

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Братский педагогический колледж
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Братский государственный университет»



УТВЕРЖДАЮ
Председатель научно-методического совета
Е. П. Шаталова
«д7» июня 2019г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальностей среднего профессионального образования
44.02.01 Дошкольное образование
«Общеобразовательный цикл»

2019 г.

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

- рекомендаций 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 (письмо Минобрнауки России от 17.03.2015г. №06-259);
- примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной ФГАУ «Федеральный институт развития образования» (протокол №3 от 21 июля 2015г.);
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413, в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 №1645);
- приказа Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015. №1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 №413»;
- уточнения ФГАУ «ФИРО» рекомендаций 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 (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 №06-259) и Примерных программ общеобразовательных учебных дисциплин для профессиональных образовательных организаций (2015 г.) от 25 мая 2017 г.

Организация-разработчик: БПК ФГБОУ ВО «БрГУ»

Разработчик:

Михайлова Елена Юрьевна, преподаватель.

Рабочая программа рекомендована дисциплинарно - цикловой комиссией дисциплин гуманитарной и естественнонаучной подготовки от «31» мая 2019 г., протокол №3

Рабочая программа одобрена научно-методическим советом от « 27 » июня 2019 г., протокол № 3

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования 44.02.01 Дошкольное образование, входящей в укрупненную группу специальностей 44.00.00 Образование и педагогические науки.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения дисциплины в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего общего образования, при подготовке специалистов среднего звена.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной рабочей программы: дисциплина входит в общеобразовательный цикл

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

Программа ориентирована на достижение следующих целей:

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

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 рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **175** часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **117** часов;
- самостоятельной работы обучающегося (включая индивидуальное проектирование) **58** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	175
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
Теоретические занятия	8
практические занятия	109
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	58
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа	58
в том числе индивидуальное проектирование	18
Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика			
Тема 1.1. Легкая атлетика	Теоретическое обучение: Техника безопасности.	4	2
	Практические занятия		
	1. Бег на короткие дистанции. Техника низкого старта	3	2
	2. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением.	3	2
	3. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60м и 100м)	3	2
	4. Бег на средние дистанции. Техника низкого старта	3	2
Раздел 2 . Спортивные игры			
	Практические занятия		
	5. Волейбол. Правила игры и методика судейства в волейболе.	3	2
	6. Волейбол. Техника передачи мяча.	3	2
	7. Волейбол. Техника навыков защиты.	3	2
	8. Волейбол. Техника подачи мяча	3	2
	9. Волейбол. Техника группового блокирования	3	2
	10. Баскетбол. Правила игры и методика судейства	3	2
	11. Баскетбол. Техника введения мяча.	3	2
	12. Баскетбол. Техника броска мяча по кольцу.	3	2
	13. Баскетбол. Техника защит и нападения.	3	2
	14. Баскетбол. Техника передачи мяча в парах, в колоннах, в движении.	3	2
	15. Баскетбол. Техника кругового и игрового методов занятий.	3	2
	16. Баскетбол. Техника штрафного броска	2	2
	Самостоятельная работа: Подготовка индивидуальных проектов	8	
	Теоретическое обучение: Техника безопасности.	4	2
	17. Волейбол. Техника планирующей подачи мяча.	4	2
	18. Волейбол. Техника силовой подачи мяча.	3	2
	19. Волейбол. Техника одиночного блокирования	3	2
	Раздел 3.Аэробика		
Тема 3.1. Аэробика	Практические занятия		
	20. Комплекс общеразвивающих упражнений.	3	2
	21. Комплекс фитбол - гимнастика.	3	2
	22. Комплекс упражнений со степ-платформами.	3	2
Раздел 4. Партерная гимнастика			

Тема 4.1. Партерная гимнастика	23. Комплекс упражнений с гантелями.	3	2
	24. Комплекс упражнений на укрепление мышц.	3	2
	25. Комплекс упражнений с амортизаторами.	3	2
	26. Комплекс упражнений при нарушении осанки.	3	2
Раздел 5. Силовой тренинг			
Тема 5.1. Силовой тренинг	27. Комплекс упражнений на тренажерах.	3	2
	28. Комплекс упражнений с гантелями.	3	2
	29. Комплекс упражнений на малых тренажерах	3	2
Раздел 6. Легкая атлетика			
Тема 6.1. Легкая атлетика	Практические занятия		
	30. Бег по прямой. Упражнения общей физической подготовки.	3	2
	31. Бег на средней дистанции.	3	2
	32. Прыжки в длину с места.	3	2
	33. Упражнения общей физической подготовки.	3	2
	34. Отработки прыжковых элементов.	4	2
	35. Эстафетный бег 4*100м.	4	2
	Защита индивидуальных проектов	2	3
	Самостоятельная работа: Подготовка индивидуальных проектов	10	
	Самостоятельная работа: – выполнение специальных физических упражнений с элементами волейбола; – выполнение специальных физических упражнений с элементами баскетбола; – выполнение общефизических упражнений – кроссовая подготовка – участие массовых спортивных мероприятий	40	
	Дифференцированный зачет	2	
Всего:		175	

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)

2.3. Примерные темы рефератов (докладов), индивидуальных проектов:

- Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
- Контроль и самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом.
- Влияние физической культуры и спорта на здоровье человека.
- Влияние физических упражнений на формирование опорно-двигательного аппарата.
- Здоровый образ жизни студента.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

- Спортивный зал:
 - гимнастические скамейки,
 - гимнастические маты,
 - гимнастические палки,
 - электронное табло,
 - шведские стенки,
 - волейбольные стойки,
 - щиты баскетбольные,
 - судейская вышка,
 - волейбольные мячи,
 - баскетбольные мячи,
 - футбольные мячи,
 - обручи,
 - скакалки,
 - бадминтон;
 - теннисные столы,
 - универсальные комплексные тренажеры,
 - беговые дорожки,
 - степ-платформы,
 - фитболы,
 - малые тренажеры,
 - дартс;
 - штанги,
 - силовые тренажеры,
 - гантели.
- Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:
 - теннисный корт,
 - площадка для волейбола,
 - площадка для баскетбола,
 - площадка для минифутбола,
 - беговая дорожка,
 - лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, станок для подготовки лыж;
 - турниковая зона (разновысокие турники),
 - зона для пресса,
 - кроссфит,
 - беговая дорожка,
 - выносные стойки для прыжков,
 - ворота футбольные,
 - баскетбольные стойки с кольцами и металлической сеткой,
 - брусья,
 - лабиринт (змейка),
 - скамья для бега.

3.2. Информационное обеспечение обучения **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов,** **дополнительной литературы**

Основные источники:

1. Мельникова Н.Ю. История физической культуры и спорта: [12+] / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. – 2-е изд. – Москва: Спорт, 2017. – 432с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=475389>. – ISBN 978-5-906839-97-8.
2. Небытова Л.А. Физическая культура: учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь: СКФУ, 2017. – 259с. [Электронный ресурс]- URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844>.

Дополнительные источники:

1. Бабиянц К.А. Физическая культура как способ формирования позитивного самоотношения у студентов вуза : [16+] / К.А. Бабиянц, Е.В. Коломийченко; Министерство образования и науки Российской Федерации, Южный федеральный университет. – доп. и перераб. – Ростов-на-Дону; Таганрог: Южный федеральный университет, 2018. – 103с. : табл., граф., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570699>. – Библиогр.: с.69-81. – ISBN 978-5-9275-3055-7.
2. Физическая культура: [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др.; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. – Красноярск: СФУ, 2017. – 612 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>. – Библиогр.: с.608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0.
3. Физическая культура: учебник для студ. Проф. Образования /А.А.Бишаева. – 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2018. – 320с.

Интернет – источники:

1. Методический портал учителя. Режим доступа [http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 15.05.2019]
2. Сайт учителей физкультуры. Режим доступа [<http://fizkultura-na5.ru/> 15.05.2019]
3. ФизкультУРА. Режим доступа [<http://www.fizkult-ura.ru/> 15.05.2019]
4. Я иду на урок физкультуры. Режим доступа [<http://spo.1sep.ru/urok/> 15.05.2019]

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Характеристика основных видов учебной деятельности студентов.

Содержание обучения направлено на формирование следующих видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий):

- знание современного состояния физической культуры и спорта;
- умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний;
- знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям;
- знание форм и содержания физических упражнений;
- умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек;
- знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены;
- самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности;
- внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля;
- знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности;
- использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии;
- умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления;
- овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности;
- обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности;
- применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний;
- умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования;
- демонстрация установки на психическое и физическое здоровье;
- освоение методов профилактики профессиональных заболеваний;
- овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями;
- использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи;
- знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий

- физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем;
- знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером;
 - умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности;
 - освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши);
 - умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной;
 - метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов;
 - овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные;
 - преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни;
 - сдача на оценку техники лыжных ходов;
 - умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др;
 - прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом;
 - умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях;
 - освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения;
 - выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики;
 - освоение основных игровых элементов;
 - знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта;
 - развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения;
 - развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений;
 - развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности;
 - умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта;
 - освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации;
 - умение выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса;
 - освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой. Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине;

- освоение элементов игры в водное поло (юноши), элементов фигурного плавания (девушки); знание правил плавания в открытом водоеме;
- умение оказывать доврачебную помощь пострадавшему;
- знание техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне;
- освоение самоконтроля при занятиях плаванием;
- умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью;
- составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений;
- знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой;
- умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий;
- знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики;
- осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья;
- знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой;
- заполнение дневника самоконтроля;
- умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы;
- знание техники безопасности при занятии спортивной аэробикой;
- умение осуществлять самоконтроль;
- участие в соревнованиях;
- овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях;
- умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике);
- умение оказать первую медицинскую помощь при травмах;
- соблюдение техники безопасности;
- овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях;
- умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- соблюдение техники безопасности.

4.2. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины:

Предметные результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<ul style="list-style-type: none"> – 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 	<p style="text-align: center;">Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение индивидуальных заданий <p style="text-align: center;">Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.</p>

<p>режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>– 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).</p>	
---	--