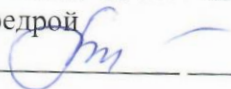


Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Сергиево-Посадский институт игрушки - филиал
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«ВЫСШАЯ ШКОЛА НАРОДНЫХ ИСКУССТВ (АКАДЕМИЯ)»

Кафедра общегуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Рекомендовано кафедрой,
протокол № 8 от 20.04.2020
Зав.кафедрой



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор СГИИ ВШНИ
21.04.2020  О.В.Озерова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

БД.06

Физическая культура

Сергиев Посад
2020 год

Рабочая программа составлена в соответствии с федеральными государственным стандартом (далее — ФГОС) по специальности **54.02.01 «Дизайн (художественное проектирование, моделирование и оформление игрушки)»** углубленной подготовки утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от « 27 » октября 2014 г. № 1391.

Организация-разработчик: Сергиево-Посадский институт игрушки- филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Высшая школа народных искусств (академия)»

Разработчик: М.Е. Клопков – преподаватель Сергиево-Посадского института игрушки- филиала ВШНИ

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5-10
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12-14

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 54.02.01 «Дизайн» СПО.

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: базовая дисциплина федерального компонента среднего общего образования

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

В результате освоения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС по специальности СПО 54.02.01 Дизайн следующими умениями, знаниями и общими компетенциями:
ОК 10. Использовать умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности.

в результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

в результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины максимальной учебной нагрузки обучающегося 216 часов, в том числе:
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 144 часов;
 самостоятельной работы обучающегося 72 часов.

2 СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы (с учетом часов вариативной части циклов)

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>216</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>144</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>72</i>
в том числе: рефераты, секционная работа, контрольные задания, тесты.	
<i>Формы контроля по семестрам:</i>	
<i>1 курс:</i>	
<i>в 1 семестре – дифференцированный зачет;</i>	
<i>в 2 семестре – дифференцированный зачет</i>	
<i>2 курс:</i>	
<i>в 1 семестре – дифференцированный зачет:</i>	
<i>во 2 семестре – дифференцированный зачет.</i>	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала	22	
	1 Теоретические сведения	14	2
	2 Бег 100 метров, 200 метров. Относят к бегу на короткие дистанции. Бегут с низкого старта, позволяющий быстрее начать бег и развить максимальную скорость на коротком отрезке.		2
	3 Обучение технике высокого старта. Применяются при беге на средние дистанции – 500, 600, 800, 1000, 1500 и 2000 м. Обратит внимание на постановку ступней, работу рук, положение туловища, особенности дыхания.		2
	4 Бег 400 метров, 800 метров. Является бегом на средние дистанции. Применяется высокий старт. Обратит внимание на постановку ступней, работу рук, положение туловища, особенности дыхания.		2
	5 Обучение технике прыжков в длину. Особенности разбега. Определение его длины и разметка контрольных отталкиваний. Отталкивание полет и приземление. Положение рук, ног и туловища в момент отталкивания. Движение туловища, рук и ног при подготовке приземления и приземление.		2
	6 Обучение технике метания гранаты. Держание гранаты, метание гранаты из – за головы через плечо. Бег с гранатой в руке над плечом. Выполнение пяти бросковых шагов с отведением гранаты. Метание гранаты с индивидуально подобранного разбега		2
	7 Бег 2000 метров, 3000 метров на время. Является бегом на средние дистанции. Применяется высокий старт. Обратит внимание на постановку ступней, работу рук, положение туловища, особенности дыхания.		2
			2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1.ОРУ на свежем воздухе. 2. Кроссовая подготовка. 3. Пробежка по свежему воздуху. 4. Совершенствование прыжков в длину. 5. Вечерние пробежки.	8	
Тема 2. Спортивные игры	Содержание учебного материала	26	
	1 Передвижения, повороты, остановки. Улучшение координации. Развитие выносливости и вестибулярного аппарата.	16	2
	2 Ловля и передача мяча от груди 2 – мя руками. Ловля высоколетающего мяча. Ведение без зрительного контроля. Передача мяча 2 – мя руками в движении.		2
	3 Ведение и бросок по кольцу. Ведение на месте, ловля мяча на месте, передача мяча в парах на месте. Ведение в движении, ведение с изменением направления. Ловля высоколетающего мяча. Ведение попеременно правой, левой рукой, остановка, бросок в кольцо. Подбор мяча после броска.		2
	4 Штрафной бросок. Выполняется двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Подводящими к броску служат одновременные передачи.		2
	5 Стойки, повороты, передвижения. Правильное положение тела. Группировка тела при передвижениях. Обратит внимание на постановку ступней, работу рук, особенности дыхания.		2
	6 Передача сверху 2 – мя руками. Передача происходит за счет выпрямлении рук с добавочным движением пальцев. Надо следить за правильным исходным положением, точно перед собой подбрасывать мяч.		2
	7 Верхняя и нижняя подачи. При нижней подаче мяч не высоко выбрасывается над собой, делается встречное движение мячу, тяжесть тела переносится на левую ногу. Резка прямая и напряженная. Мяч соприкасается со всей поверхностью вогнутой ладони. При верхней подаче надо следить за правильным исходным положением, точно перед собой подбрасывать мяч, правильно выполнять движения при взмахе и ударе по мячу.		2

	8	Прием снизу 2 – мя руками. Игрок в исходном положении сгибают ноги в коленях ,одна нога впереди на шаг, руки вытянуты вперед, напряжены и несколько развернуты наружу, кисти сведены вместе, туловище в вертикальном положении.		2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. ОРУ со скакалками. 2. Комплекс упражнений для ОФП. 3. ОРУ с обручами. 4. Совершенствование штрафного броска. 5. Игра в волейбол в кругу. 6. Передача мяча сверху двумя руками в кругу.		10	
Тема 3. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		22	
	1	Обучение попеременным ходам. Попеременные хода разделяются на попеременный двухшажный ход и попеременный четырехшажный ход. При двухшажном ходе руки и ноги работают по переменно. При четырехшажном выполняются 4 шага ногами, а отталкивание палками происходит дважды.	16	2
	2	Обучение одновременными ходами. Одновременные хода делятся на одновременные одношажные хода, одновременные двухшажные хода, бесшажный ход. При скольжении на лыжах идет одновременно скольжение на лыжах и отталкивание палками.		2
	3	Обучение технике конькового хода. Одновременные хода делятся на одновременные одношажные хода, одновременные двухшажные хода, бесшажный ход. При скольжении на лыжах идет одновременно скольжение на лыжах и отталкивание палками.		2
	4	Совершенствование попеременных и одновременных ходов. Научить переход от попеременных ходов к одновременным.		2
	5	Совершенствование подъемов и спусков. Научить стойке отдыха при спусках на лыжах и подъему «елочкой».		2
	6	Совершенствование спусков, торможения и поворотов. Научить торможению на лыжах боковым соскальзыванием.		2
	7	Прохождение дистанции 3 км и 5 км на время. Уложиться в указанное время. 3км – 12,30; 14,00;14,30. 5км – 25,50; 27;20; 28;00.		2
	8	Прохождение 7 км, 10 км на выносливость. Продвижение на лыжах с равномерной скоростью.		2
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Совершенствование попеременного хода. 2. Совершенствование одновременного хода. 3. Совершенствование конькового хода. 4. Спуск и подъем в гору. 5. Совершенствование торможение «плугом». 6. Ходьба на лыжах 3 км.		6	
Тема 4 Гимнастика	Содержание учебного материала		20	
	1	Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики. Основная цель вводной гимнастики – сократить период вхождения в работу. Основная цель производственной гимнастики – способствовать улучшению режима труда и отдыха студента.	14	2
	2	Акробатические упражнения. Группировка, перекаты, кувырок вперед, кувырок назад согнувшись.		2
	3	Упражнения с обручами и скакалками. Комплексы упражнений и комбинаций с мячом и скакалками		2
	4	Акробатические упражнения. Кувырок назад в стойку на руках, кувырок с прыжка, стойка на голове, стойка на руках, переворот в сторону «колесо»		2
	5	Пресс, отжимания, подтягивания. Положения туловища, работа рук, положение ног, дыхание при выполнении упражнений.		2
	6	Упражнения с гантелями и набивными мячами. Подготовить комплекс упражнений с гантелями и набивным мячом.		2

	7	Работа на тренажерах. Выбор тренажера, подгон размера тренажера по росту, подбор нагрузки в соответствии с весом занимающегося.		2
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Разучить комплекс упражнений. 2. Совершенствование кувыркков вперед, назад. 3. Выполнение силовых упражнений (отжимание, пресс).		6	
Тема 5 Легкая атлетика	Содержание учебного материала		34	
	1	Бег на короткие дистанции (100 м, 200 м) Относят к бегу на короткие дистанции. Бегут с низкого старта, позволяющий быстрее начать бег и развить максимальную скорость на коротком отрезке.	26	2
	2	Бег на средние дистанции (400 м, 800 м) Является бегом на средние дистанции. Применяется высокий старт. Обратить внимание на постановку ступней, работу рук, положение туловища, особенности дыхания.		2
	3	Совершенствование прыжков в длину с разбега. Научить самостоятельной разметке разбега при прыжках в длину и точному попаданию толчковой ноги на брусок.		2
	4	Совершенствование техники эстафетного бега. Научить передачи эстафеты, не перекладывая ее из руки в руку на определенной скорости.		2
	5	Бег 500 м; 1000 м на время. Подготовить в выполнении норматива. Девушки 500м, юноши 1000м.		2
	6	Совершенствование метания гранаты. Подготовить к выполнению норматива метания гранаты на дальность.		2
	7	Бег 2000 м, 3000 м без учета времени. Научить правильно дышать при беге.		2
	8	Обучение прыжкам в длину с разбега. Особенности разбега. Определение его длины и разметка контрольных отталкиваний. Отталкивание полет и приземление. Положение рук, ног и туловища в момент отталкивания. Движение туловища, рук и ног при подготовке приземления и приземление.		2
	9	Равномерный бег 2000 м, 3000 м. Является бегом на средние дистанции. Применяется высокий старт. Обратить внимание на постановку ступней, работу рук, положение туловища, особенности дыхания.		2
	10	Передача эстафетной палочки. Обучить технике передачи эстафетной палочки.		2
	11	Обучение метанию гранаты. Держание гранаты, метание гранаты из – за головы через плечо. Бег с гранатой в руке над плечом. Выполнение бросковых шагов с отведением гранаты. Метание гранаты с индивидуального подобранного разбега.		2
	12	Бег 500 м, 1000 м на время. Подготовить в выполнении норматива. Девушки 500м, юноши 1000м.		2
	13	Прыжки в длину с разбега. Особенности разбега. Определение его длины и разметка контрольных отталкиваний.		2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Утренняя пробежка. 2.ОРУ на свежем воздухе. 3. Кроссовая подготовка. 4. Совершенствование прыжков в длину.		8	
Тема 6 Спортивные игры (баскетбол)	Содержание учебного материала:		16	
	1	Передвижения, остановки, повороты. Улучшение координации. Развитие выносливости и вестибулярного аппарата.	8	2
	2	Бросок в кольцо с места, в движении. Ловля высоколетящего мяча. Ведение попеременно правой, левой рукой, остановка, бросок в кольцо. Подбор мяча после броска.		2
	3	Передача мяча с места, в движении. Передача происходит за счет выпрямлении рук с добавочным движением пальцев. Надо следить за правильным исходным положением, точно перед собой подбрасывать мяч.		2
	4	Ведение и бросок мяча в кольцо. Ведение на месте, ловля мяча на месте, передача мяча в парах на месте. Ведение в движении, ведение с изменением направления. Ловля высоколетящего мяча. Ведение попеременно правой, левой рукой, остановка, бросок в кольцо. Подбор мяча после броска.		2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение упражнений для развития выносливости. 2. Тренировка броска в кольцо. 3. Тренировка передачи мяча.		8	

	4. Утренняя пробежка.			
Тема 7 Спортивные игры (волейбол)	Содержание учебного материала		12	
	1	Стойка, передвижения, прыжки. Улучшение координации. Развитие выносливости и вистибюлярного аппарата.	8	2
	2	Нижняя и верхняя подача мяча. При нижней подаче мяч не высоко выбрасывается над собой, делается встречное движение мячу, тяжесть тела переносится на левую ногу. Резка прямая и напряженная. Мяч соприкасается со всей поверхностью вогнутой ладони. При верхней подаче надо следить за правильным исходным положением, точно перед собой подбрасывать мяч, правильно выполнять движения при взмахе и ударе по мячу.		2
	3	Передача мяча двумя руками. Передача происходит за счет выпрямлении рук с добавочным движением пальцев. Надо следить за правильным исходным положением, точно перед собой подбрасывать мяч.		2
	4	Передача мяча снизу двумя руками. Игрок в исходном положении сгибают ноги в коленях ,одна нога впереди на шаг, руки вытянуты вперед, напряжены и несколько развернуты наружу, кисти сведены вместе, туловище в вертикальном положении.		2
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Работа с мячом. 2. Групповые игры с мячом.		4	
Тема 8 Гимнастика	Содержание учебного материала:		6	
	1	Акробатические упражнения. Кувырок назад в стойку на руках, кувырок с прыжка, стойка на голове, стойка на руках, переворот в сторону «колесо»	4	2
	2	Упражнения с обручами и скакалками. Комплексы упражнений и комбинаций с мячом и скакалками		2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Совершенствование кувырков вперед, назад.		2	
Тема 9 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		20	
	1	Совершенствование попеременных ходов. Научить переход от попеременных ходов к одновременным. Попеременные хода разделяются на попеременный двухшажный ход и попеременный четырехшажный ход. При двухшажном ходе руки и ноги работают по переменно. При четырехшажном выполняются 4 шага ногами, а отталкивание палками происходит дважды.	12	2
	2	Совершенствование одновременных ходов. Научить переход от попеременных ходов к одновременным. Одновременные хода делятся на одновременные одношажные хода, одновременные двухшажные хода, бесшажный ход. При скольжении на лыжах идет одновременно скольжение на лыжах и отталкивание палками.		2
	3	Обучение коньковому ходу. Одновременные хода делятся на одновременные одношажные хода, одновременные двухшажные хода, бесшажный ход. При скольжении на лыжах идет одновременно скольжение на лыжах и отталкивание палками.		2
	4	Совершенствование спусков, подъемов, торможений. Научить стойке отдыха при спусках на лыжах и подъему «елочкой».		2
	5	Прохождение отрезков на скорость. Продвижение на лыжах с равномерной скоростью.		2
	6	Прохождение дистанции 3 км, 5 км на время. Уложиться в указанное время. 3км – 12,30; 14,00;14,30. 5км – 25,50; 27;20; 28;00.		2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Совершенствование попеременного хода. 2. Совершенствование конькового хода. 3. Совершенствование торможение «плугом». 4. Ходьба на лыжах 3 км.		8	
Тема 10 Гимнастика	Содержание учебного материала		18	
	1	Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики. Основная цель вводной гимнастики – сократить период вхождения в работу. Основная цель производственной гимнастики – способствовать улучшению режима труда и отдыха студента.	12	2
	2	Акробатические упражнения. Группировка, перекаты, кувырок вперед, кувырок назад согнувшись.		2
	3	Пресс, отжимания, подтягивания. Положения туловища, работа рук, положение ног, дыхание при выполнении		2

		упражнений.		
	4	Упражнения с обручами и скакалками. Комплексы упражнений и комбинаций с мячом и скакалками		2
	5	Упражнения с гантелями и набивными мячами. Подготовить комплекс упражнений с гантелями и набивным мячом.		2
	6	Работа не тренажерах. Выбор тренажера, подгон размера тренажера по росту, подбор нагрузки в соответствии с весом занимающегося.		2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Разучить комплекс упражнений. 2. Совершенствование кувыркков вперед, назад. 3. Выполнение силовых упражнений (отжимание, пресс).		6	
Тема 11 Легкая атлетика.	Содержание учебного материала		20	
	1	Бег на короткие дистанции (100 м, 200 м) Относят к бегу на короткие дистанции. Бегут с низкого старта, позволяющий быстрее начать бег и развить максимальную скорость на коротком отрезке.	14	2
	2	Бег а средние дистанции (400 м, 800 м) Является бегом на средние дистанции. Применяется высокий старт. Обратить внимание на постановку ступней, работу рук, положение туловища, особенности дыхания.		2
	3	Совершенствование метания гранаты. Подготовить к выполнению норматива метания гранаты на дальность.		2
	4	Совершенствование прыжков в длину с разбега. Научить самостоятельной разметке разбега при прыжках в длину и точному попаданию толчковой ноги на брусок.		2
	5	Бег 2000 м, 3000 м без учета времени. Является бегом на средние дистанции. Применяется высокий старт. Обратить внимание на постановку ступней, работу рук, положение туловища, особенности дыхания.		2
	6	Эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м. Уложиться в нормативы, путей проведения соревнования внутри группы.		2
	7	Метания гранаты Держание гранаты, метание гранаты из – за головы через плечо. Бег с гранатой в руке над плечом. Выполнение пяти бросковых шагов с отведением гранаты. Метание гранаты с индивидуально подобранного разбега		2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1.ОРУ на свежем воздухе. 2. Кроссовая подготовка. 3. Пробежка по свежему воздуху.		6	

Всего часов:144
Самостоятельная работа:72

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебной аудитории(спортивного зала).

Технические средства обучения: снаряды, тренажеры.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы:

1. Шамрай С.Д., Кивихарью И.В. Физическая культура: учебное пособие. СПб.: ВШНИ, 2016. – 106с.
2. Сахарова Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е.В. Сахарова, Р.А. Дерина, О.И. Харитоновна. — Электрон. текстовые данные. — Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013. — 94 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11361.html>

Дополнительная литература:

1. ФИС – «Физкультура и спорт». Ежемесячный иллюстрированный журнал. ЗАО «Редакция журнала «Физкультура и спорт», 2016-2017.
2. Учебно-методическое пособие по курсу Физическая культура по теме Практические рекомендации для студентов, временно освобожденных от занятий физкультурой (книга) 2016, Московский технический университет связи и информатики [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867> – ЭБС «IPRbooks».
3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству (книга) 2016, Виноградов П.А., Царик А.В., Окуньков Ю.В., Спорт [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867> – ЭБС «IPRbooks».
4. ФИС – «Физкультура и спорт». Ежемесячный иллюстрированный журнал. ЗАО «Редакция журнала «Физкультура и спорт», 2014-2015
5. Курс лекций по физической культуре [Электронный ресурс]: Учебное пособие для вузов (книга) 2015, Ветков Н.Е., Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ) – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867> – ЭБС «IPRbooks».
6. Физиологические технологии повышения работоспособности в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: Учебное пособие (книга) 2014, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867> – ЭБС «IPRbooks».
7. Естественно-научные основы физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: Учебник (книга) 2014, Катранов А.Г., Азанчевский В.В., Самсонова А.В., Зубина И.М., Фактор Э.А., Кьертаард А.В.,

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка

Результаты (освоенные профессиональные компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
<p>ОК 10. Использовать умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего образования в профессиональной деятельности.</p> <p>Умение Составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;</p> <p>Выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;</p> <p>Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;</p>	<p>Уметь: Составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;</p> <p>Выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;</p> <p>Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;</p> <p>Осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;</p> <p>Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;</p> <p>Осуществлять судейство школьных соревнований</p>	<p>Текущий контроль в формах: сдачи нормативов с использованием методов самоконтроля и взаимопроверки.</p> <p>Практическая проверка последовательности, самостоятельности и своевременности выполнения нормативов, выполнение упражнений спортивно – оздоровительного характера.</p>

<p>Осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;</p> <p>Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;</p> <p>Осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;</p> <p>Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;</p> <p>Включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.</p> <p>Знание О роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа</p>	<p>по одному из программных видов спорта;</p> <p>Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;</p> <p>Включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.</p> <p>Знать: О роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни , организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;</p> <p>Основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;</p> <p>Способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.</p>	
---	--	--

жизни , организации активного отдыха и профилактики вредных привычек; Основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; Способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.		
--	--	--