

Парабельский филиал
Областное государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Томский политехнический техникум»
(ПФ ОГБПОУ «ТПТ»)

СОГЛАСОВАНО

Отдел образования Администрации
Парабельского района
Руководитель Отдела образования

 О.Н. Арестова

М.п. предприятия

« 16 »

20 11



АДАПТИРОВАННАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

ОП.АД.06 Физическая культура

для профессии

ОК 16675 «Повар», 12391 «Изготовитель пищевых полуфабрикатов»

Адаптированная программа учебной дисциплины ОП.АД.06 Физическая культура разработана в соответствии:

- письмом Минобрнауки России от 22.04.2015 N 06-443 "О направлении Методических рекомендаций"(вместе с "Методическими рекомендациями по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования", утв. Минобрнауки России 20.04.2015 N 06-830вн);

- требованиями к организации образовательной деятельности лиц с ограниченными возможностями здоровья в профессиональной образовательной организации;

- письмом от 11 февраля 2019 г. N 05-108 «О Профессиональном обучении лиц с различными формами умственной отсталости»;

Программа разработана с учетом особенностей психофизического развития лиц с легкой умственной отсталостью.

Программа составлена с учетом рекомендаций психолого-медико-педагогического консилиума.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий Уч ПФ «ТПТ»

Т.В. Ершова

«14» 09 2024 г.

Разработчик: В.П. Паскал, преподаватель

РАССМОТРЕНО

на заседании методической комиссии (МК)

Председатель МК

Н.Ю. Мариненко

Протокол № 4 от «14» 09 2024 г.

Содержание

	стр.
1. Паспорт адаптированной программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
3. Условия реализации адаптированной программы учебной дисциплины	12
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	14

1. Паспорт адаптированной программы учебной дисциплины

ОП.АД.06 Физическая культура

1.1. Область применения адаптированной программы

Адаптированная программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью адаптированной программы профессионального обучения по профессии ОК 16675 «Повар», 12391 «Изготовитель пищевых полуфабрикатов». Составлена на основе примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура» для специальностей профессионального образования социально-экономического профиля (базовый уровень).

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является частью общепрофессионального цикла.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:	В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:
З 1. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	У 1. Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
З 2. Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	У 2. Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
З 3. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	У 3. Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
	У 4. Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
	У 5. Выполнять приемы страховки и самостраховки;
	У 6. Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
	У 7. Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, волейболу, баскетболу, мини-футболу, лыжным гонкам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	132
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	132
в том числе:	
лекций	2
практические работы	130
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

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	Формируемые знания, умения
1	2	3	4
Раздел 1. Основы знаний		2	
Тема 1.1 Основы знаний	1. Здоровый образ жизни. Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правило поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры.	2	3.1 – 3.3
Раздел 2. Легкая атлетика		22	
Тема 2.1 Техника высокого старта. Низкого старта	Содержание практических занятий	4	
	1. Обучение техники высокого старта. Старт по команде. Старт с выбеганием на 30м. Совершенствование. Старт с выбеганием на 100м. Общий старт.	2	3.1 – 3.3 У.1 – У.7
	2. Обучение техники низкого старта. Старт с выбеганием на 2–3 шага. Старт с выбеганием на 50м. Стартовый разгон. Разучивание бега по дистанции. Финиширование. Совершенствование ранее разученного материала.	2	3.1 – 3.3 У.1 – У.7
Тема 2.2 Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег	Содержание практических занятий	4	
	1. Техника бега на короткие и средние дистанции. Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования. Совершенствование техники бега на 100 м. Разучивание техники челночного бега 3х1 Ом. Совершенствование техники челночного бега. Бег 3х1 Ом. Бег на 200 м. Бег на 400м. Бег на 500м. Бег на 800 м. Бег на 1000 м. Бег на 2000м.	4	3.1 – 3.3 У.1 – У.7
Тема 2.3 Техника выполнения прыжка в длину с места	Содержание практических занятий	4	
	1. Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений.	2	3.1 – 3.3 У.1 – У.7
	2. Разучивание положения старта перед прыжком в длину с места. Разучивание техники прыжка в длину с места. Разучивание техники приземления после прыжка в длину с места.	2	3.1 – 3.3 У.1 – У.7

	Совершенствование техники прыжка в длину с места.		
Тема 2.4 Техника выполнения прыжков в длину с разбега	Содержание практических занятий	6	
	1. Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение ОРУ с отягощениями.	2	3.1 – 3.3 У.1 – У.7
	2. Разучивание техники разгона и отталкивание при прыжке. Разучивание техники отталкивания и приземления при прыжке в длину с разбега. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	4	3.1 – 3.3 У.1 – У.7
Тема 2.5 Техника метания малого мяча с места. Техника метания малого мяча с разгона.	Содержание практических занятий	4	
	1. Техника выполнения удержания мяча на месте, захват, отведение, выпуск снаряда. Техника выполнения выпуска снаряда с места. Техника выполнения выпуска снаряда с одного шага. Техника выпуска снаряда с 3-х шагов. Техника выполнения метания мяча с разбега. Совершенствование техники метания мяча	4	3.1 – 3.3 У.1 – У.7
Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол		30	
Тема 3.1 Техника безопасности игры в волейбол. Стойка и перемещение волейболиста.	Содержание практических занятий	2	
	1. Разучивание стоек волейболиста. Разучивание техники перемещения по зонам. Разучивание техники падения. Совершенствование техники перемещения в стойке волейболиста.	2	3.1 – 3.3 У.1 – У.7
Тема 3.2 Техника передачи мяча двумя руками сверху в парах	Содержание практических занятий	4	
	1. Выполнение ОРУ для развития выносливости. Разучивание техники держания мяча. Набивание мяча над головой. Набивание мяча об стенку. Прием мяча после отскока от стенки. Прием и передача мяча в парах.	4	3.1 – 3.3 У.1 – У.7
Тема 3.3 Совершенствование передачи мяча	Содержание практических занятий	4	
	1. Выполнение ОРУ для развития выносливости. Передача мяча двумя руками сверху в парах на близкой дистанции. Передача двумя руками сверху в парах на средней дистанции. Прием мяча после отскока от сетки.	4	3.1 – 3.3 У.1 – У.7
Тема 3.4 Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками	Содержание практических занятий	4	
	1. Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Закрепление техники приема мяча сверху. Разучивание техники приема мяча снизу в стойке. Разучивание техники приема мяча снизу от стенки. Разучивание техники приема мяча снизу в парах. Совершенствование техники приема мяча снизу.	4	3.1 – 3.3 У.1 – У.7
Тема 3.5 Совершенствование техники	Содержание практических занятий	4	
	1. Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств.	4	3.1 – 3.3

приема мяча снизу и сверху	Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками. Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху с перемещением влево, вправо. Совершенствование техники приема мяча сверху и снизу с перемещением вперед, назад.		У.1 – У.7
Тема 3.6	Содержание практических занятий	4	
Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	1. Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Разучивание техники подачи мяча одной рукой сверху. Подача мяча в стену. Подача мяча через сетку с близкого расстояния.	4	3.1 – 3.3 У.1 – У.7
Тема 3.7	Содержание практических занятий	2	
Подача мяча по зонам	1. Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	2	3.1 – 3.3 У.1 – У.7
Тема 3.8	Содержание практических занятий	2	
Изучение техники нападающего удара, способы блокирования	1. Выполнение ОРУ для развития силы. Разучивание техники нападающего удара. Разучивание техники блокирование мяча после подачи. Блокирование мяча индивидуально. Блокирование мяча в паре. Учебная игра волейбол.	2	3.1 – 3.3 У.1 – У.7
Тема 3.9	Содержание практических занятий	2	
Совершенствование техники нападающего удара и блокирования	1. Выполнение ОРУ для развития силы. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники.	2	3.1 – 3.3 У.1 – У.7
Контрольная работа по Разделу 3.	Спортивные игры. Волейбол - сдача контрольных нормативов	2	3.1 – 3.3 У.1 – У.7
Раздел 4. Спортивные игры. Настольный теннис		16	
Тема 4.1	Содержание практических занятий	2	
Техника безопасности при игре в настольный теннис. Стойки и перемещения	1. Выполнение упражнений с владением ракеткой. Способы держания ракетки. Выполнение упражнений с теннисным мячиком.	2	3.1 – 3.3 У.1 – У.7
Тема 4.2	Содержание практических занятий	2	
Выполнение упражнений с теннисным мячом.	1. Выполнение ОРУ на месте. Выполнение упражнений с набиванием теннисного мячика. Выполнение упражнений с теннисной ракеткой «жанглирование» правой, левой рукой.	2	3.1 – 3.3 У.1 – У.7
Тема 4.3	Содержание практических занятий	2	
Совершенствование техники владения ракеткой.	1. Выполнение ОРУ в движении. Выполнение упражнений с перемещениями	2	3.1 – 3.3 У.1 – У.7

	Набивание теннисного мячика с изменением частоты набивания.		
Тема 4.4 Выполнение приемов отбивания теннисного мяча	Содержание практических занятий	2	
	1. Выполнение ОРУ в движении. Выполнение отбивания теннисного мячика открытой ракеткой. Выполнение отбивания теннисного мячика с накатом. Выполнение отбивания теннисного мячика с подрезками. Выполнение отбивания теннисного мячика по зонам.	2	3.1 – 3.3 У.1 – У.7
Тема 4.5 Техника выполнения подачи теннисного мяча	Содержание практических занятий	2	
	1. Выполнение комплекса ОРУ. Подача теннисного мячика со стола. Подача теннисного мячика с руки. Подача теннисного мячика с подбрасыванием. Подача теннисного мячика с дальнего расстояния. Подача теннисного мячика с подкручиванием	2	3.1 – 3.3 У.1 – У.7
Тема 4.6 Совершенствование техники подачи и приема теннисного мяча	Содержание практических занятий	2	
	1. Выполнение комплекса ОРУ. Совершенствование всех видов подач с разного расстояния.	2	3.1 – 3.3 У.1 – У.7
Тема 4.7 Совершенствование техники	Содержание практических занятий	2	
	1. Выполнение ОРУ на месте. Двусторонняя игра с выполнением поставленных задач.	2	3.1 – 3.3 У.1 – У.7
Контрольная работа по Разделу 4.	Спортивные игры. Настольный теннис -сдача контрольных нормативов.	2	3.1 – 3.3 У.1 – У.7
Раздел 5. Лыжная подготовка		28	
Тема 5.1 Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Попеременные лыжные ходы	Содержание практических занятий	2	
	1. Техника выполнения попеременного двухшажного хода. Техника выполнения попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км изученными попеременными ходами.	2	3.1 – 3.3 У.1 – У.7
Тема 5.2. Одновременные лыжные ходы	Содержание практических занятий	4	
	1. Техника выполнения одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции одновременным бесшажным ходом.	2	3.1 – 3.3 У.1 – У.7
	1. Техника выполнения одновременного одношажного хода. Техника выполнения двухшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км изученными одновременными ходами.	2	3.1 – 3.3 У.1 – У.7
Тема 5.3. Коньковый ход	Содержание практических занятий	4	
	1. Техника выполнения одновременного полуконькового хода. Прохождение дистанции.	2	3.1 – 3.3 У.1 – У.7
	2. Техника выполнения одновременного одношажного конькового хода. Техника выполнения одновременного двухшажного конькового хода.	2	3.1 – 3.3

	Прохождение дистанции.		У.1 – У.7
Тема 5.4 Способы перехода с хода на ход	Содержание практических занятий	4	
	1. Изучение способов перехода с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции.	2	3.1 – 3.3 У.1 – У.7
	2. Прохождение дистанции изученными лыжными ходами.	2	3.1 – 3.3 У.1 – У.7
Тема 5.5 Способы преодоления подъемов и спусков	Содержание практических занятий	4	
	1. Выполнение подъема в гору скольжением. Выполнение подъема в гору скользящим шагом. Выполнение техники подъема ступающим шагом. Выполнение подъема в гору елочкой. Выполнение подъема в гору полуюлочкой. Выполнение подъема в гору лесенкой.	4	3.1 – 3.3 У.1 – У.7
Тема 5.6 Способы торможений	Содержание практических занятий	4	
	1. Выполнение торможения «плугом». Выполнение торможения упором. Выполнение торможения боковым соскальзыванием. Выполнение торможения преднамеренное падение.	4	3.1 – 3.3 У.1 – У.7
Тема 5.7 Прохождение дистанции	Содержание практических занятий	4	
	Распределение сил по дистанции, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции до 5 км.	4	3.1 – 3.3 У.1 – У.7
Контрольная работа по Разделу 5.	Лыжная подготовка - сдача контрольных нормативов	2	3.1 – 3.3 У.1 – У.7
Раздел 6. Гимнастика		18	
Тема 6.1 Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения	Содержание практических занятий	4	
	1. Страховка и самостраховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ.	2	3.1 – 3.3 У.1 – У.7
	2. Выполнение ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение порядковых упражнений. Выполнение построений и размыканий.	2	3.1 – 3.3 У.1 – У.7
Тема 6.2. Общеразвивающие упражнения	Содержание практических занятий	4	
	1. Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног.	2	3.1 – 3.3 У.1 – У.7
	2. Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами. Выполнение комплекса ОРУ в парах.	2	3.1 – 3.3 У.1 – У.7
Тема 6.3 Акробатические упражнения	Содержание практических занятий	10	
	1. Выполнение ОРУ для верхнего плечевого пояса и шеи. Изучение способов группировки. Выполнение перекатов вперед, назад в сторону. Совершенствование техники кувырков вперед и назад.	4	3.1 – 3.3 У.1 – У.7

	Совершенствование широкого кувырка вперед.		
	2. Выполнение стойки на одной ноге. Выполнение стойки на лопатках. Выполнение упражнений мост, шпагат (полушпагат).	4	3.1 – 3.3 У.1 – У.7
	3. Выполнение комплекса акробатических упражнений из освоенных элементов.	2	3.1 – 3.3 У.1 – У.7
Контрольная работа по Разделу 6.	Гимнастика - сдача контрольных нормативов	2	3.1 – 3.3 У.1 – У.7
Раздел 7. Контрольные нормативы		12	
	Содержание практических занятий	12	
	1. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Сдача контрольного норматива. Отжимание. Челночный бег 10*10	4	3.1 – 3.3 У.1 – У.7
	2. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Поднимание туловища за 30 с. Прыжки на скакалке за 2 мин	4	3.1 – 3.3 У.1 – У.7
	3. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Наклоны, вперед сидя на полу. Бег 1000 мет	4	3.1 – 3.3 У.1 – У.7
Дифференцированный зачет		2	3.1 – 3.3 У.1 – У.7
	Итого	132	

Реализация тем по разделу 1 возможна с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, в общем объеме – 2 часов.

3. Условия реализации программы учебной дисциплины

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала (комплекса).

Оборудование спортивного комплекса:

- спортивный зал, обеспечивающий единовременную пропускную способность не менее 50 чел в час;
- место для занятий настольным теннисом;
- тренажерный зал;
- спортивный инвентарь.

Наименование материальных ценностей	Кол-во
Мяч волейбольный	2
Мяч футбольный	1
Турник навесной на гимнастическую стенку, металлический	1
Лыжи	10
Лыжные палки	20
Сетка волейбольная	1
Теннисный стол	1
Скакалки	6
Волейбольная форма	10
Гимнастические маты	2
Гимнастическая стенка	1

В целях доступности получения профессионального образования для обучающихся, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, созданы следующие специальные условия.

- расширенные дверные проёмы.

Образовательный процесс сопровождается индивидуальными консультациями.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Виленский М. Я. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – 3-е изд., стер. – М.: КноРус, 2022. – 214с. – (Среднее профессиональное образование). – Режим доступа : <https://book.ru/book/943895>
2. Кузнецов В. С. Физическая культура [Электронный ресурс] учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М.: КноРус, 2021. – 256 с. – (Среднее профессиональное образование). – Режим доступа : <https://book.ru/book/940094>

Дополнительные источники:

1. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки: учеб. пособие/ Ш. З. Хуббиев, С. М. Лукина, Т. Е. Коваль, Л. В. Ярчиковская. – СПб: Лань-Трейд, 2018. – 272 с.

2. Бишаева А. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / А. А. Бишаева. – 4-е изд., стер. – М.: ИЦ Академия, 2018. – 320 с. – (Среднее профессиональное образование). – Режим доступа : <http://www.academia-moscow.ru/reader/?id=344205>
 3. Бурякин Ф. Г. Лечебная физическая культура и массаж [Электронный ресурс]: учебник / Ф. Г. Бурякин, В. С. Мартынихин. – М.: КноРус, 2019. — 278 с. – (Среднее профессиональное образование). – Режим доступа : <https://www.book.ru/book/930508>
 4. Железняк Ю. Д. Теория и методика спортивных игр: учебник / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов. – 10-е изд. – М.: ИЦ Академия, 2017. – 464 с.
 5. Лях В. И. Физическая культура. 10-11 кл. Базовый уровень: учебник для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2015. – 255 с.
 6. Решетников Н. В. Физическая культура: учебник студ. учреждений сред. проф. учеб. заведений / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев. – 19-е изд. – М.: ИЦ Академия, 2018. – 176 с.
- Холодов Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 15-е изд. – М.: ИЦ Академия, 2018. – 480 с.

Интернет-ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма, и молодежной политики. / [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://minsport.gov.ru/> – (дата обращения: 11.08.2024).
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы. / [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://www.mos.ru/moskomsport/> – (дата обращения: 11.08.2024)

3.3. Общие требования к организации образовательного процесса

Учебная дисциплина включает 7 разделов:

- Основы знаний
- Легкая атлетика
- Спортивные игры. Волейбол
- Спортивные игры. Настольный теннис
- Лыжная подготовка
- Гимнастика
- Контрольные нормативы

Общее количество часов, отведенное на освоение профессионального модуля – 132 часа, из них **лекций** составляет 2 часа. В рамках учебной дисциплины проводятся **лабораторные и практические** работы в объеме – 130 часов.

3.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Требования к квалификации педагогических (инженерно-педагогических) кадров, обеспечивающих обучение по учебной дисциплине **Физическая культура**: наличие среднего или высшего профессионального образования, соответствующего профилю учебной дисциплины с обязательным повышением квалификации не реже одного раза в три года.

Требования к квалификации педагогических (инженерно-педагогических) кадров ПФ ОГБПОУ «ТПТ» соответствует данному кадровому обеспечению.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе практических занятий, контрольных работ по темам дисциплины, а также выполнения обучающимися нормативов по определению уровня физической подготовленности. Для отдельной группы обучающихся (по состоянию здоровья) предусмотрены такие формы, как: подготовка и защита рефератов, сообщений, презентаций; тестирование; контроль устных ответов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Освоенные умения:	
<ul style="list-style-type: none"> – выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики; – выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; – проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; – преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; – выполнять приемы страховки и самостраховки; – осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; – выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, волейболу, баскетболу, мини-футболу, лыжным гонкам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма. 	<p>Наблюдение за выполнением практических заданий.</p> <p>Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы.</p> <p>Определение уровня физической подготовленности.</p> <p>Личные достижения обучающихся.</p> <p>Наблюдение за выполнением практических заданий</p> <p>Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы</p> <p>Проверка ведения дневника самоконтроля</p> <p>Наблюдение за практическим выполнением заданий.</p> <p>Участие в соревнованиях</p>

Усвоенные знания:	
<ul style="list-style-type: none"> – 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 	<p>Тестирование. Контроль устных ответов. Подготовка рефератов, сообщений, презентаций.</p> <p>Выполнение практических заданий Выполнение тестовых заданий Выполнение практических заданий Выполнение тестовых заданий</p>