

Приложение  
К программе СПО специальности 08.02.07  
«Монтаж и эксплуатация внутренних  
сантехнических устройств,  
кондиционирования воздуха и вентиляции»

**Рабочая программа учебного предмета  
ОУП. 06 «Физическая культура»**

**для специальности 08.02.07 «Монтаж и эксплуатация внутренних  
сантехнических устройств, кондиционирования воздуха и вентиляции»**

Екатеринбург 2021

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО<br/>ПРЕДМЕТА .....</b>     | <b>4</b>  |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА<br/>.....</b>        | <b>6</b>  |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА<br/>.....</b>            | <b>15</b> |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА<br/>.....</b> | <b>17</b> |

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебного предмета является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности. **1.2. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы:** учебный предмет входит в общеобразовательный цикл..

**1.3. Цель и планируемые результаты освоения предмета:** Содержание рабочей программы учебного предмета ОУП 06 Физическая культура направлено 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 специально-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 учебного предмета ОУП 06 Физическая культура обеспечивает достижение следующих результатов:

- **личностных:**

- 1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- 2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- 3) готовность к служению Отечеству, его защите;
- 4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- 5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- 6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям; (Подпункт в редакции, введенной в действие с 7 августа 2017 года приказом Минобрнауки России от 29 июня 2017 года N 613.
- 7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебноисследовательской, проектной и других видах деятельности;

- 8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- 9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- 10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- 11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- 12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- 13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- 14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- 15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

***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).

**Обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:**

- ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;
- ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;
- ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;
- ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;
- ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;
- ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;
- ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;
- ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;
- ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности;
- ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках;
- ОК 11. Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

**1.4.Количество часов на освоение рабочей программы учебного предмета:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 120 часов, в том числе:обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 120 часов; самостоятельной работы обучающегося 2 часа.

**2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА****Объём учебного предмета и виды учебной работы**

| <b>Вид учебной работы</b>  | <b>Количество часов</b> |
|--|-------------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>                       | <b>120</b>              |
| <b>Во взаимодействии с преподавателем</b>                          | <b>120</b>              |
| В том числе:   |                         |
| Теоретические занятия  | 0                       |
| Практические занятия   | 116                     |
| Самостоятельная работа   | 2                       |
| <b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</b> | <b>2</b>                |

**2.2 Тематический план и содержание учебного предмета  
«Физическая культура»**

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающегося  | Объём часов | Уровень усвоения | ЛР   |
|--|---|-------------|------------------|------|
| <b>Раздел 1. Общая подготовка</b>  |   | <b>2</b>    |                  |      |
| Тема 1.1<br>Значение физической культуры и спорта в повседневной жизни студентов | 1. Основные требования к студентам. Техника безопасности. Правила поведения студентов в спортивном зале, на стадионе. Общая физическая подготовка.<br>Тестирование на уровень физической подготовленности | 2           | 1                | 1-15 |
| <b>Раздел 2. Практическая часть: лёгкая атлетика.</b>                            |   | <b>30</b>   |                  | 1-15 |
| Тема 2.1<br>Бег на короткие дистанции  | 1. Выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!» с низкого и высокого старта.   | 2           | 2                |      |
|  | 2. Техника бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование.   | 2           | 2                |      |
|  | 3. Ускорение на 20-25м. Бег на короткие дистанции до 100м   | 2           | 2                |      |
|  | 4. Специальные упражнения бегуна: бег с ускорением, с ходьбой, с высокого старта, переменный бег, повторный бег.  | 2           | 2                |      |
|  | 5. Развитие выносливости, быстроты, скоростных силовых качеств на дистанциях 60-100м.   | 2           | 2                |      |
| Тема 2.2.<br>Прыжки в длину с места(с разбега)                                   | 1. Специальные упражнения прыгуна в длину: подготовительные упражнения применительно к избранному способу прыжка.   | 2           | 2                |      |
|  | 2. Совершенствование техники прыжка в длину с места.  | 2           | 2                |      |
| Тема 2.3<br>Метание гранаты.   | 1. Техника метания: держание, разбег, крестные шаги, финальное усиление.  | 2           | 2                |      |
|  | 2. Специальные упражнения: метание гранаты с места, с 3-5 шагов, с короткого разбега.   | 2           | 2                |      |
|  | 3. Техника метания гранаты с полного разбега.   | 2           | 2                |      |
| Тема 2.4<br>Кросс  | 1. Техника бега: старт, стартовое ускорение, бег на различных участках.   | 2           | 2                |      |

|                                    |    |   |           |   |      |
|------------------------------------|----|---|-----------|---|------|
|                                    | 2. | Бег по пересечённой местности, финиширование.   | 2         | 2 |      |
|                                    | 3. | Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.  | 2         | 2 |      |
| Тема 2.5<br>Эстафетный бег         | 1. | Техника передачи эстафетной палочки правой и левой руками на месте, в ходьбе и медленном беге.  | 2         | 2 |      |
|                                    | 2. | Техника передачи эстафетной палочки в зоне передачи.  | 2         | 2 |      |
| <b>Раздел 3. Волейбол.</b>         |    |   | <b>30</b> |   | 1-15 |
| Тема 3.1<br>Теоретические сведения | 1. | Исторические сведения о возникновении игры. Основатель игры, родина волейбола. Развитие волейбола в России, области, городе.  | 2         | 1 |      |
|                                    | 2. | Правила игры, состав команды, замена игроков, костюм игрока. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. | 2         | 2 |      |
| Тема 3.2<br>Техника игры в защите. | 1. | Знакомство с техникой перемещения игрока по площадке во время игры в защите.  | 2         | 2 |      |
|                                    | 2. | Выпады в различных направлениях во время игры в защите. Скачки влево, вправо, назад.  | 2         | 2 |      |
|                                    | 3. | Приём и передача мяча сверху, снизу. Отбивание мяча кулаком у верхнего края сетки.  | 2         | 2 |      |
|                                    | 4. | Приём мяча снизу от сетки. Передача мяча назад, передача в прыжке, передача одной рукой. Приём снизу с подачи.  | 2         | 2 |      |
| Тема 3.3 Техника игры внападении   | 1. | Знакомство с техникой перемещения игрока по площадке во время игры в нападении.   | 2         | 2 |      |
|                                    | 2. | Выбор места, разбег, напрыгивание, толчок. Удар по мячу.  | 2         | 2 |      |
|                                    | 3. | Подачи: нижняя (прямая и боковая), верхняя (прямая и боковая).  | 2         | 2 |      |
| Тема 3.4<br>Тактика игры.          | 1. | Выбор места игроком для получения мяча. Различные варианты схем нападений и защиты.   | 2         | 2 |      |
|                                    | 2. | Подача на игрока слабо владеющего навыком приёма мяча.  | 2         | 2 |      |

|  |    |  |           |   |             |
|--|----|--|-----------|---|-------------|
|  | 3. | Групповые и командные действия в нападении.  | 2         | 2 |             |
|  | 4. | Индивидуальные действия игрока: выбор места, подачи, передачи и тактики нападающего удара.   | 2         | 2 |             |
| Тема 3.5<br>Зачётные требования и условия выполнения контрольных нормативов. | 1. | Передача мяча сверху и снизу в парах на расстоянии 5-6 метров друг от друга. Высота передач 3-4 метра (оценивается по количеству непрерывных передач). | 2         | 2 |             |
|  | 2. | Передача мяча двумя руками стоя  | 2         | 2 |             |
|  |    | и сидя у стены. Подача мяча любым способом в пределах площадки.  |           |   |             |
| <b>Раздел 4.<br/>Баскетбол</b>   |    |  | <b>36</b> |   | <b>1-15</b> |
| Тема 4.1<br>Теоретические сведения, тестирование готовности                  | 1. | Краткий обзор развития баскетбола в России. Место занятий, оборудование и инвентарь.   | 2         | 1 |             |
|  | 2. | Правила игры в баскетбол. Гигиена, одежда, обувь игроков. Правила судейства, упрощённые правила игры. Права и обязанности игроков.                     | 2         | 2 |             |
| Тема 4.2 Техника игры в нападении  | 1. | Стойка баскетболиста. Ходьба, бег. Передвижения приставными шагами (лицом вперёд, вправо, влево). Остановки (прыжком).                                 | 2         | 2 |             |
|  | 2. | Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками сверху, двумя руками низкого мяча.   | 2         | 2 |             |
|  | 3. | Штрафные броски. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ведение мяча с изменением скорости передвижения.  | 2         | 2 |             |
|  | 4. | Ведение с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения, с обводкой препятствий, ведение мяча с броском в корзину.                  | 2         | 2 |             |
| Тема 4.3<br>Техника игры в защите.   | 1. | Стойка защитника. Перемещение, передвижение обычными и приставными шагами в различных направлениях, передвижение спиной вперёд.                        | 2         | 2 |             |
|  | 2. | Техника владения мячом: Овладение мячом при отскоке от щита или корзины.   | 2         | 2 |             |

|  |    |   |           |   |             |
|--|----|---|-----------|---|-------------|
|  | 3. | Индивидуальные, групповые и командные действия игроков в защите.  | 2         | 2 |             |
| Тема 4.4<br>Тактика игры в защите                | 1. | Выбор места, действия защитника против игрока с мячом и без мяча  | 2         | 2 |             |
|  | 2. | Взаимодействие двух, трёх и более игроков в защите.   | 2         | 2 |             |
| Тема 4.5<br>Тактика игры в нападении             | 1. | Индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча.  | 2         | 2 |             |
|  | 2. | Командные действия по центру площадки, прорыв с длинной передачей мяча.   | 2         | 2 |             |
| Тема 4.6<br>Зачётные требования                  | 1. | Умение выполнять различные способы передач в паре на месте и в движении.  | 2         | 2 |             |
|  | 2. | Умение демонстрировать индивидуальное ведение мяча, выполнять штрафные броски, Бросок в корзину с двух шагов.             | 2         | 2 |             |
| <b>Раздел 5.<br/>Общая физическая подготовка</b> |    |   | <b>18</b> |   | <b>1-15</b> |
| Тема 5.1<br>Теоретические сведения               | 1. | Понятие о физической культуре. Значение занятий физической культурой. Распорядок дня и двигательный режим.                | 2         | 1 |             |
| Тема 5.2<br>Строевые упражнения                  | 1. | Построение и перестроение в шеренгу, колонну.   | 2         | 2 |             |
|  | 2. | Ходьба в ногу. Строевой шаг. Интервал. Дистанция. Повороты на месте и в движении.   | 2         | 2 |             |
| Тема 5.3<br>Волейбол.                            | 1. | Работа со скалками, резиновыми мячами, набивными мячами.  | 2         | 2 |             |
|  | 2. | Выпрыгивание вверх с мячом Ускорение, остановка, изменение направления. При движении с мячом.                             | 2         | 2 |             |
|  | 3. | Стойки волейболиста: лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лёжа на спине, на животе.                             | 2         | 2 |             |
| Тема 5.4<br>Баскетбол                            | 1. | Упражнения с набивными мячами: поднятие, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, передача и ловля мяча в парах. | 2         | 2 |             |
|  | 2. | Лазание по гимнастической стенке. Подтягивание. Отжимание. Соскоки  | 2         | 2 |             |

|  |    |  |            |   |  |
|--|----|--|------------|---|--|
|  | 3. | Челночный бег (отрезки пробегают лицом, спиной вперёд). Бег правым и левым боком, приставными шагами | 2          | 2 |  |
|  |    | <b>Самостоятельная работа</b><br>Отработка упражнений для сдачи зачета                               | 2          | 2 |  |
|  |    | <b>Дифференцированный зачет</b>  | 2          |   |  |
|  |    | <b>Итого</b>   | <b>120</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 УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебного предмета требует наличия спортивного комплекса: спортивный зал, открытый стадион широкого профиля, стрелковый тир.

Оборудование спортивного зала

Легкоатлетический сектор:

1. Беговая дорожка
2. Место для прыжков в длину
3. Сектор для метания гранат
4. Эстафетные палочки
5. Секундомеры

Игровая площадка (баскетбольная):

1. Щит
2. Кольца
3. Сетки для колец
4. Мячи баскетбольные
5. Секундомер

Игровая площадка (волейбол):

1. Сетка
2. Стойки
3. Мячи волейбольные

Общая физическая подготовка

1. Скамейка гимнастическая
2. Стенка гимнастическая
3. Перекладина
4. Брусья
5. Штанга
6. Скакалка
7. Стол для настольного тенниса, ракетки, мячи

Оборудование спортивной площадки широкого профиля:

1. Площадка 30\*50
2. Ворота
3. Ограждение
4. Сетка для ворот
5. Раздевалка

### **3.2 Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы**

#### **Основная**

1. Кузнецов, В.С. Физическая культура (спо) / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: КноРус, 2016. - 224 с.
2. Малейченко, Е.А. Физическая культура. Лекции: Учебное пособие / Е.А. Малейченко и др. - М.: Юнити, 2016. - 208 с.
3. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения: Учебное пособие / Л.Н. Гелецкая, Д.А. Шубин, И.Ю. Бирдигулова. - М.: Инфра-М, 2015. - 472 с.

#### **Дополнительная**

2. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие для сред. проф. образования .-М.: Альфа-М, 2003/1
3. Петров П.К. Физическая культура: Курсовые. -М.: Владос, 2003/1
4. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. -М.: Тера-Спорт, 2000/1
5. Физическая подготовка: Учебное пособие. -М.: ВЗ, 2002/3
6. Решетников Н.Е. Физическая культура: Учебное пособие для ССУЗов.-2-е изд.-М.: Академия, 2004/2,2008/3
7. Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта: Учебное пособие для ВУЗов. -М.: Академия, 2002/1
8. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: Учебное пособие. -М.: Академия, 2004/1
9. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): Учебник для ВУЗов.-2-е изд., стереотип. -М.: Владос, 2001/1
10. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учебник для вузов.-М.: Академия, 2002/1
11. Ильиных В.И. Физическая культура спорта. -М.: Гардарики, 2004/1
12. Лукьяненко В.П. Физическая культура: Основы знаний.-М.: Советский, 2003/1
13. Матвеев А.П. Экзамен по физической культуре: Вопросы и ответы.-М.: Владос, 2003/1
14. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. -Ростов-н/Д: Феникс, 2002/1
15. Решетников Н.Е. Физическая культура: Учебн. пособие для ССУЗов М.: Академия, 2008

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**Контроль и оценка** результатов усвоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

| Результаты обучения<br>(освоенные умения, усвоенные<br>знания)  | Формы и методы контроля и<br>оценки результатов обучения    |
|---|---|
| <b>Умения:</b>  |   |
| выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики                                   | выполнение контрольных упражнений и контрольных нормативов; |
| выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации  | выполнение контрольных упражнений и контрольных нормативов  |
| проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями  | выполнение контрольных упражнений и контрольных нормативов  |
| преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения  | выполнение контрольных упражнений и контрольных нормативов  |
| выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки  | выполнение контрольных упражнений и контрольных нормативов  |
| осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой   | выполнение контрольных упражнений и контрольных нормативов  |
| выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма | выполнение контрольных упражнений и контрольных нормативов  |
| <b>Знания:</b>  |   |
| влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни  | индивидуальные задания, рефераты, доклады                   |
| способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности  | индивидуальные задания, рефераты, доклады                   |
| правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности   | индивидуальные задания, рефераты, доклады                   |