

Министерство образования
и науки
Республики Саха (Якутия)
Нерюнгринский филиал
Государственного автономного профессионального
образовательного учреждения Республики Саха (Якутия)
«Алданский политехнический техникум»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (2 курс)

**для специальности 23.02.03 «Техническое обслуживание и ремонт
автомобильного транспорта»**

Нерюнгри 2017 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальностям среднего профессионального образования (далее – СПО): 23.02.03 «Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта»;

- Примерной программой учебной дисциплины «Физическая культура», предназначенной для изучения данной дисциплины в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего (полного) общего образования и одобренной ФГУ «Федеральный институт развития образования» 10.04.2008г., утвержденной Департаментом государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Минобрнауки России 16.04.2008г.

Организация-разработчик:

НФ ГАПОУ РС(Я) «Алданский политехнический техникум»

Разработчик: Габрилевич К.Н., преподаватель физической культуры.

Рассмотрена на заседании предметно-цикловой комиссии общегуманитарных и социально-экономических дисциплин.

Протокол № 4 от «26» 12 2017 г.

Председатель ПЦК _____ Н.Н. Юмшанов

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины **ОГСЭ.04 «Физическая культура»** разработана на основе Федеральных государственных образовательных стандартов (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования 23.02.03 «Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта». Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью общеобразовательной подготовки обучающихся в учреждениях СПО.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации программ подготовки и переподготовки кадров рабочих и служащих в учреждениях СПО.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является общей гуманитарной и социально-экономической дисциплиной профессиональной подготовки.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

- 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.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, 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 страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, волейболу, баскетболу, мини-футболу, лыжным гонкам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

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

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

Программа предполагает освоение следующих общих компетенций;

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

ОК-3 – принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК-6 – работать в коллективе и команде, эффективно обращаться с коллегами,

руководством и потребителями.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося **332 часа**, в том числе:
 - обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **166 часов**;
 - самостоятельной работы обучающегося **166 часов**.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	
	очно	заочно
Максимальная учебная нагрузка (всего)	332	332
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	166	22
в том числе:		
лекции		2
практические занятия	166	20
контрольные работы		
курсовая работа (проект)		
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	166	310
в том числе:		
внеаудиторная самостоятельная работа	166	310
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>		

Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов		Уровень освоения
		очно	заочно	
Глава 1. Легкая атлетика		22	46,5	
Раздел 1. Легкая атлетика		22	46,5	
Тема 1.1.1. Основы знаний. Легкая атлетика.	Содержание учебного материала	2	0,25	
	1. Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правила поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.	2	0,25	2
Тема 1.1.2. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег.	Содержание учебного материала	4	15,25	
	1. Техника бега на короткие и средние дистанции. Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования. Совершенствование техники бега на 100м.	2	0,25	2
	Самостоятельная работа обучающихся: - техника бега средние и длинные дистанции, бега с препятствиями.	2	15	3
Тема 1.1.3. Бег на 100 м. на результат. Изучение техники эстафетного бега 4x100м, 4x400м.	Содержание учебного материала	2	0,25	
	1.Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.	2	0,25	2
Тема 1.1.4. Выполнение контрольного норматива челночного бега 3x10м.	Содержание учебного материала	4	15,25	
	1. Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений.	2	0,25	2
	Самостоятельная работа обучающихся: - выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.	2	15	3
Тема 1.1.5. Техника выполнения прыжков в длину с места.	Содержание учебного материала	6	15,25	
	1. Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение ОРУ с отягощениями.	4	0,25	2
	Самостоятельная работа обучающихся: - прыжки в длину с разбега	2	15	3
Тема 1.1.6. Выполнение прыжков в высоту.	Содержание учебного материала	4	0,25	
	1. Техника выполнения тройного прыжка.	2	0,25	2
	2. Контрольная работа по разделу «Легкая атлетика» - сдача контрольных нормативов.	2		1
Глава 2. Спортивные игры		102	113	
Раздел 2. Волейбол		54	64,5	
Тема 2.2.1. Техника безопасности игры в волейбол. Стойка и перемещение волейболиста.	Содержание учебного материала	4	0,5	
	1. Выполнение приема-передачи мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе	4	0,5	2
Тема 2.2.2. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах.	Содержание учебного материала	6	15,5	
	1. Выполнение ОРУ для развития выносливости. Прием мяча после отскока от сетки.	4	0,5	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся: - выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные).	2	15	3

Тема 2.2.3. Совершенствование передачи мяча.	Содержание учебного материала 1. Выполнение ОРУ для развития выносливости. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча после отскока от сетки.	4 4	0,5 0,5	 2,3
Тема 2.2.4. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.	Содержание учебного материала 1. Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Закрепление техники приема мяча снизу и сверху с падением.	4 4	0,5 0,5	 2,3
Тема 2.2.5. Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху с падением.	Содержание учебного материала 1. Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Закрепление техники приема мяча снизу двумя руками.	4 4	0,5 0,5	 2,3
Тема 2.2.6. Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	Содержание учебного материала 1. Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Подача мяча по зонам.	8 4	15,5 0,5	 2,3
	Самостоятельная работа обучающихся: - выполнение подачи мяча в прыжке.	4	15	3
Тема 2.2.7. Подача мяча по зонам.	Содержание учебного материала 1. Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	4 4	0,5 0,5	 2,3
	Самостоятельная работа обучающихся: - блокирование индивидуальное, групповое.	6	15	3
Тема 2.2.8. Изучение техники нападающего удара, способы блокирования.	Содержание учебного материала 1. Выполнение ОРУ для развития силы. Учебная игра волейбол.	10 4	15,5 0,5	 2
	Самостоятельная работа обучающихся: - блокирование индивидуальное, групповое.	6	15	3
	Содержание учебного материала 1. Выполнение ОРУ для развития силы. Двусторонняя игра с применением освоенных элементов техники. 2. Контрольная работа по теме «Волейбол» - сдача контрольных нормативов.	10 4 2	15,5 0,5	 2,3 1
Самостоятельная работа обучающихся: - занятия в спортивных секциях.	4	15	3	
Раздел 3. Баскетбол		48	48,5	
Тема 2.3.1. Техника безопасности при игре в баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста.	Содержание учебного материала 1. Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачей мяча.	4 4	0,5 0,5	 2
	Содержание учебного материала 1. Выполнение ОРУ на месте. Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу. Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача.	4 4	0,5 0,5	 2,3
Тема 2.3.3. Совершенствование техники ведения мяча.	Содержание учебного материала 1. Выполнение ОРУ в движении. Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения.	4 4	0,5 0,5	 2,3
	Тема 2.3.4.	Содержание учебного материала	8	15,5

Выполнение приемов выбивания мяча.	1. Выполнение ОРУ в движении. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание.	4	0,5	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся: - совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком.	4	15	3
Тема 2.3.5. Техника выполнения бросков мяча.	Содержание учебного материала 1. Выполнение комплекса ОРУ. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Выполнение штрафного броска.	4	0,5	2,3
Тема 2.3.6. Техника выполнения бросков мяча.	Содержание учебного материала 1. Выполнение комплекса УГГ. Бросок мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, «крюком». Добивание мяча.	10	15,5	
	Самостоятельная работа обучающихся: - совершенствование техники выполнения бросков мяча в корзину различными способами.	4	0,5	2,3
		6	15	3
Тема 2.3.7. Совершенствование техники ведения мяча.	Содержание учебного материала 1. Выполнение ОРУ на месте. Штрафной бросок. Двусторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	14	15,5	
	2. Контрольная работа по теме «Баскетбол» - сдача контрольных нормативов.	4	0,5	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся: - совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком.	2		3
		6	15	3
	Зачет по видам спорта.	2		3
Глава 3. Лыжная подготовка		144	157	
Раздел 4. Лыжная подготовка		66	95	
Тема 3.4.1. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Переменные лыжные ходы.	Содержание учебного материала 1. Техника выполнения попеременного двушажного хода, попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км изученными попеременными ходами.	10	15,5	
	Самостоятельная работа обучающихся: - прохождение дистанции до 3 км изученными попеременными ходами.	4	0,5	2
		6	15	3
Тема 3.4.2. Одновременные лыжные ходы.	Содержание учебного материала 1. Техника выполнения одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции одновременным бесшажным ходом.	10	16	
	2. Техника выполнения одновременного одношажного хода, двушажного хода. Прохождение дистанции до 2 км изученными одновременными ходами.	2	0,5	2
	Самостоятельная работа обучающихся: - прохождение дистанции до 3 км изученными одновременными ходами.	2	0,5	2
		6	15	3
Тема 3.4.3. Коньковый ход.	Содержание учебного материала 1. Техника выполнения одноименного полуконькового хода. Прохождение дистанции.	10	16	
	2. Техника выполнения одноименного односложного полуконькового хода, одноименного двушажного конькового хода. Прохождение дистанции.	2	0,5	2
	Самостоятельная работа обучающихся: - прохождение дистанции до 3 км изученными коньковыми ходами.	2	0,5	2
		6	15	3
Тема 3.4.4.	Содержание учебного материала	10	16	

Способы перехода с хода на ход.	1. Изучение способов перехода с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции.	2	0,5	2
	2. Прохождение дистанции изученными лыжными ходами.	2	0,5	2
	Самостоятельная работа обучающихся: - прохождение дистанции до 3 км изученными лыжными ходами.	6	15	3
Тема 3.4.5. Способы преодоления подъемов и спусков.	Содержание учебного материала	8	15,5	
	1. Выполнение подъема в гору скольжением, скользящим шагом, ступающим шагом, елочкой, полуелочкой, лесенкой.	4	0,5	2
	Самостоятельная работа обучающихся: - преодоление подъемов и спусков изученными способами.	4	15	3
Тема 3.4.6. Способы торможений.	Содержание учебного материала	12	15,5	
	1. Выполнение торможения «плугом», упором, боковым соскальзыванием, преднамеренное падение.	4	0,5	2
	Самостоятельная работа обучающихся: - торможение изученными способами.	8	15	3
Тема 3.4.7. Прохождение дистанции.	Содержание учебного материала	6	0,5	
	1. Распределение сил по дистанции, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции до 5 км.	4	0,5	2
	2. Контрольная работа по разделу «Лыжная подготовка» - сдача контрольных нормативов.	2		3
Раздел 5. Мини-футбол		78	62	
Тема 3.5.1. Техника безопасности при игре в мини-футбол. Исходное положение (стойки), перемещения.	Содержание учебного материала	2	0,25	
	1. Выполнение упражнений с ударами по катящемуся, летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема ноги, носком.	2	0,25	2,3
Тема 3.5.2. Выполнение ударов головой на месте и в прыжке, ударов по воротам.	Содержание учебного материала	14	15,25	
	1. Выполнение комплекса упражнений для развития скоростных способностей.	2	0,25	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся: - выполнение ударов по мячу ногой, головой различными способами.	12	15	3
Тема 3.5.3. Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью.	Содержание учебного материала	2	0,25	
	1. Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью.	2	0,25	2,3
Тема 3.5.4. Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений.	Содержание учебного материала	14	15,25	
	1. Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений.	2	0,25	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся: - выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, туловищем, головой.	12	15	3
Тема 3.5.5. Выполнение упражнений с передачей мяча.	Содержание учебного материала	2	0,25	
	1. Выполнение ОРУ с отягощениями. Передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Игра «квадрат».	2	0,25	2,3
Тема 3.5.6. Ведение мяча.	Содержание учебного материала	2	0,25	
	1. Выполнение ОРУ с отягощениями. Выполнение упражнений с передачей мячей в парах, тройках на месте и в движении. Игра «квадрат».	2	0,25	2,3
Тема 3.5.7.	Содержание учебного материала	14	15,25	

Техника игры вратаря.	1. Выполнение вбрасывания мяча, техника игры вратаря.	2	0,25	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся: - техника игры вратаря.	12	15	3
Тема 3.5.8.	Содержание учебного материала	28	15,25	
Двусторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	1. Выполнение упражнений с передачей мячей в парах, тройках на месте и в движении.	6	0,25	2,3
	2. Контрольная работа по разделу «Футбол (мини-футбол)» - сдача контрольных нормативов.	2		3
	Самостоятельная работа обучающихся: - подготовка сообщения по теме «История возникновения и развития игровых видов спорта (по выбору).	20	15	3
Глава 4. Гимнастика		64	15,5	
Раздел 6. Гимнастика		64	15,5	
Тема 4.6.1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения.	Содержание учебного материала	24	6,5	
	1. Страховка и самостраховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ.	4	0,25	2
	2. Выполнение ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение порядковых упражнений. Выполнение построений и размыканий.	2	0,25	2
	Самостоятельная работа обучающихся: - выполнение строевых упражнений на месте и в движении; - составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ.	18	6	3
Тема 4.6.2. Общеразвивающие упражнения.	Содержание учебного материала	22	6,5	
	1. Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног.	2	0,25	2
	2. Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами, в парах.	2	0,25	2
	Самостоятельная работа обучающихся: - составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ.	18	6	3
Тема 4.6.3. Акробатические упражнения.	Содержание учебного материала	10	1,5	
	1. Выполнение комплекса ОРУ для верхнего плечевого пояса и шеи. Изучение способов группировки. Выполнение перекатов вперед, назад в сторону. Совершенствование техники кувырков вперед и назад.	2	0,5	2
	2. Выполнение стойки на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений мост, шпагат (полушпагат).	2	0,5	2
	3. Выполнение комплекса акробатических упражнений из освоенных элементов. Зачет.	4	0,5	2
	4. Контрольная работа по разделу «Гимнастика» - сдача контрольных нормативов.	2		3
Тема 4.6.4. Контрольные нормативы.	Содержание учебного материала	8	1,5	
	1. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Сдача контрольного норматива. Подтягивание. Челночный бег 10*10.	2	0,5	3
	2. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Поднимание туловища за 30 с. Прыжки на скакалке за 2 мин.	2	0,5	3
	3. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Наклоны, вперед сидя на полу. Бег 1000 м.	2	0,5	3
	Дифференцированный зачет	2	2	3
Всего:		332	332	

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 учебной дисциплины требует наличия спортивного зала (комплекса).

Оборудование спортивного комплекса:

- спортивный зал, обеспечивающий одновременную пропускную способность не менее 50 человек в час;

- место для занятий настольным теннисом;

- тренажерный зал;

- спортивный инвентарь.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

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

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. М., 2013г.
2. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. Кострома, 2013г.
3. Вайнер Э.Н. Валеология. М.,2012г.
4. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. М.,2012г.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики	наблюдение за выполнением практических заданий, выполнение внеаудиторной самостоятельной работы, определение уровня физической подготовленности, личные достижения обучающихся
выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	наблюдение за выполнением практических заданий
проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	проверка ведения дневника самоконтроля
преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	выполнение внеаудиторной самостоятельной работы
выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки	
осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	наблюдение за выполнением практических заданий, участие в соревнованиях
выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, волейболу, баскетболу, мини-футболу, лыжным гонкам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
Знания:	
влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику	тестирование, контроль устных ответов, подготовка рефератов, сообщений, презентаций

профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	
способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	выполнение практических заданий, выполнение тестовых заданий
правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	выполнение практических заданий, выполнение тестовых заданий
Формируемые компетенции:	
ОК. 2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	контроль устных ответов, подготовка рефератов, сообщений, выполнение практических заданий, выполнение тестовых заданий, участие в соревнованиях
ОК.3 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	
ОК.6 Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	