

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ОРЛОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.В. ПАРАХИНА»
МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура.

Программы подготовки специалистов среднего звена
(ППССЗ)

Специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и
сооружений (заочная форма обучения)

Орел, 2018 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений.

ОДОБРЕНО

П(Ц)К общеобразовательных дисциплин

Протокол №1 от 30 августа 2018 г.

Председатель П(Ц)К

Е.В.Михайлова

СОГЛАСОВАНО

Заведующий заочным
отделением

О.Д. Кривобороденко

30 августа 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора
по учебной работе

Т.В. Карнюшкина
31 августа 2018 г.

2018 Г.

Организация – разработчик: Многопрофильный колледж ФГБОУ ВО Орловский ГАУ

Разработчик: Брынцев П.Н. руководитель физического воспитания,
преподаватель высшей категории

Рецензенты:

внешний: Горлова Ю.И кандидат педагогических наук, доцент кафедры ТМФВ и С факультета «Академия физической культуры и спорта» ФГБОУ ВО ОГУ имени И.С. Тургенева

внутренний:

Крепак И.М. преподаватель физической культуры высшей квалификационной категории
Многопрофильного колледжа ФГБОУ ВО Орловский ГАУ

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	16

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений.

1.2. Формирование компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании.

1.3. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалиста среднего звена: общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура может быть адаптирована для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося **336** часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **10** часов;
- самостоятельной работы обучающегося **326** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	10
в том числе:	
практические занятия	10
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	326
в том числе:	
<i>внеаудиторная самостоятельная работа</i>	326
Итоговая аттестация в форме зачета	

2.2. Рабочий тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1 Физическое воспитание в среднем специальном учебном заведении. Техника безопасности.		2	
Тема 1.1	Содержание учебного материала.	2	
	Физическое воспитание в среднем специальном учебном заведении. Техника безопасности.		1
	Практические занятия.		
	Самостоятельная работа обучающихся.		
Раздел 2 Легкая атлетика		96	
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции, эстафетный и челночный бег	Содержание учебного материала.	22	
	Практические занятия.		
	1. Обучение техники бега, спец бегов упр. Техника высокого старта. Обучение пр. в длину с места		2
	2. Спец. бегов. упр-я. Обучение техники н/старта и стартов с ускорением. Прыжки в длину с места. Бег 100 метров - зачет.		

	3. Спец бег упр. Бег 3х60 м.; 2х100 м. Обучение метанию гранаты с места и с 3 шагов.	22	1
	4. Спец. бегов упр. Бег 3х30 м с н/старта. Прыжки в длину с места. Бег 500 м(дев) 1000 м(юн)		
	Самостоятельная работа обучающихся.		
	Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты. Бег на короткие дистанции.		
Тема 2.2 Бег на средние и длинные дистанции. Техника выполнения прыжков в длину	Содержание учебного материала.	26	2
	Практические занятия.		
	1. Спец. бегов упр. Объяснить особенности бега в гору и при спуске. Бег 1000 м (дев) и 2000 м (юн). Совершенствование метания гранаты с места и с 3 шагов.		
	2. Спец. бегов упр. Объяснить особенности бега в гору и при спуске. Бег 1000 м (дев) и 2000 м (юн). Прыжки в длину с места на результат.		
	3. Спец. беговые упр. Кроссовый бег 2000 и 3000 м на результат. Совершенствование техники метания гранаты с разбега.	26	1
	4. Спец. беговые упр. Метание гранаты с полного разбега на результат.		
	Самостоятельная работа обучающихся.		
	Бег на средние и длинные дистанции. Прыжки в длину с места. Метания гранаты с разбега.		
Раздел 3 Баскетбол		40	
Тема 3.1 Техника безопасности при игре в баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста.	Содержание учебного материала.	2	1
	Практические занятия.		
	Инвентарь и оборудование, разметка, правила игры. Стойка баскетболиста, перемещение, остановка, ловля и передача мяча на месте, прямолинейное ведение.	6	1
	Самостоятельная работа обучающихся.		
	Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком.		
Тема 3.2	Содержание учебного материала.		

Выполнение упражнений с баскетбольным мячом.	Практические занятия.	4	
	Изучение передач в движении, ведение с обводкой, штрафные броски, учебная игра. Правила игры.		2
	Самостоятельная работа обучающихся.		
Тема 3.3 Совершенствование техники ведения мяча.	Содержание учебного материала.		
	Практические занятия.	6	
	1. Ведение мяча с обводкой препятствий. Старт от лицевой линии, ведение до противоположного кольца - остановка прыжком, бросок, снять мяч - ведение с обводкой препятствий, два шага - бросок. Учебная игра.		2
	2. Разучивание техники передач в движении. Ведение с обводкой препятствий. Штрафные броски. Учебная игра. Техника игры в защите и нападении.		
	3. Изучение передач в движении. Ведение мяча 40 м. правой и левой рукой – зачет. Штрафные броски. Учебная игра. Техника игры в защите и нападении		
	Самостоятельная работа обучающихся.	6	
	Комплекс эстафет с баскетбольным мячом.		1
Тема 3.4 Совершенствование техники бросков мяча	Содержание учебного материала.		
	Практические занятия.	8	
	1. Совершенствование техники передач в движении - два шага - бросок. Штрафные броски - зачет. Учебная игра.		2
	2. Совершенствование передач мяча в движении с броском в кольцо.		
	3. Передачи мяча в парах в движении – два шага бросок в кольцо - зачет. Учебная игра. Судейство.		
	Самостоятельная работа обучающихся.	8	
	Совершенствование техники выполнения бросков мяча в корзину различными способами. Занятия в спортивных секциях.		1
Раздел 4 Гимнастика		68	
Тема 4.1	Содержание учебного материала.		

Техника безопасности на занятиях гимнастикой.	Практические занятия.	4	
	Её роль и место в физическом воспитании. Выполнение ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение порядковых упражнений. Выполнение построений и размыканий. Правила страховки.		2
	Самостоятельная работа обучающихся.	12	
	Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ.		2
Тема 4.2 Зачетные комбинации на снарядах	Содержание учебного материала.		
	Практические занятия.	30	
	1. Разучивание комплекса вольных упражнений. Акробатика, группировка, перекаты, кувырки вперед, назад. Стойка на голове и руках. Брусья параллельные. Ходьба на руках, махи вперед, назад. Соскок на махе вперед.(юноши). Гимнастика на скамейке. Ходьба по скамейке. Повороты, прыжки, равновесие на правой, на левой. Упор стоя на колене, полушпагат, соскок вперед(девушки).		2
	2. Совершенствование комплекса вольных упражнений. Акробатика-совершенствование изученных элементов. Перекладина низкая. Упор стоя, вис согнувшись, вис завесом, упор верхом. Подъем переворотом в упор, перемах в упор верхом, обратный перемах. Соскок из упора верхом, перемахом с поворотом (направо, налево). Брусья разновысокие (девушки). Упор на н/жерди перемах правой в упор верхом, сед продольно на н/ж, перемах правой в упор верхом, сед продольно на н/ж- равновесие с опорой о в/ж. Соскок из упора стойки на н/ж с поворотом на правой.		
	3. Акробатика- совершенствование изученных элементов. Кувырок вперед из стойки на голове и руках (юноши). Мост из положения лежа на спине. Переворот в упор присев (девушки). Сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине. Перекладина низкая, совершенствование изученных элементов. Размахивание, изгибание в висе на вытянутых руках. Вис присев н/ж. Вис лежа, приседание на левом бедре, приседание углом.		

	4. ОРУ со скакалками. Брусья параллельные: сгибание и разгибание рук из упора висом - зачет, совершенствование изученной комбинации (юноши). Акробатика (девушки) - совершенствование зачетной комбинации.	22	2
	5. Акробатика: совершенствование изученных комбинаций. Перекладина низкая, совершенствование изученных комбинаций. Подтягивание на перекладине – зачет.		
	Брусья р/в: выполнение изученной комбинации - зачет.		
	Самостоятельная работа обучающихся.		
	Подтягивание на перекладине в висе. Сгибание разгибание рук в упоре висом на брусьях.		
Раздел 5 Общая физическая подготовка		52	
Тема 5.1 Военно-спортивное упражнение	Содержание учебного материала.	2	2
	Практические занятия.		
	1. Военно-спортивное упражнение. Изучение техники рывка и толчка гирь 16 кг (юноши). Подъём туловища из положения лежа (девушки).		
	2. Совершенствование техники военно-спортивного упражнения. Подъём туловища из положения лежа за 30 сек. (девушки). Совершенствование техники рывка и толчка гирь 16 кг. (юноши).	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся.		
	Сгибание разгибание рук. Подъём туловища из положения лежа.		
Тема 5.2 Круговая тренировка.	Содержание учебного материала.	16	2
	Практические занятия.		
	1. Круговая тренировка: бег. 3 круга вокруг баскетбольной площадки- сгибание рук в упоре на полу ноги на скамейке 10 раз. Бег 3 круга, сгибание и разгибание туловища сидя на скамейке, руки за голову 10 раз. Бег 3 круга- подтягивание на перекладине 3 раза. Бег 3 круга, прыжки через скамейку толчком двух ног- 10 раз. Бег 3 круга, выполнить 3 серии. Изучение техники рывка и толчка, гирь 16 кг.		

	2. Военно-спортивное упражнение (юноши) – зачет Подъём туловища из положения лежа за 30 сек. (девушки) – зачет. Совершенствование круговой тренировки.		
	3. Совершенствование круговой тренировки. Совершенствование рывка и толчка, гирь 16 кг (юноши). Сгибание разгибание рук от гимнастической скамейки (девушки).		
	4. Круговая тренировка- Зачет. Гири: совершенствование рывка и толчка (юноши).		
	Самостоятельная работа обучающихся.		
	Рывок и толчок гирь. Занятия в спортивных секциях.	22	2
	Содержание учебного материала.		
Тема 5.3 Совершенствование техники выполнения рывка и толчка гирь.	Практические занятия.	8	
	1. Гири: рывок одной рукой - зачет. Совершенствование толчка. Подтягивание.		2
	2. Общие физические упражнения с гантелями. Гири: толчок двумя руками - зачет. Подтягивание.		
	Самостоятельная работа обучающихся.		
		78	
Раздел 6 Волейбол			
Тема 6.1 Техника безопасности на уроках волейбола. Стойка и перемещение волейболиста.	Содержание учебного материала.	4	
	Практические занятия.		
	1. Оборудование и инвентарь: изучение стойки и перемещение в нападении и защите. Изучение верхней и нижней передачи. Изучение нижней передачи. Эстафета. Правила игры. Судейство.		1
	2. Совершенствование стойки и перемещений в нападении и защите. Совершенствование передач и подач изученных на уроке первом.		
	Самостоятельная работа обучающихся.	8	
	Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные).		2
Тема 6.2 Совершенствование	Содержание учебного материала.	22	
	Практические занятия.		

техники передачи мяча.	1. Совершенствование техники верхней и нижней подачи. Изучение боковой нижней подачи. Учебная игра 6 на 6.		2
	2. Совершенствование изученных передач и подач, изучение расстановки и правила перехода в учебной игре.		
	3. Совершенствование изученных передач и подач. Изучение прямой верхней подачи. Совершенствование нападающего удара. Учебная игра 6 на 6.		
	4. Совершенствование техники верхней и нижней подачи. Передачи в парах через сетку. Учебная игра.		
	5. Совершенствование изученных передач и подач, нападающего удара. Учебная игра 6 на 6.		
	6. Совершенствование изученных передач и подач. Зачет: передачи через сетку в парах. Учебная игра.		
	Самостоятельная работа обучающихся.	16	
	Выполнение подачи мяча в прыжке. Занятия в спортивных секциях.		2
Тема 6.3 Совершенствование техники подачи мяча.	Содержание учебного материала.		
	Практические занятия.	12	
	1. Совершенствование изученных передач и подач. Зачет по учебной игре. Прием задолжностей у отстающих студентов по волейболу.		2
	2. Совершенствование изученных передач и подач. Изучение прямой верхней подачи. Совершенствование нападающего удара. Учебная игра 6 на 6.		
	3. Совершенствование изученных подач и передач. Подачи любым изученным способом - зачет. Учебная игра.		
	Самостоятельная работа обучающихся.	16	
	Выполнение подачи мяча в прыжке. Нападающий удар. Блокирование. Занятия в спортивных секциях.		2
Итог:	Максимальная учебная нагрузка	336 ч.	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала (комплекса).

Оборудование спортивного комплекса:

- большой спортивный зал, обеспечивающий единовременную пропускную способность не менее 50 чел;
- два спортивных зала, обеспечивающих единовременную пропускную способность не более 30 чел;
- спортивный инвентарь.

Наименование материальных ценностей	Кол-во
Мяч волейбольный «Mikasa»	30
Мяч футбольный «Selekt»	5
Мяч баскетбольный	30
Турник навесной на гимнастическую стенку, металлический	3
Сетка волейбольная	3
Теннисный стол	3
Скакалки	30
Баскетбольная форма	12
Волейбольная форма	17
Футбольная форма	6
Гимнастические маты	6
Ворота гандбольные	2
Шиты баскетбольные	11
Гимнастическая стенка	25

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основная литература:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с. — (Серия: Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Режим доступа: <https://biblio->

[online.ru/book/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9/fizicheskaya-kultura](https://biblio-online.ru/book/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9/fizicheskaya-kultura)

2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с. — (Серия: Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E/fizicheskaya-kultura?>

3. Решетников Н.В. Физическая культура: учебник / Н. В. Решетников [и др.]. - 12-е изд., испр. - М.: Академия, 2012. - 176 с. - (Среднее профессиональное образование. Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины). - СПО.

Дополнительная литература:

1. Алхасов, Д. С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам: учебник для СПО / Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 240 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08312-5. — Режим доступа: [https://biblio-online.ru/book/6B48CA43-F80B-4385-BC90-8635786A77AB/prepodavanie-fizicheskoy-kultury-po-osnovnym-](https://biblio-online.ru/book/6B48CA43-F80B-4385-BC90-8635786A77AB/prepodavanie-fizicheskoy-kultury-po-osnovnym-obscheobrazovatelnyim-programmam?)

[obscheobrazovatelnyim-programmam?](https://biblio-online.ru/book/6B48CA43-F80B-4385-BC90-8635786A77AB/prepodavanie-fizicheskoy-kultury-po-osnovnym-obscheobrazovatelnyim-programmam?)

2. Бегидова, Т. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для СПО / Т. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 191 с. — (Серия: Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07862-6. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/BAED3ED4-6377-473D-A2F5-227BF5D2DE1D/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury?>

3. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для СПО / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 125 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-9916-9913-6. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/1B577315-8F12-4B8D-AD42-6771A61E9611/fizicheskaya-kultura-lyzhnaya-podgotovka?>

4. Рипа, М. Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры : учебное пособие для СПО / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 158 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07858-9. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/1A9F60E5-79CE-4819-A934-CD1373F0BA96/metody-lechebnoy-i-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury?>

5. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для СПО / Т. А. Завьялова [и др.] ; под ред. С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 189 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08356-9. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/3BA88BD1-5829-4C56-974C-7D7F3422E7F9/teoriya-i-metodika-izbrannogo-vida-sporta?>

3.3. Учебно-методический комплекс дисциплины (дидактические средства обучения и контроля)

1. Комплект учебно-нормативной документации по профессии (ФГОС, РУП, БУП, ОПОП и т.п.).
2. Комплексы упражнения для развития быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости.
3. Контрольные нормативы определения уровня физической подготовленности.
4. Методические рекомендации по изучению отдельных тем дисциплины, написанию рефератов.
5. Инструкции по технике безопасности при занятиях физической культурой и спортом.
6. Правила соревнований по спортивным играм, лыжным гонкам.
7. Комплексы общеразвивающих упражнений, утренней гигиенической гимнастики.
8. Правила судейства спортивных игр

3.4. Специфика организации обучения

Все занятия, предусмотренные настоящей программой, имеют практическую форму организации урока, согласно рабочему учебному плану (РУП) и имеют валеологическую направленность. Уровень освоения программы обучающимися предполагает учет индивидуальных особенностей личности обучаемого и его физическую подготовленность.

Применяемые на учебных и внеаудиторных занятиях педагогические технологии:

- работа малыми группами;
- интегрированные уроки;
- уроки-конкурсы, уроки-соревнования.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе 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
1	2
Умения:	
<ul style="list-style-type: none">• выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;• выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;• проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;• преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;• выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;• осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;• выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике,	<p>Наблюдение за выполнением практических заданий. Определение уровня физической подготовленности. Личные достижения обучающихся.</p> <p>Наблюдение за выполнением практических заданий</p> <p>Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы Проверка ведения дневника самоконтроля Наблюдение за практическим выполнением заданий. Участие в соревнованиях</p> <p>Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов</p>

<p>плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.</p>	
<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> • влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; • способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; • правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. 	<p>Тестирование. Контроль устных ответов. Защита рефератов, сообщений, презентаций.</p> <p>Выполнение практических заданий Выполнение тестовых заданий</p> <p>Выполнение практических заданий Выполнение тестовых заданий</p>