходе проведения занятий; оценка защиты реферата (мультимедиапрезентация).
подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;	оценка выполнения обучающимися учебных нормативов
организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;	оценка участия обучающихся в спортивных соревнованиях различного уровня
активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.	оценка защиты реферата (мультимедиапрезентация)
Владение техническими приемами и двигательными действиями в базовых видах спорта, активное применение в их игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	оценка участия в принятии комплекса ГТО