

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФГБОУ ВО «Пензенский государственный технологический университет»
Зареченский технологический институт –
филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Пензенский государственный технологический университет»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА
по специальностям среднего профессионального образования
технического профиля:

09.02.01 Компьютерные системы и комплексы
09.02.02 Компьютерные сети
15.02.08 Технология машиностроения
23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта

год приема 2014

Заречный, 2017 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана по специальностям среднего профессионального образования технического профиля: 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы, 09.02.02 Компьютерные сети, 15.02.08 Технология машиностроения, 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта на основе примерной программы учебной дисциплины, утвержденной Департаментом государственной политики нормативно-правового регулирования в сфере образования Минобрнауки России 16.04.2008 г.

Разработчик: Данилушкина О.П., преподаватель Зареченского технологического института – филиала ПензГТУ.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена цикловой методической комиссией общеобразовательных, естественнонаучных и ОГСЭ дисциплин.

Протокол от 31.08.2017 г. №1

Председатель ЦМК  / Климова Т.В.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена методическим советом ЗТИ – филиала ПензГТУ.

Протокол от 31.08.2017 г. №1.

СОДЕРЖАНИЕ

	СТР.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
5. ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ	21

1. ПАСПОРТ 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 специальностям среднего профессионального образования технического профиля:

09.02.01 Компьютерные системы и комплексы;

09.02.02 Компьютерные сети;

15.02.08 Технология машиностроения;

23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы само массажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- 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.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

- 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.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 213 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;

самостоятельной работы обучающегося 96 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	213
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
теоретические занятия	8
практические занятия	109
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	96
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа	96
Промежуточная аттестация в форме зачета – 1 семестр, дифференцированного зачета – 2 семестр.	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретическая часть		14	
Введение	Содержание учебного материала	1	
	1.Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности организации физического воспитания в учреждениях СПО (валеологическая и профессиональная направленность). Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок)		1
Тема 1.1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Содержание учебного материала Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и валеология. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	1	1

Тема 1.2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала	1	
	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.		1
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Построение самостоятельных занятий и их гигиена. Изучение основных признаков утомления. 2. Упражнений для коррекции фигуры, развития профилирующих двигательных качеств.		
Тема 1.3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования психофизиологических качеств	Содержание учебного материала	1	
	1. Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.		1
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Самодиагностика состояния организма. Врачебный контроль. 2. Самоконтроль и контроль уровня профессионально важных психофизиологических качеств.		

Тема 1.4 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Содержание учебного материала	2	
	1. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений СПО. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. 2. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.		1
Тема 1.5 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	Содержание учебного материала	2	
	1. Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. 2. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия предъявляет повышенные требования.		1
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при самостоятельных занятиях 2. Контроль состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций. Организация активного отдыха с использованием физических упражнений		
Раздел 2. Практическая часть		199	
Раздел 2.1. Легкая атлетика		41	
Тема 2.1.1. Техника бега	Практические занятия	15	
	1-2. Совершенствование техники и тактики бега по пересеченной местности. Кроссовая подготовка.		

	3.Совершенствование техники высокого и низкого старта.		
	4.Совершенствование техники стартового разбега, финиширования.		
	5.Совершенствовани специально-подготовительных упражнений.		
	6.Совершенствование техники бега на короткие дистанции.		
	7-8.Совершенствование техники бега на средние дистанции.		
	9-10.Совершенствование техники бега на длинные дистанции.		
	11-12.Совершенствование техники эстафетного бега.		
	Самостоятельная работа обучающихся	10	
	1.Организация оздоровительного бега.		
	2.Тренировка в беге по прямой с различной скоростью.		
	3.Тренировка в беге по дистанции с заданной скоростью.		
	4.Закрепление специально-беговых упражнений.		
	5.Совершенствование упражнений для развития выносливости.		
	6.Совершенствование упражнений для развития скоростных качеств.		
	7.Закрепление выполнения тестовых заданий.		
Тема 2.1.2. Техника прыжков	Практические занятия	4	
	1.Обучение специально подготовительным упражнениям.		
	2.Совершенствование техники прыжков в высоту способами: «перешагивание, «ножницы».		
	3.Совершенствование техники прыжков в длину с места.		
	4.Совершенствование техники прыжков длину с разбега способом «согнув ноги».		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	1.Закрепление специально подготовительных упражнений для развития прыгучести.		

	2.Тренировка прыжков в длину с места, с разбега.		
	3.Тренировка в развитие прыгучести.		
Тема 2.1.3. Техника метания гранаты	Практические занятия	4	
	1.Метание гранаты с места.		
	2..Метание гранаты с разбега.		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	1.Закрепление специально подготовительных упражнений.		
	2. Совершенствование техники метания.		
Раздел 2.2. Гимнастика		40	
Тема 2.2.1. Обще развивающие упражнения	Практические занятия	7	
	1. Разработка комплекса упражнений вводной гимнастики.		
	2. Совершенствование упражнений в парах, у гимнастической стенки.		
	3.Рзработка комплекса упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.		
	4.Совершенствование комплекса упражнений для коррекции нарушения осанки.		
	5.Совершенствование упражнений для коррекции зрения.		
	6.Совершценствование комплекса упражнений для развития внимания, памяти, мышления, целеустремленности.		
	7.Совершенствование комплекса упражнений производственной гимнастики.		
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	1. Закрепление упражнений для утренней гимнастики.		
	2. Организация процедуры по закаливанию организма.		
	3. Закрепление упражнений на внимание.		
	4. Закрепление упражнений на восстановление после физических нагрузок.		

	5. Тренировка упражнений для коррекции зрения.		
	6. Тренировка упражнений для развития выносливости.		
Тема 2.2.2. Развитие координации движений	Практические занятия	8	
	1.Выполнение комбинации акробатических упражнений.		
	2.Выполнение комбинации упражнений на перекладине.		
	3-4.Совершенствование техники опорных прыжков.		
	5-6.Совершенствование комбинация упражнений на брусьях.		
	7-8. Зачет. Общеразвивающие упражнения.		
	Самостоятельная работа обучающихся	3	
1. Закрепление акробатических упражнений.			
2.Закрепление упражнений на перекладине.			
Тема 2.2.3. Развитие гибкости, равновесия	Практические занятия	2	
	1.Совершенствование специально подготовительных упражнений .		
	2.Совершенствование стойки, переворота.		
	Самостоятельная работа обучающихся	3	
1. Выполнение упражнений на развитие гибкости.			
Тема 2.2.4. Развитие силы	Практические занятия	7	
	1.Совершенствование сгибания и разгибания рук в упоре лежа.		
	2.Совершенствование упражнений с отягощениями.		
	3.Работа на тренажерах.		
	4. Зачет. Сдача контрольных нормативов по профессионально-прикладной физической подготовке.		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	1.Тренировка упражнения на тренажерах, с отягощением.		
2.Закрепление упражнений для самосовершенствования.			
Раздел 2.3. Лыжная подготовка		30	
Тема 2.3.1. . Первая помощь при травмах и обморожениях	Практические занятия	2	
	1.Изучение техники безопасности при занятиях лыжным спортом.		

	2.Обучение оказанию первой помощи при травмах и обморожениях .		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1.Закрепление правил поведения на занятиях. 2.Закрепление действий при оказании первой помощи при травмах и обморожениях		
Тема 2.3.2. Лыжные ходы	Практические занятия	6	
	1.Совершенствование попеременных и одновременных ходов.		
	2-3.Совершенствование одновременных ходов.		
	4-5. Совершенствование перехода с одного лыжного хода на другой.		
	6-7.Прохождение дистанции по пересеченной местности с заданной скоростью до 5 км (девушки), до 8 км (юноши)		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	1.Прохождение дистанции по пересеченной местности с равномерной скоростью.		
	2.Прохождение дистанции с ускорениями на отрезках.		
	3.Тренировка по закреплению лыжных ходов.		
Тема 2.3.3. Подъемы, спуски, торможения	Практические занятия	5	
	1.Совершенствование техники подъема «лесенкой», «елочкой», «ступающим шагом».		
	2.Совершенствование техники спуска в высокой, основной, низкой стойке.		
	3.Совершенствование техники торможение «плугом», «полуплугом».		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	1.Закрепление выполнения подъемов, спусков, торможений.		
	2.Организация тренировки на дистанции по пересеченной местности.		

	3.Изучение требований самоконтроля на тренировках.		
Тема 2.3.4. Элементы тактики лыжных гонок	Практические занятия	3	
	1.Совершенствование техники старта, распределения сил, лидирования, обгона, финиширования, общего старта, прохождения заданной дистанции.		
	2.Прохождение дистанции с максимальной скоростью		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	1.Прохождение дистанции с максимальной скоростью. Закрепление правил соревнований.		
2.Организация активного отдыха на лыжах.			
	3. Зачет. Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке.		
Раздел 2.4. Спортивные игры		43	
Тема 2.4.1. Волейбол	Практические занятия	8	
	1.Проведение инструктажа по технике безопасности. Знакомство с правилами игры..		
	2.Изучение стойки игрока, перемещения.		
	3.Совершенствование техники приема, передачи, подачи мяча .		
	4 -5. Совершенствование техники и тактики нападения в учебной игре.		
	6-7. Совершенствование техники и тактики защиты в учебной игре		
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	1.Закрепление техники безопасности, правил игры.		
	2. Совершенствование техники передачи, подачи мяча, нападающего удара.		
	3.Совершенствование техники приема, блокирования.		
	4.Изучение индивидуальных, групповых и командных взаимодействий в игре.		

	5. Изучение командных взаимодействий в игре.		
Тема 2.4.2. Баскетбол	Практические занятия	7	
	1.Проведение инструктажа по технике безопасности. Знакомство с правилами игры.		
	2.Совершенствование техники перемещений, ведения, ловли, передачи.		
	3-4.Совершенствование техники бросков мяча в корзину.		
	5-6. Совершенствование техники и тактики защиты в учебной игре.		
	7-8. Совершенствование техники и тактики нападения в учебной игре.		
	Самостоятельная работа для обучающихся	4	
1.Закрепление техники безопасности, правил игры.			
	2.Тренировка передачи, приема, ведения, бросков мяча.		
Тема 2.4.3. Футбол	Практические занятия	8	
	1-2. Проведение инструктажа по техника безопасности в игре. Знакомство с правилами игры.		
	3-4. Совершенствование техники и тактики нападения.		
	5-6. Совершенствование техники и тактики защиты.		
	7-8. Совершенствование техники игры вратаря.		
	Самостоятельная работа обучающихся	10	
	1.Закрепление техники безопасности, правил игры.		
	2.Тренировка ударов по мячу, владение мячом, отбор мяча.		
	3-4.Изучение индивидуальных, групповых и командных взаимодействий в игре.		
Раздел 2.5. Плавание		14	
Тема 2.5.1. Специальные плавательные упражнения	Практические занятия	2	
	1.Проведение инструктажа по технике безопасности и соблюдению правил поведения на занятиях по плаванию.		
	2.Обучение специальным плавательным упражнениям.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
1.Проведение врачебного контроля. Закрепление техники безопасности и правил поведения на воде.			

Тема 2.5.2. Техника плавания на боку, на спине	Практические занятия	2	
	1.Обучение специальным подготовительным упражнениям: положение тела, движение ногами, руками, дыхание.		
	2.Совершенствование координации движений, стартов и поворотов. Плавание в умеренном и попеременном темпе 25-50м по 2-браз		
	Самостоятельная работа обучающихся	3	
	1.Закрепление упражнений для самосовершенствования.		
2.Тренировка в плавании на боку, овладение дыханием при плавании на боку.			
Тема 2.5.3. Техника плавания брассом, кролем	Практические занятия	2	
	1.Обучение специальным подготовительным упражнениям: положение тела, движение ногами, руками, дыхание.		
	2.Совершенствование координации движений, техники старта, поворотов.		
	Самостоятельная работа обучающихся	3	
	1.Развитие координации движений при плавании брассом и кролем		
Раздел 2.6. Виды спорта по выбору		23	
Тема 2.6.1 Ритмическая гимнастика	Практические занятия	2	
	1.Совершенствование координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры		
	2.Совершенствование комбинации упражнений		
	3.Совершенствование чувства ритма		
Тема 2.6.2. Атлетическая гимнастика	Практические занятия	3	
	1.Проведение инструктажа по технике безопасности. Совершенствование упражнений на тренажерах.		
	2.Обучение методу круговой тренировки для развития силы основных мышечных групп.		
	3. Дифференцированный зачет. Основы физической культуры.		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	

	1-2. Совершенствование упражнений на тренажерах.		
Тема 2.6.3 Настольный теннис	Практические занятия	4	
	1. Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки		
	2. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации.		
	3. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.		
Тема 2.6.4 Дартс	Практические занятия	2	
	1. Техника игры, позиция для броска, хват, стойка, бросок		
	2. Правила ведения счета, разновидности игры		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	Совершенствование техники и тактики игры дартс в процессе самостоятельных занятий.		
Раздел 2.7 Военно-прикладная физическая подготовка		8	
	Практические занятия	6	
	1. Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю. Преодоление полосы препятствий.		
	2. Огневая подготовка. Правила и обращения с оружием. Техника выполнения упражнения МВ-1 из положения лежа с упора (25 м, 50м)		
	3. Развитие основных физических качеств		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями		
Дифференцированный зачет			
	Всего:	213	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование спортивного зала:

- шведская стенка;
- теннисные столы;
- доска для пресса;
- мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные;
- ракетки бадминтонные;
- канаты;
- скакалки;
- лыжи;
- спортивный инвентарь;
- рабочее место преподавателя;
- рабочие места обучающихся.

Технические средства обучения:

- компьютер;
- принтер.

3.2. Информационное обеспечение обучения

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

Основные источники:

1. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования/А. А. Бишаева.- М.: Издательский центр «Академия», 2014.- 304 с.

Интернет-ресурсы:

1. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л. Физическая культура [Электронный ресурс]// Библиотека электронных книг: [Сайт].[2012].URL: <http://g-fio.net.ua/books/>
2. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник/ С.И. Бочкарева [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Евразийский открытый институт, 2011.— 344 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11107>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю СПО
3. Лысова И.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Лысова И.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский гуманитарный университет, 2011.— 161 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю ВПО

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Умения:	
выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической гимнастики	Суммирующая оценка по выполнению соответствующих самостоятельных работ
выполнять простейшие приемы само массажа и релаксации	Оценка на итоговом зачете по данной теме
проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	Суммирующая оценка по выполнению практических работ
выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки	Суммирующая оценка по выполнению практических работ соответствующего содержания
преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	Суммирующая оценка по выполнению практических работ соответствующего содержания
осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	Суммирующая оценка по выполнению практических работ соответствующего содержания
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	Суммирующая оценка по сдаче контрольных нормативов
Знания:	
влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	Тестирование на диф. зачете по учебной дисциплине
способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	Тестирование на диф. зачете по учебной дисциплине
правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	Тестирование на диф. зачете по учебной дисциплине

5. ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Номера пунктов				Дата внесения изменений	Содержание изменения (новое содержание пункта)	Подпись председателя ЦМК
	измененных	замененных	новых	аннулированных			

**СВЕДЕНИЯ О ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИИ ПРОГРАММЫ
НА ОЧЕРЕДНОЙ УЧЕБНЫЙ ГОД**

Учебный год	Решение цикловой методической комиссии	Подпись председателя ЦМК