

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Ситов Илья Сергеевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 02.06.2022 16:10:04  
Уникальный программный ключ:  
6e4331d5e6d356629bc2aab585f4a1789b1d40ae

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  
А.В. Долгих  
«25» июня 2021 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для специальностей среднего профессионального образования  
40.02.01 Право и организация социального обеспечения  
«Общеобразовательный цикл»**

2021 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 «28» мая 2021 г., протокол №3

Рабочая программа одобрена научно-методическим советом от « 25 » июня 2021 г., протокол № 4

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>7</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>

# 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 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, входящей в укрупненную группу специальностей 40.00.00 Юриспруденция.

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 **58** часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>175</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>
в том числе:	
Теоретические занятия	8
практические занятия	109
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>58</b>
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа	58
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	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>				
Тема 1.1. Легкая атлетика	<b>Теоретическое обучение:</b> Техника безопасности.	4	2	
	<b>Практические занятия</b>			
	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	
<b>Раздел 2 . Спортивные игры</b>				
Тема 2.1 Спортивные игры	<b>Практические занятия</b>			
	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	
	<b>Теоретическое обучение:</b> 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	
	<b>Раздел 3.Аэробика</b>			
	Тема 3.1. Аэробика	<b>Практические занятия</b>		
20. Комплекс общеразвивающих упражнений.		3	2	
21. Комплекс фитбол - гимнастика.		3	2	
	22. Комплекс упражнений со степ-платформами.	3	2	
<b>Раздел 4. Партерная гимнастика</b>				
Тема 4.1. Партерная	23. Комплекс упражнений с гантелями.	3	2	



гимнастика	24. Комплекс упражнений на укрепление мышц.	3	2
	25. Комплекс упражнений с амортизаторами.	3	2
	26. Комплекс упражнений при нарушении осанки.	3	2
<b>Раздел 5. Силовой тренинг</b>			
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
<b>Раздел 6. Легкая атлетика</b>			
Тема 6.1. Легкая атлетика	<b>Практические занятия</b>		
	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.	2	2
	35. Эстафетный бег 4*100м.	4	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> – выполнение специальных физических упражнений с элементами волейбола; – выполнение специальных физических упражнений с элементами баскетбола; – выполнение общефизических упражнений – кроссовая подготовка – участие массовых спортивных мероприятий	58	
	<b>Дифференцированный зачет</b>	2	
<b>Всего:</b>		<b>175</b>	

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

- 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. – 612с.: 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](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9) 15.05.2021]
2. Сайт учителей физкультуры. Режим доступа [<http://fizkultura-na5.ru/> 15.05.2021]
3. ФизкультУРА. Режим доступа [<http://www.fizkult-ura.ru/> 15.05.2021]
4. Я иду на урок физкультуры. Режим доступа [<http://spo.1sep.ru/urok/> 15.05.2021]

## 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"> <li>– умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li> <li>– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Текущий контроль:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение индивидуальных заданий</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.</b></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>	
---	--