Департамент образования и науки тюменской области

**государственное автономное профессиональное**

**образовательное учреждение тюменской области**

**«голышмановский агропедагогический колледж»**

Приложение № 9 к ООП СПО (ППССЗ)

по специальности 49.02.01 Физическая культура

**ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ)**

2022 г.

Программа ОГСЭ.05 Физическая культура (Спортивные игры) разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 49.02.01 Физическая культура, утвержденного Приказом Минобрнауки России от «27» ноября № 1355 (ред. от 25.03.2015), (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 27.11.2014 регистрационный N 34956), на основе примерной основной образовательной программы, среднего профессионального образования по профессии/специальности 49.02.01 Физическая культура, регистрационный номер: 05.11.2009 №535.

**Организация-разработчик:** государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Тюменской области «Голышмановский агропедагогический колледж»

**Разработчик:**

Ануфриев Дмитрий Сергеевич, преподаватель первой квалификационной категории ГАПОУ ТО «Голышмановский агропедагогический колледж»

***СОДЕРЖАНИЕ***

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **4** |
| 1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** 2. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **7** |
| **13** |
| 1. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **15** |

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 Физическая культура (Спортивные игры)**

**1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура (Спортивные игры) является частью профессионального цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 49.02.01 Физическая культура.

**1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Код ПК, ОК | Умения | Знания |
| ОК 01. Выбирать  способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам. | Распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте;  анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части;  правильно выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;  составить план действия;  определить необходимые ресурсы;  владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах;  реализовывать составленный план;  оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника). | Актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить;  основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте;  алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях;  методы работы в профессиональной и смежных сферах;  структура плана для решения задач;  порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности. |
| ОК 2. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности. | Определять задачи поиска информации;  определять необходимые источники информации;  планировать процесс поиска;  структурировать получаемую информацию;  выделять наиболее значимое в перечне информации;  оценивать практическую значимость результатов поиска;  оформлять результаты поиска. | Номенклатура информационных источников применяемых в профессионально й деятельности;  приемы структурирования информации;  формат оформления результатов поиска информации. |
| ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие. | Определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности;  выстраивать траектории профессионального и личностного развития. | Содержание актуальной нормативно-правовой документации;  современная научная и профессиональна я терминология;  возможные траектории профессионального развития и самообразования. |
| ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. | Организовывать работу коллектива и команды;  взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. | Психология коллектива;  психология личности;  основы проектной деятельности. |
| ОК 5.  Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста. | Излагать свои мысли на государственном языке;  оформлять документы. | Особенности социального и культурного контекста;  правила оформления документов. |
| ОК 06.  Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей. | Описывать значимость своей профессии;  презентовать структуру профессиональной деятельности по профессии (специальности). | Сущность гражданско-патриотической позиции;  общечеловеческие ценности;  правила поведения в ходе выполнения профессиональной деятельности. |
| ОК 07.  Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях. | Соблюдать нормы экологической безопасности;  определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по профессии (специальности). | Правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности;  основные ресурсы задействованные в профессиональной деятельности;  пути обеспечения ресурсосбережения. |
| ОК 08.  Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности. | Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;  пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности). | Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  основы здорового образа жизни;  условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);  средства профилактики перенапряжения. |
| ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности. | Применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач;  использовать современное программное обеспечение. | Современные средства и устройства информатизации;  порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности. |
| ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке. | Понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые),  понимать тексты на базовые профессиональные темы  участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы  строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности  кратко обосновывать и объяснить свои действия (текущие и планируемые)  писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы. | Правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы  основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика)  лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности  особенности произношения  правила чтения текстов профессиональной направленности. |
| ОК 11. Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере. | Выявлять достоинства и недостатки коммерческой идеи;  презентовать идеи открытия собственного дела в профессиональной деятельности;  оформлять бизнес-план;  рассчитывать размеры выплат по процентным ставкам кредитования. | Основы предпринимательской деятельности;  основы финансовой грамотности;  правила разработки бизнес-планов;  порядок выстраивания презентации;  кредитные банковские продукты. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Личностные результаты**  **реализации программы воспитания**  *(дескрипторы)* | **Код личностных результатов  реализации  программы  воспитания** |
| Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности. | **ЛР 7** |
| Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях | **ЛР 9** |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Объем образовательной программы учебной дисциплины** | 346 |
| в том числе: |  |
| теоретическое обучение |  |
| лабораторные работы (если предусмотрено) |  |
| практические занятия (если предусмотрено) | 190 |
| курсовая работа (проект) (если предусмотрено для специальностей) |  |
| контрольная работа (если предусмотрено |  |
| Самостоятельная работа | 156 |
| **Промежуточная аттестация**  **(Зачет)**  **(Дифференцированный зачет)** |  |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | | **Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)** (если предусмотрены) | **Объем в часах** | **Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы** |
| **1** | | **2** | **3** |  |
| **Введение** | | **Содержание учебного материала** | **2** |  |
| 1. Двигательная активность и здоровье. | 1  1 | ОК1-ОК11  ЛР 7, ЛР 9 |
| 2.Основы здорового образа жизни обучающегося |
| **Раздел 1. Легкая атлетика** | | | **16** |  |
| **Тема 1.1.**  Бег на короткие и средние дистанции | | **Практические занятия** | **10** |  |
| 1. Легкая атлетика - как вид спорта. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.  2.Совершенствование техники бега с низкого старта. Закрепление техники бега с низкого старта  4.Совершенствование техники бега с высокого старта Закрепление техники бега с высокого старта | 2  4  4 | -  ОК1-ОК11  ЛР 7, ЛР 9 |
| **Самостоятельная работа**  СР №1. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие скоросно-силовых качеств.  СР №2. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики. | **4**  **4** |
| **Тема 1.2.**  Кроссовый и эстафетный бег | | **Практические занятия** | **6** |  |
| 1.Совершенствование техники передачи эстафетной палочки (приём эстафетной палочки) правой и левой рукой на месте.  2.Варианты: передача, эстафетной палочки снизу; передача эстафетной палочки сверху. Сдача контрольных нормативов. | 4  2 | ОК1-ОК11  ЛР 7, ЛР 9 |
| **Самостоятельная работа**  СР №2. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики. | **8** |  |
| **Раздел 2. *СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ.*** | | | **54** |  |
| **Тема 2.1.**  Техника игры в нападении | **Практические занятия** | | **18** |
| 1.Волейбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях волейболом. Правила игры.  2.Закрепление технике стойкам и перемещениям  3.Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперёд, над собой, назад  4. Сдача контрольных нормативов | | 4  4  6  4 | ОК1-ОК11  ЛР 7, ЛР 9 |
| **Самостоятельная работа**  СР №3. Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение. | | 9 |
| **Тема 2.2.**  Техника игры в защите | **Практические занятия:** | | **18** | ОК1-ОК111  ЛР 7, ЛР 9 |
| 1.Совершенствование технических приемов в стойках и перемещениях  2.Упражнения по технике для закрепления стойкам и перемещениям  3.Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперёд, над собой, назад  4. Сдача контрольных нормативов | | 4  4  4  6 |
| **Самостоятельная работа**  СР №3. Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение. | | **10**  10 |
| **Тема 2.3.**  Учебно-тренировочная игра | **Практические занятия** | | **18** | ОК1-ОК11  ЛР 7, ЛР 9 |
| 1.Упражнения по технике и тактике. Командные тактические действия в нападении.  2.Тактические действия в защите.  3.Подвижные игры и эстафеты.  4. Сдача контрольных нормативов | | 4  4  6  4 |
| **Самостоятельная работа**  СР №4. Подготовка тематического сообщения.  СР №2. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики. | | **9**  4  5 |
| **Раздел 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ, БАСКЕТБОЛ** | | | **52** |  |
| **Тема 3.**1.  Техника перемещений | **Практические занятия** | | **10**  4  2  4 |
| 1.Баскетбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры.  2**.**Совершенствование технических и тактических приемов в баскетболе: стойки, перемещениям и остановки; бег, остановка в два шага, остановка прыжком; перемещение в защитной стойке: вперёд, назад, вправо, влево; повороты: вперёд, назад  3. Сдача контрольных нормативов | | ОК1-ОК11  ЛР 7, ЛР 9 |
| **Самостоятельная работа**  СР №3. Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение. | | **5** |
| **Тема 3.2.**  Ловли и передачи мяча | **Практические занятия** | | **14** |  |
| 1. Совершенствование технических приемов ловли и передачи мяча с отскоком от пола и ловля и передача мяча (правой и левой рукой).  2. Совершенствование технических приемов в баскетболе  3. Совершенствование технических приемов в баскетболе  4. Сдача контрольных нормативов | | 4  2  4  4 | ОК1-ОК11  ЛР 7, ЛР 9 |
| **Самостоятельная работа**  СР №5. Составление комплекса упражнений на развитие силовых качеств, его выполнение | | **7**  7 |
| **Тема 3.3.**  Ведение мяча | **Практические занятия** | | **10** | ОК1-ОК11  ЛР 7, ЛР 9 |
| 1.Закрепление техники ведения мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой);  2. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения  3. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения  4. Сдача контрольных нормативов | | 2  2  2  4 |
| **Самостоятельная работа**  СР №1. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие скоросно-силовых качеств. | | **6** |
| **Тема 3.4.**  Бросок мяча | **Практические занятия** | | **18** | ОК1-ОК11  ЛР 7, ЛР 9 |
| 1.Закрепление техники броска двумя руками от груди с места;  2. Бросок мяча одной рукой от плеча с места.  3. Совершенствование броска одной рукой сверху в прыжке.  4. Сдача контрольных нормативов | | 4  4  4  4 |
| **Самостоятельная работа**  СР №3. Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение. | | **8** |
| 1.Ходьба обычная, на носках, боком приставными шагами, руки на поясе, в стороны, вверх, равновесие на одной ноге, прогнувшись (повороты стоя, в приседе, махом). | | 2 |
| **Самостоятельная работа**  СР №7. Составление и выполнение упражнений для развития гибкости. | | **2** |
| 1.Поднимание туловища в сед из положения лёжа, руки за головой, упражнения акробатики (зачётная комбинация), сгибание рук в упоре на скамейке. | | 2 |
| **Самостоятельная работа**  СР №5. Составление комплекса упражнений на развитие силовых качеств, его выполнение | | **2** |
| **Раздел 4. ФУТЗАЛ** | | | **48** | -  ОК1-ОК11О  ЛР 7, ЛР 9 |
|  |
| **Тема 4.1.**  Мини-футбол в системе физического воспитания и спорта | **Практические занятия** | | **12** |
| 1.Футзал – как вид спорта.  2. Характеристика современного представления об игре.  3. Мини-футбол как средство физического воспитания. Основные понятия и термины в теории и методике мини-футбола. История и этапы развития мини-футбола.  4. Мини-футбол в системе физического воспитания и спорта.  5. Совершенствование физической, технической и тактической подготовки в мини-футболе.  6. Техника безопасности при занятиях мини-футболом. Правила игры. | | 2  2  2  2  2  2 |
| **Самостоятельная работа**  СР №3. Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение. | | **6** |
| **Тема 4.2.**  Основы обучения технике, тактике игровой и соревновательной деятельности.  4.3.Интеграция результатов обучения в целостную игровую и соревновательную деятельность | **Практические занятия** | | **10** | 1-  ОК1-ОК11  ЛР 7, ЛР 9  ОК1-ОК11  ЛР 7, ЛР 9  ОК1-ОК11  ЛР 7, ЛР 9  ОК1-ОК11  ЛР 7, ЛР 9 |
| 1.Совершенствование ловли мяча, катящегося снизу.  2. Технические приемы: открывание, отвлечение соперника.  3. Тестирование физической, технической и тактической подготовки футболистов  4. Совершенствование физической, технической и тактической подготовки в мини-футболе. Совершенствование продольных и диагональных передач  5. Сдача контрольных нормативов | | 2  2  2  2  2 |
| **Самостоятельная работа**  СР №2. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики.  СР №3. Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение. | | **9** |
| **Содержание** | |
| **Практические занятия** | | **12** |
| 1.Реализация в тренировке целостного характера соревновательной деятельности. Взаимосвязь физической с технической и тактической подготовкой.  2. Взаимосвязь технической и тактической подготовкой. Игровая и соревновательная подготовка. Обучение игровой и соревновательной деятельности.  3. Интеграция результатов обучения в целостную игровую и соревновательную деятельность  4. Совершенствование физической, технической и тактической подготовки в игре по мини-футболу.  5. Интеграция результатов обучения в целостную игровую и соревновательную деятельность  6. Тестирование физической, технической и тактической подготовки футболистов. | | **2**  **2**  **2**  **2**  **2**  **2** |
| **Самостоятельная работа:** | | **6** |
| Совершенствование физической, технической и тактической подготовки в игре по мини-футболу. | | **6** |
| 4.4.Системность подготовки игроков в мини-футболе. | **Практические занятия** | |  |
| 1.Системный характер подготовки мини-футболе. Спортивная подготовка как многолетний непрерывный процесс. Структура системы подготовки в мини-футболе. Цели, модельные характеристики и нормативы.  2. Обеспечение подготовки к соревновательной деятельности в мини-футболе. Реализация целей подготовки.  3.Системность подготовки игроков в мини-футболе.  4. Совершенствование физической, технической и тактической подготовки футболистов. | | **6** |
| **Самостоятельная работа:**  Системный характер подготовки мини-футболе. Совершенствование физической, технической и тактической подготовки в игре по мини-футболу. | | **4** |

***3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ***

**3.1.** Реализация программы предполагает наличие «Спортивного комплекса», в котором имеется спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Помещение Спортивного комплекса удовлетворяет требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2 №178-02) и оснащено типовым оборудованием, указанных в настоящих требованиях, в том числе специализированной учебным оборудованием и средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки обучающихся (письмо Министерства образования и науки РФ от 24 ноября 2011 года№ МД-1552/03 «Об оснащении общеобразовательных учреждении учебным и учебно-лабораторным оборудованием»).

В состав учебно-методического и материально-технического обеспечения программы учебной дисциплины «Физическая культура » входит:

- посадочные места по количеству обучающихся;

- рабочее место преподавателя;

- учебно-методический комплект по дисциплине;

- беговая дорожка Т-307- 2шт.;

- велоэргометр - 2шт.;

- массажёр - 2шт.;

- скамья для пресса;

- скамья для жима;

- скамья скотта;

- снаряд универсальный для комплексного развития мышц;

- гири;

- мячи волейбольные;

- мячи баскетбольные;

- мячи футбольные;

- ворота футбольные;

- щиты баскетбольные;

- сетка волейбольная;

- информационные стенды.

В процессе освоения программы учебной дисциплины «Физическая культура» обучающиеся имеют возможность доступа к спортивному оборудованию, так же к компьютерам в которых можно найти электронный учебный материал.

***3.2.* Информационное обеспечение реализации программы**

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

* + 1. **Печатные издания**

1. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету "Физическая культура". В 2 ч. Ч. 1: учеб. пособие для СПО/ Д. С. Алхасов. – М. : Юрайт, 2018. – 254 с.

2. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету "Физическая культура". В 2 ч. Ч. 2: учеб. пособие для СПО/ Д. С. Алхасов. – М.: Юрайт, 2018. – 441 с.

3. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для СПО/ Д. С. Алхасов. – М. : Юрайт, 2018. – 191 с. – (Профессиональное образование).

4 Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО/ А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябинина.- М.: Издательство Юрайт, 2018.-424 с. - Серия: Профессиональное образование.

5.Решетников, Н.В. Физическая культура [Текст]: учебное пособие для студентов средних профессиональных учебных заведений / Н.В. Решетников. - 9-е. – М.: ИД «Академия», 2017.

**3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)**

1. Всё для учителя физкультуры. – Режим доступа: <http://spo.1september.ru>;

2. Методика организации и проведения занятий по «Физической. культуре» для студентов отнесенных к специальной медицинской группе. – Режим доступа: [www.old.fgoupsk.ru/?menu=3&teme=pp.inc](http://www.old.fgoupsk.ru/?menu=3&teme=pp.inc);

3. Основы методики занятий физкультурными упражнениями.–Режим доступа:

[www.ostu.ru/institutes/iev/arhiv/ref32.htm](http://www.ostu.ru/institutes/iev/arhiv/ref32.htm);

4.Сеть творческих учителей. Сообщество учителей физической культуры. – Режим доступа: <http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com>;

6. Физическое воспитание в средних специальных учебных заведениях. – Режим доступа: [www.know.su/link\_8537\_21.html](http://www.know.su/link_8537_21.html);

7.Физическая культура в средних специальных учебных заведениях. Режим доступа: [www.otherreferats.allbest.ru](http://www.otherreferats.allbest.ru).

**3.2.3. Дополнительные источники**

1. Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года.

2. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе», 2013-2015гг.

1. ***КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения** | **Критерии оценки** | **Методы оценки** |
| **Умения:**  Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной адаптивной  (лечебной) физической композиции ритмической гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; | -выполнять простейшие самомассажа и релаксации;  - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;  - преодолевать искусственные естественные препятствия использованием разнообразных способов передвижения;  - выполнять приемы защиты самообороны, страховки и самостраховки;  - осуществлять творческое сотрудничество  в коллективных формах физической культурой;  - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике,  волейболу, баскетболу и лыжам соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма. | Входной контроль: сдача контрольных  нормативов  Текущий контроль: сдача контрольных  нормативов, наблюдение выполнения  упражнений.  Зачет  Дифференцированный зачет |
| **Знания:**  Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление  здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек  и увеличение продолжительности жизни; | - способы контроля и оценки физического  развития и физической подготовленности;  - правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой  направленности. | Входной контроль: тестирование  Текущий контроль: беседа, тестирование.  Зачет  Дифференцированный зачет |

Оценка знаний, умений и навыков по результатам текущего контроля производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Процент результативности (правильных ответов)** | **Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений** | |
| балл (отметка) | вербальный аналог |
| 90÷100 | 5 | отлично |
| 80÷89 | 4 | хорошо |
| 70÷79 | 3 | удовлетворительно |
| менее 70 | 2 | не удовлетворительно |