

УТВЕРЖДАЮ  
Первый проректор  
С.В. Авдашкевич  
«29» 08 2017 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебной дисциплины  
**ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность СПО:	<i>09.02.05 Прикладная информатика (по отраслям)</i>
Программа подготовки:	<i>базовая</i>
Форма обучения:	<i>очная</i>
Уровень образования, необходимый для приема на обучение по ППСЗ:	<i>основное общее образование</i>
Профиль получаемого профессионального образования:	<i>технический</i>

2017

Разработчик (и)

Мальченко В.Г.  
Омельчук М.Ф.  
Пугачев Е.П.  
Юлдашева М.Ф.

преподаватель  
преподаватель  
преподаватель  
преподаватель

ОБСУЖДЕНО

на заседании ПЦК 09.02.05 Прикладная информатика (по отраслям)

«29» августа 2017 г., протокол № 1

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	6
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	13
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	14

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО 09.02.05 Прикладная информатика (по отраслям).

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (с одновременным получением среднего общего образования в пределах ППСЗ), разработанной на основе требований ФГОС среднего общего образования, ФГОС СПО по специальности 09.02.05 Прикладная информатика (по отраслям).

## **1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

учебная дисциплина входит в учебный цикл: общеобразовательная подготовка.

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

Освоение содержания обеспечивает достижение студентами результатов: *личностных:*

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

*метапредметные:*

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках и информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее-ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

*предметные:*

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 174 часа, в том числе:

*очная форма обучения*

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 116 часов;

самостоятельной работы обучающегося 58 часов;

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

#### 2.1.1. Очная форма обучения

Вид учебной работы	Объем часов	Семестр	
		1	2
<b>Максимальная учебная нагрузка обучающегося (всего)</b>	174	75	99
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося (всего)</b>	116	50	66
В том числе:			
Лекционные занятия (ЛЗ)	-	-	-
Лабораторные работы (ЛР)	-	-	-
Практические занятия, семинары (ПЗ)	116	50	66
Контрольные работы (КР)			
<b>Самостоятельная работа обучающегося (СР)</b>	58	25	33
<b>Форма промежуточной аттестации<sup>1</sup></b>	ДЗ	З	ДЗ

<sup>1</sup> Формы промежуточной аттестации (ДЗ – дифференцированный зачет, З – зачет, Э – экзамен) указываются в соответствии с учебным планом. Если в семестре не предусмотрена промежуточная аттестация, в соответствующей ячейке таблицы указывается «–» (другие формы контроля в таблице не указываются).

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Очная форма				Уровень освоения
		Всего	в том числе			
			ЛЗ	ПЗ + ЛР + КР	СР	
Раздел 1. Теоретическая часть		8	2	-	6	
Введение. Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.</p> <p>Здоровье человека, его ценность и значимость. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Двигательная активность. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.</p> <p>Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.</p> <p>Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом</p>	8	2	-	6	1

<sup>2</sup> Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)

3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)



	<p>по результатам показателей контроля.</p> <p>Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.</p> <p>Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.</p> <p>Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p>					
	<b>Лабораторные работы</b>			-		
	<b>Практические занятия</b>			-		
	<b>Контрольные работы</b>					
	<p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>Изучение теоретического материала по темам и подготовка ответов на вопросы, выданные преподавателем.</p> <p>Подготовка рефератов/сообщений/докладов</p>				6	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика.</b>		<b>49</b>	-	<b>32</b>	<b>17</b>	
<b>Тема 2.1. Кроссовая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>17</b>	-	<b>12</b>	<b>5</b>	1,2
	Биомеханические основы бега. Методики и средства кроссовой подготовки.		-			
	<b>Лабораторные работы</b>			-		
	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Бег на короткие и средние дистанции, прыжки в длину с места, метание теннисного мяча, эстафеты.</p> <p>Выполнять нормативы по упражнениям – бег 100 м, эстафетный бег 4 '100 м, 4' 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)</p>			12		
	<b>Контрольные работы</b>					
	<p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>Выполнять беговую нагрузку и упражнения для тренировки скоростно-силовых качеств переменным, повторным и интервальным методами.</p>				5	
<b>Тема 2.2. Беговые упражнения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>	-	<b>10</b>	<b>6</b>	1,2
	Содержание учебного материала: Бег: последовательность изучения его основ и совершенствование. Дозирование нагрузки в специальных беговых упражнениях.		-			
	<b>Лабораторные работы</b>			-		

	<p><b>Практические занятия</b> Выполнение беговых упражнений: бег на средние, длинные и короткие дистанции; высокий старт с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Спринтерский, эстафетный, кроссовый бег.</p>			10		
	<p><b>Контрольные работы</b></p>					
	<p><b>Самостоятельная работа</b> Выполнения специальных беговых упражнений для развития физических качеств. Индивидуальный режим нагрузки, контролировать ее по ЧСС. Включать беговые упражнения в различные формы занятий, способствующие профилактике профессиональных заболеваний. Подготовить доклад на тему: «Оздоровительный бег по пересеченной местности».</p>				6	
<b>Тема 2.3. Прыжковые упражнения.</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	<b>16</b>	-	<b>10</b>	<b>6</b>	1,2
	Биомеханические основы техники прыжков, дозирование нагрузки при занятиях прыжками.		-			
	<b>Лабораторные работы</b>			-		
	<p><b>Практические занятия</b> Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).</p>			10		
	<p><b>Контрольные работы</b></p>					
	<p><b>Самостоятельная работа</b> Подбор и выполнение специальных прыжковых упражнений. Контроль дозировки нагрузки. Выполнение прыжковых упражнений самостоятельно. Уметь применять прыжковые упражнения для развития физических качеств. Контролировать нагрузку по ЧСС. Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий.</p>				6	
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>		<b>66</b>	-	<b>46</b>	<b>20</b>	
<b>Тема 3.1. Волейбол</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	<b>17</b>	-	<b>12</b>	<b>5</b>	
	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.		-			
	<b>Лабораторные работы</b>			-		
	<p><b>Практические занятия</b> Выполнение упражнений с мячом; верхняя подача с мячом, приём и передача мяча стоя на месте и в движении, прямой нападающий удар, блокирование, групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам</p>			12		

	<b>Контрольные работы</b>						
	<b>Самостоятельная работа</b> Изучение и выполнение правил игры в волейбол, судейских жестов, заполнение протоколов, подвижные игры, приближённые к волейболу, игра по правилам. Написание реферата «История развития волейбола в России»				5		
<b>Тема 3.2. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>15</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	1,2,3	
	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита – перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.		-				
	<b>Лабораторные работы</b>			-			
	<b>Практические занятия</b> Выполнение упражнений с мячом: ведение мяча бегом, змейкой, ловля и передача мяча на месте и в движении, броски мяча в корзину, штрафной бросок, групповые и индивидуальные действия, игра по правилам.				10		
	<b>Контрольные работы</b>						
	<b>Самостоятельная работа</b> Изучение и выполнение правил игры в баскетбол, судейских жестов, заполнение протоколов игры. Подвижные игры. Уметь применять полученные знания на практике. Написание рефератов по заданным условиям.				5		
<b>Тема 3.3. Ручной мяч</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>17</b>	<b>-</b>	<b>12</b>	<b>5</b>	1,2,3	
	Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с отскоком от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.		-				
	<b>Лабораторные работы</b>			-			
	<b>Практические занятия</b> Обучение и выполнение техники выполнения нижнего приема, верхнего приема, нижней прямой передачи, верхней прямой передачи, передачи в прыжке, бросков из всех положений. Правила безопасного выполнения упражнения.				12		
	<b>Контрольные работы</b>						
	<b>Самостоятельная работа</b> Изучение и выполнение правил игры в гандбол, судейских жестов, заполнение протоколов игры. Подвижные игры. Уметь применять полученные знания на практике. Написание рефератов по заданным условиям.				5		
<b>Тема 3.4. Футбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>17</b>	<b>-</b>	<b>12</b>	<b>5</b>	1,2,3	
	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника		-				

	игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.					
	<b>Лабораторные работы</b>			-		
	<b>Практические занятия</b> Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.			12		
	<b>Контрольные работы</b>					
	<b>Самостоятельная работа</b> Изучение и выполнение правил игры в футбол, судейских жестов, заполнение протоколов игры. Подвижные игры. Уметь применять полученные знания на практике. Написание рефератов по заданным условиям.				5	
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>		<b>49</b>	<b>-</b>	<b>34</b>	<b>15</b>	1,2,3
<b>Тема 4.1. Акробатические упражнения и комбинации</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>15</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	
	Выполнение упражнений гимнастики с элементами акробатики и соединение их в акробатическую комбинацию		-			
	<b>Лабораторные работы</b>			-		
	<b>Практические занятия</b> Выполнение гимнастических упражнений: кувырки вперед, назад, стойки на лопатках, на руках, голове. Мост, колесо. Соединение элементов в комбинацию.			10		
	<b>Контрольные работы</b>					
	<b>Самостоятельная работа</b> Самостоятельное составление и выполнение акробатической комбинации. Самоконтроль при занятии гимнастическими упражнениями.				5	
<b>Тема 4.2. Атлетическая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>17</b>	<b>-</b>	<b>12</b>	<b>5</b>	1,2,3
	Составление и выполнение комплекса упражнений на силу основных мышечных групп с различными отягощениями		-			
	<b>Лабораторные работы</b>			-		
	<b>Практические занятия</b> Выполнение упражнений атлетической гимнастики. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп.			12		
	<b>Контрольные работы</b>					
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение упражнений с различными отягощениями для развития силы. Самостоятельные занятия атлетической гимнастикой на развитие силы и силовой выносливости. Контроль дозировки физической нагрузки по ЧСС.				5	
<b>Тема 4.3. Спортивная аэробика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>17</b>	<b>-</b>	<b>12</b>	<b>5</b>	1,2,3
	Выполнение упражнений ритмической гимнастики, состоящей из 18-20 упражнений		-			

	с использованием различных видов гимнастики					
	<b>Лабораторные работы</b>			-		
	<b>Практические занятия</b> Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа (четырёхкратное непрерывное исполнение). Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.			12		
	<b>Контрольные работы</b>					
	<b>Самостоятельная работа</b> Составление и выполнение комплексов упражнений с элементами степ-аэробики, художественной гимнастики.				5	
	Дифференцированный зачет	2				
	<b>Всего:</b>	<b>174</b>	<b>2</b>	<b>114</b>	<b>58</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета; кафедры физической культуры

Спортивный зал (395 кв.м.) с двумя раздевалка

СПб, Рижский пр., д. 26, Лит.Б

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;

СПб, Перекопская д.2, Лит В"

Спортивный инвентарь: мячи для игры в футбол, мячи для волейбол, мячи баскетбольные, сетка волейбольная, ворота футбольные, кольца баскетбольные, козел гимнастический, канат, кольца, турники.

Полоса препятствия; беговая дорожка; ворота футбольные; кольца баскетбольные, яма песочная для прыжков в длину

#### **3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение**

##### **Основная литература:**

1. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2.
2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1.
3. Погадаев, Григорий Иванович. Физическая культура. 10-11 классы : базовый уровень : рекомендовано Мин. образования / Г. И. Погадаев, 2014, 2015.- 272 с.

##### **Дополнительная литература:**

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для СПО / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 191 с.
2. Морозов О.В., Морозов В.О. Физическая культура и здоровый образ жизни. — Москва: Флинта 2015 г.— 214 с. — Электронное издание. — ISBN 978-5-9765-2443-9
3. Суржок, Т.Г. Физическая культура. [Электронный ресурс] / Т.Г. Суржок, О.А. Тарасова. — Электрон. дан. — СПб. : СПбУТУиЭ, 2013. — 263 с.

##### **Периодические издания**

##### **Современные профессиональные базы данных и информационные ресурсы:**

1. Электронная библиотечная система «ibooks» (<https://ibooks.ru>)
2. Электронная библиотека издательского дома «Гребенников» (<http://grebennikon.ru>)
3. Электронная библиотека СПбУУиЭ (<http://library.ime.ru>)
4. Научная электронная библиотека «Киберленинка» ([cyberleninka.ru](http://cyberleninka.ru))

##### **Информационные ресурсы в сети «Интернет»:**

1. Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru>)
2. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (<http://fcior.edu.ru>)

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>-умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>-владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>-владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>-владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p>Оценка результатов практических занятий, Оценка рефератов, других творческих работ обучающихся, в том числе компьютерных презентаций по темам</p> <p>Выполнение дополнительных заданий по собственной инициативе обучающихся</p>