

АВТНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КОЛЛЕДЖ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И ПРАВА»

УТВЕРЖДЕНА
Директором АНО СПО «Колледж
информационных технологий и права»
приказом № __ от «__» июня 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины
«Физическая культура»

специальность 09.02.07 Информационные системы и программирование

г.Щёлково, 2023

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебного предмета «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями 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 среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06259) по специальности 09.02.07

Организация-

разработчик: АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «КОЛЛЕДЖ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И ПРАВА»

Разработчики:

Антонова С.Д. – преподаватель АВТОНОМНОЙ НЕКОММЕРЧЕСКОЙ ОРГАНИЗАЦИИ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «КОЛЛЕДЖ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И ПРАВА»

РАССМОТРЕНА

на заседании предметной цикловой комиссии
информационных технологий
протокол №6 от «30» июня 2023 г.
Председатель ПЦК

_____ / _____ /

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
учебно-воспитательной работе
от «30» июня 2023 г.

_____ /О.И.Мотыль/

ПРИНЯТА

педагогическим советом
протокол №6 от «30» июня 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| 1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 6 |
| 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 16 |
| КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ | 19 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. . Область применения рабочей программы.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью рабочей основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.

Дисциплина «Физическая культура» относится к профессиональной подготовке, общему гуманитарному и социально -экономическому циклу - ОГСЭ.05

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины.

Цель дисциплины - всестороннее, гармоническое развитие организма человека.

Задачи дисциплины:

- 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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:
уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой и проведением комплексов общеразвивающих упражнений, производственной гимнастики;
- выполнять нормативные требования по видам спорта.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:
знать:

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

ЛР 13-17, 20

| | |
|--------------|---|
| ЛР 13 | Соблюдающий в своей профессиональной деятельности этические принципы: честности, независимости, профессионального скептицизма, противодействия коррупции и экстремизму, обладающий системным мышлением и умением принимать решение в условиях риска и неопределенности |
| ЛР 14 | Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно-мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость |
| ЛР 15 | Открытый к текущим и перспективным изменениям в мире труда и профессий |
| ЛР 16 | Ориентированный на работу в команде |
| ЛР 17 | Стрессоустойчивый, коммуникабельный |
| ЛР 20 | Проявляющий высокую ответственность и собственную инициативу |

Общие компетенции:

| Код | Наименование результата обучения |
|------------|--|
| ОК 3 | Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие. |
| ОК 4 | Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. |
| ОК 6 | Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих |
| ОК 8 | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. |

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. . Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|-------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 168 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 168 |
| в том числе: | |
| теоретические занятия | |
| практические занятия | 168 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | - |
| в том числе: | |
| <i>Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.</i> | |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета. При дистанционной форме обучения процедура организации и проведения дифференцированного зачета, осуществляется в соответствии с Регламентом проведения промежуточной аттестации с применением дистанционных образовательных технологий. | |

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 | Объем часов | Уровень освоения | Код личностных результатов реализации программы воспитания |
|---|--|-------------|------------------|--|
| Раздел 1. Легкая атлетика | | 40 | | ЛР 14 |
| Тема 1.1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места. | <p>Содержание учебного материала:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. 2. Техника прыжка в длину с места. <p>Практические занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений. 2. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. 3. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив. 4. Совершенствование техники бега на дистанции 200 м., 400 м. 5. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив. | 14 | 2 | ЛР 14 ЛР 17 ЛР 14 |
| Тема 1.2 Бег на длинные дистанции. Метание снарядов. | <p>Содержание учебного материала:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника бега по дистанции. 2. Техника метания гранаты. | 14 | | ЛР 17 ЛР 14 |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Уровень освоения | Код личностных результатов реализации программы воспитания |
|--|--|-------------|------------------|--|
| | <p>Практические занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. 2. Разучивание комплексов специальных упражнений. 3. Техника бега по дистанции (беговой цикл). 4. Техника бега по пересеченной местности. 5. Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив. 6. Техника бега на дистанции 3000 м, контрольный норматив. 7. Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени. 8. Техника метания гранаты, контрольный норматив | | | ЛР 17 ЛР 14 |
| Тема 1.3 Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. | <p>Содержание учебного материала:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника бега на средние дистанции. 2. Техника прыжка в длину способом «Согнув ноги». | 12 | | ЛР 17 ЛР 14 |
| | <p>Практические занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение контрольного норматива бег 1000 метров на время. 2. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». 3. Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. 4. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега. | | | ЛР 17, ЛР 14 |
| | <p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. 2. Выполнение индивидуальных упражнений для самостоятельных занятий физической культурой. 3. Правильное питание при занятиях спортом. 4. Написание реферата (для освобожденных по состоянию здоровья). | - | | ЛР 17, ЛР 20 ЛР 14 |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Уровень освоения | Код личностных результатов реализации программы воспитания |
|---|---|-------------|------------------|--|
| Раздел 2. Баскетбол | | 16 | | ЛР 20 ЛР 14 |
| Тема 2.1 Техника ведения, передачи и броска мяча в кольцо с места. | Содержание учебного материала: 1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. | 4 | | ЛР 20 ЛР 14 |
| | Практические занятия: 1. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. 2. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе. | | | ЛР 20 ЛР 14 |
| Тема 2.2 Техника ведения, передачи и броска мяча в движении. | Содержание учебного материала: 1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение - 2 шага - бросок». | 4 | 2 | ЛР 20 ЛР 14 |
| | Практические занятия: 1. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. 2. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок». | | | ЛР 20 ЛР 14 |
| Тема 2.3 Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча, правила баскетбола. | Содержание учебного материала: 1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. 2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. 3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. | 4 | | ЛР 20 ЛР 14 |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Уровень освоения | Код личностных результатов реализации программы воспитания |
|---|---|-------------|------------------|--|
| | Практические занятия: <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. 2. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. | | | ЛР 20 ЛР 14 |
| Тема 2.4 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. | Содержание учебного материала: <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника владения баскетбольным мячом | 4 | | ЛР 20 ЛР 14 |
| | Практические занятия: <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение контрольных нормативов: «ведение - 2 шага - бросок», бросок мяча с места под кольцо. 2. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре. | | | ЛР 20 ЛР 14 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: <ol style="list-style-type: none"> 1. Правила техники безопасности при занятиях. 2. Изучить правила игры баскетбол, элементы судейства. 3. Правильное питание при занятиях спортом. 4. Написание реферата (для освобожденных по состоянию здоровья). | - | | ЛР 20 ЛР 14 |
| Раздел 3. Волейбол | | 16 | | ЛР 20 |
| Тема 3.1 Техника перемещений, стоек, техника верхней и | Содержание учебного материала: <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника перемещений, стоек. 2. Техника верхней и нижней передач двумя руками. | 4 | 2 | ЛР 20 |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Уровень освоения | Код личностных результатов реализации программы воспитания |
|---|--|-------------|------------------|--|
| нижней передач двумя руками. | Практические занятия: <ol style="list-style-type: none"> 1. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: 2. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения 3. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков. | | | ЛР 20 ЛР 14 |
| Тема 3.2 Техника подачи мяча. | Содержание учебного материала <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника нижней и верхней подачи мяча и приёма после неё. | 4 | | ЛР 20 ЛР 14 |
| | Практические занятия: <ol style="list-style-type: none"> 1. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё. 2. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. 3. Прием мяча | | | ЛР 20 ЛР 14 |
| Тема 3.3 Техника нападающего удара. | Содержание учебного материала: <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника прямого нападающего удара. | 4 | | ЛР 20 ЛР 14 |
| | Практические занятия: <ol style="list-style-type: none"> 1. Отработка техники прямого нападающего удара. 2. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. 3. Страховка у сетки. | | | ЛР 20 ЛР 14 |
| Тема 3.4 Совершенствование техники владения | Содержание учебного материала: <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника верхней и нижней передач двумя руками. 2. Техника прямого нападающего удара. | 4 | | ЛР 20 ЛР 14 |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Уровень освоения | Код личностных результатов реализации программы воспитания |
|----------------------------------|--|-------------|------------------|--|
| волейбольным мячом. | Практические занятия: <ol style="list-style-type: none"> 1. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке 2. Учебная игра с применением изученных положений. 3. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе. | | | ЛР 20 ЛР 14 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: <ol style="list-style-type: none"> 1. Правила техники безопасности при занятиях. 2. Изучить правила игры волейбол, элементы судейства. 3. Правильное питание при занятиях спортом. 4. Написание реферата (для освобожденных по состоянию здоровья). | - | | ЛР 20 ЛР 14 |
| Раздел 4. Мини-футбол | | 16 | | ЛР 20 |
| Тема 4.1 Техника перемещений. | Содержание учебного материала: <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника перемещений: стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки повороты. | | | ЛР 20 ЛР 14 |
| | Практические занятия: <ol style="list-style-type: none"> 1. Различные варианты бега (обычный, приставным шагом, спиной вперед, боком, скрестный). 2. Учебная игра с применением изученных положений. | 4 | 2 | ЛР 20 ЛР 14 |
| Тема 4.2 Техника владения мячом. | Содержание учебного материала: <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника ведения мяча. 2. Техника передач и остановки мяча. | 6 | | ЛР 20 ЛР 14 |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Уровень освоения | Код личностных результатов реализации программы воспитания |
|--|---|-------------|------------------|--|
| | Практические занятия: <ol style="list-style-type: none"> 1. Передачи мяча в парах, тройках. 2. Приём контрольных нормативов: прием-передачи мяча, жонглирование, ведение. 3. Учебная игра с применением изученных положений. 4. Отработка техники владения техническими элементами. | | | ЛР 20 ЛР 14 |
| Тема 4.3 Техника вратарей. Удары по воротам. | Содержание учебного материала: <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника ловли, отбивания, бросков мяча. 2. Техника ударов по воротам. | 6 | | ЛР 20 ЛР 14 |
| | Практические занятия: <ol style="list-style-type: none"> 1. Удары по воротам, ловля и отбивание мяча. 2. Приём контрольных нормативов: удары на точность, на дальность. 3. Учебная игра с применением изученных навыков. 4. Отработка техники владения техническими элементами. | | | ЛР 20 ЛР 14 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: <ol style="list-style-type: none"> 1. Правила техники безопасности при занятиях. 2. Изучить правила игры мини-футбол, элементы судейства. 3. Правильное питание при занятиях спортом. 4. Написание реферата (для освобожденных по состоянию здоровья). | - | | ЛР 20 ЛР 14 |
| Раздел 5. Гимнастика | | 30 | | ЛР 20 |
| Тема 5.1 Ритмическая гимнастика. | Содержание учебного материала: <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника выполнения кувырков, стоек, перекатов. 2. Акробатическая комбинация. | 14 | 2 | ЛР 20 |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Уровень освоения | Код личностных результатов реализации программы воспитания |
|-----------------------------------|---|-------------|------------------|--|
| | <p>Практические занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Основные виды перемещений. 2. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками. 3. Техника выполнения движений в степ-аэробике, аэробике, шейпинге. 4. Специальные комплексы развития физических качеств и их использование в процессе физкультурных занятий. 5. Выполнение акробатических элементов. 6. Прием контрольных нормативов: наклон вперед из положения стоя, поднимание туловища. | | | ЛР 20 ЛР 14 |
| Тема 5.2 Атлетическая гимнастика. | <p>Содержание учебного материала:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения на блочных тренажерах. 2. Гиревой спорт. | 16 | | ЛР 20 ЛР 14 |
| | <p>Практические занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение комплексов атлетической гимнастики методом круговой тренировки. 2. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами. 3. Упражнения с собственным весом. 4. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. 5. Техника выполнения «рывка» гири. 6. Прием контрольных нормативов: подтягивание на перекладине (высокой, низкой), «рывок» гири. | | | ЛР 14 |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Уровень освоения | Код личностных результатов реализации программы воспитания |
|-----------------------------|--|-------------|------------------|--|
| | <p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Правила техники безопасности при занятиях. 2. Режим труда и отдыха при занятиях физическими упражнениями. 3. Правильное питание при занятиях спортом. 4. Написание реферата (для освобожденных по состоянию здоровья). | - | | ЛР 14 |
| | Всего: | 168 | | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: универсальный спортивный зал, тренажёрный зал, наличие оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

| Наименование предмета, дисциплины (модуля), практик в соответствии с учебным планом | Наименование учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и других помещений для реализации образовательной программы | Оснащенность учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и других помещений для реализации образовательной программы |
|---|--|--|
| Физическая культура | Универсальный спортивный комплекс "Подмосковье" | Оборудование: легкоатлетическая беговая дорожка 100 м., легкоатлетические беговые дорожки 4х400 м., колодка стартовая соревновательная (переносная) - 3 шт., «барьер» - 1 шт., «стенка с двумя проломами» - 1 шт., «бревно спортивное» - 1 шт., «лабиринт» 6000х2100х1100 - 1 шт., «забор с наклонной доской» - 1 шт., «одиночный окоп для стрельбы и метания гранат» - 1 шт., барьер (для проползания под ним), гранаты для метания 500г - 14 шт., гранаты для метания 700г - 14 шт., футбольное поле 104х69 с искусственным покрытием, ворота футбольные уличные 5х2м - 2 шт., ворота футбольные 3х2 м - 2 шт., мячи футбольные - 10 шт. |
| | Здание учебного корпуса аудитория № 3 Стрелковый электронный тир | Оборудование: пистолет лазерный - 1 шт., стол - 2 шт., стул дерево - 1 шт., скамейка дерево - 2 шт., камера - 1 шт., проектор - 1 шт., интерактивная доска - 1 шт., экран – 1 шт. |
| | Здание учебного корпуса Аудитория № 5 Библиотека, Электронный читальный зал Помещение для самостоятельной работы обучающихся | Оборудование: специализированная мебель, ноутбук, копир, принтер (1 шт.), компьютерная техника (10 ПК), выход в Интернет, доступ в электронную информационно-образовательную среду организации. ЭБС «Университетская библиотека online». Программное обеспечение: 1. Операционная система семейства Windows 7/10, 2. Microsoft Office Professional Plus 2017, 3. Среда электронного обучения Русский Moodle 3KL |

3.2. Информационное обеспечение обучения

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе.

Интернет – ресурсы:

1. ЭБС «Университетская библиотека online».

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляются преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

| Результаты обучения | Методы оценки | Критерии оценки |
|--|-----------------------------------|--|
| уметь: | | |
| выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; | выполнение индивидуальных заданий | «Отлично» - содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко. «Хорошо» - содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками. «Удовлетворительно» - содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки. «Неудовлетворительно» - содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки. |
| выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; | выполнение индивидуальных заданий | |
| выполнять приемы страховки и самостраховки; | выполнение индивидуальных заданий | |
| осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; | выполнение индивидуальных заданий | |
| выполнять предусмотренные контрольные нормативы: по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм, ритмической и атлетической гимнастике при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; | выполнение индивидуальных заданий | |
| проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; | выполнение индивидуальных заданий | |
| преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения. | выполнение индивидуальных заданий | |
| знать: | | |
| влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; | выполнение индивидуальных заданий | |
| способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; | выполнение индивидуальных заданий | |
| правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности | выполнение индивидуальных заданий | |