

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ

ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«РЯЖСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА А.М. СЕРЕБРЯКОВА»

«

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 05 Физическая культура

Специальность: 43.02.13 Технология парикмахерского искусства.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ. 05 «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 43.02.13 технология парикмахерского искусства (базовая подготовка), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 апреля 2014 года №383.

Организация-разработчик: ОГБПОУ «Ряжский колледж имени Героя Советского Союза А.М. Серебрякова»

Разработчик: Радина А.Е.- преподаватель ОГБПОУ «Ряжский колледж имени Героя Советского Союза А.М. Серебрякова»

Рассмотрена и рекомендована к утверждению цикловой комиссией отделения Сервис	Протокол заседания цикловой комиссии № ____ от «__»____20__г. Председатель ЦК
Рассмотрена и рекомендована к утверждению цикловой комиссией отделения Сервис	Протокол заседания цикловой комиссии № ____ от «__»____20__г. Председатель ЦК
Рассмотрена и рекомендована к утверждению цикловой комиссией отделения Сервис	Протокол заседания цикловой комиссии № ____ от «__»____20__г. Председатель ЦК
Рассмотрена и рекомендована к утверждению цикловой комиссией отделения Сервис	Протокол заседания цикловой комиссии № ____ от «__»____20__г. Председатель ЦК
Рассмотрена и рекомендована к утверждению цикловой комиссией отделения Сервис	Протокол заседания цикловой комиссии № ____ от «__»____20__г. Председатель ЦК

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина «Физическая культура» культура является частью обще гуманитарного и социально экономического цикла дисциплин основной образовательной программы ППССЗ в соответствии с ФГОС по специальности 43.02.13 технология парикмахерского искусства базовой подготовки.

Учебная дисциплина обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по видам деятельности ФГОС по специальности 43.02.13 технология парикмахерского искусства.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии профессиональных и общих компетенций:

ОК 04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	У 1. выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	З 1. влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; З 2. способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; З 3. правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;
ОК 08	У 2. выполнять	З 1. влияние оздоровительных

	<p>простейшие приемы самомассажа и релаксации;</p>	<p>систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; 3 3. правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;</p>
ОК 08	<p>У 3. проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</p>	<p>3 2. способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; 3 3. правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;</p>
ОК 08	<p>У 4. преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p>	<p>3 1. влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p>
ОК 08 ОК 04	<p>У 5. выполнять приемы страховки и само страховки;</p>	<p>3 1. влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; 3 2. способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; 3 3. правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;</p>
<u>ОК 04</u>	<p>У 6. осуществлять творческое сотрудничество в</p>	<p>3 1. влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья,</p>

	коллективных формах занятий физической культурой;	профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
ОК 08	У 7. выполнять контрольные нормативы, предусмотренные разделами рабочей программой, при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;	З 1. влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; З 2. способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; З 3. правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;

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	176
в том числе:	
теоретическое обучение	0
практические занятия	176
Самостоятельная работа	0
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет	

Тематический план по курсам

Вид занятий	Количество часов			
	Всего	2 курс	3 курс	4 курс
Легкая атлетика	40	16	14	10
Волейбол	46	16	20	12
Лыжная подготовка	30	12	10	8
Гимнастика	60	20	20	10
Всего аудиторных часов	176	64	64	44
Итого часов	176	64	64	44

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

ОГСЭ. 05 Физическая культура.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала		Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2		3	4
Раздел 1. Легкая атлетика.				
Тема 1.1. Техника бега	Содержание практических занятий.		10	ОК 08
	1-10	Техника бега на короткие дистанции. Техника бега по прямой дистанции. Техника бега по повороту. Техника низкого старта и стартового разгона. Техника финиширования. Техника бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.		
Тема 1.2. Техника эстафетного бега.	Содержание практических занятий.		4	ОК 08
	1-4	Техника эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Техника старта на этапах эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки на максимальной скорости.		
Тема 1.3. Бег по прямой с различной скоростью	Содержание практических занятий.		8	
	1-8	Основы техники бега. Техника легкоатлетического бега.		

Тема 1.4. Техника кроссового бега	Содержание практических занятий.		2	
	1-4	Техника бега на длинные дистанции. Старт и стартовый разгон. Команды «На старт!», «Марш!» Бег по дистанции. Финиширование (финишный бросок, спурт). Особенности техники кроссового бега.	4	ОК 08
Тема 1.5. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	Содержание практических занятий.		4	ОК 08
	1-4	Техника изучаемого прыжка в длину с разбега Техника отталкивания. Техника разбега в сочетании с отталкиванием Техника приземления. Техника движения в полете Техника прыжка в высоту в целом.		
Тема 1.6. Прыжки в высоту способами «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной	Содержание практических занятий.		4	ОК 08
	1-4	Техника изучаемого прыжка в высоту с разбега. Техника отталкивания. Техника разбега в сочетании с отталкиванием. Техника перехода через планку и приземлению. Техника прыжка в высоту в целом.		
Тема 1.7. Метание гранаты.	Содержание практических занятий.		4	ОК 08
	1-4	Техника метания гранаты. Держание и выбрасывание снаряда. Техника метания гранаты с места. Техника метания с бросковых шагов. Техника выполнения разбега и отведения гранаты Техника метания гранаты с полного разбега.		

Раздел 2. Спортивные игры (волейбол)

Тема 2.1. Волейбол. Техника безопасности игры. Правила игры. Специальные подготовительные упражнения.	Содержание практических занятий.		6	ОК 04 ОК 08
	1-6	Техника безопасности игры. Правила игры. Специальные подготовительные упражнения: перемещения по площадке, стойки, прыжки.		
Тема 2.2. Передачи мяча.	Содержание практических занятий.		10	ОК 04 ОК 08
	1-10	Передача мяча сверху двумя руками вверх- вперед, над собой. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Передача мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и с последующим перекатом на бедро. Передача мяча, различные по высоте Передача мяча снизу двумя руками. Передача мяча одной рукой с верху, стоя на площадке Чередование способов передачи мяча.		
Тема 2.3. Подачи мяча.	Содержание практических занятий.		8	ОК 04 ОК 08
	1-8	Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Верхняя прямая подача. Подача в прыжке.		
Тема 2.4. Тактика нападения.	Содержание практических занятий.		8	ОК 04 ОК 08
	1-8	Индивидуальные тактические действия: Выбор места для второй передачи Выбор места и способа подачи Выбор способа отбивания мяча Вторая передача, стоя атакующему лицом		

Тема 2.5. Тактика защиты.	Содержание практических занятий.		8	ОК 04 ОК 08
	1-8	Индивидуальные тактические действия: Выбор способа приема подачи. Выбор места при блокировании. Выбор места при приеме атакующего удара. Выбор места при страховке партнера.		
Тема 2.6. Прием мяча. Блокирование.	Содержание практических занятий.		6	ОК 04 ОК 08
	1-6	Прием мяча сверху двумя руками Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча снизу одной рукой (правой, левой) Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди- животе. Отбивание мяча ногой. Одиночное блокирование. Групповое блокирование.		
Раздел 3. Лыжная подготовка.				
Тема 3.1. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.	Содержание практических занятий.		2	ОК 08
	1-2	Техника безопасности на занятиях. Правила соревнований. Первая помощь при травмах и обморожениях. Лыжный инвентарь, хранение и уход за ним.		
Тема 3.1. Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах. Техника лыжных ходов Техника спусков и подъемов	Содержание практических занятий.		18	ОК 08

	1-18	<p>Специальные подготовительные упражнения. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Техника переменного 2-х шажного хода. Техника одновременного бесшажного хода. Техника одновременного одношажного хода. Техника поворотов на месте и в движении. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Техника спусков и подъемов. Подъем ступающим, скользящим, «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой». Изучение техники конькобежного хода.</p>		
<p>Тема 3.3. Воспитание специальной и силовой выносливости и совершенствование техники</p>	Содержание практических занятий.		10	ОК 08
	1-10	<p>Совершенствование техники изученных ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов, спусков, подъемов. Прохождение дистанции .</p>		
Раздел 4. Гимнастика.				
<p>Тема 4.1. Специальные подготовительные общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения.</p>	Содержание практических занятий.		6	ОК 08
	1-6	<p>Упражнения в паре с партнером. Упражнения с гантелями Упражнения с набивными мячами. Упражнения с мячом. Упражнения с обручем (девочки). Выполнение строевых команд. Гимнастические построения и перестроения.</p>		

	Содержание практических занятий.		10	ОК 08
Тема 4.2. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.	1-10	Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением. Упражнения для коррекции нарушений осанки Упражнения на внимание. Упражнения для коррекции зрения. Упражнения с чередованием напряжения и расслабления; упражнения для коррекции нарушения осанки.		
Тема 4.3. Упражнения на брусьях.	Содержание практических занятий.		Юноши -8 девушки -6	ОК 08
	1-7	Простые и смешанные висы на брусьях . Простые и смешанные висы на перекладине. Комбинации.		
Тема 4.4. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	Содержание практических занятий.		8	ОК 08
	1-8	Разработка и выполнение комплекса вводной и производственной гимнастики.		
Тема 4.5. Лазанье по канату.	Содержание практических занятий.		Юноши -4 девушки - 2	ОК 08
	1-6	Техника лазанья из виса стоя в 3 приема. Техника лазанья по канату из виса сидя в 3 приема. Лазанье на высоту 5 м без учета времени и с учетом времени.		
Тема 4.6. Упражнения на гимнастической скамейке (девушки).	Содержание практических занятий.		10	ОК 08
		Передвижения и повороты кругом на носках. Равновесие на одной ноге поперек (ласточка). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке Подъем туловища из положения всед на скамейке, ноги закреплены.		

Тема 4.7. Упражнения на гимнастических снарядах (козел, конь).	Содержание практических занятий.		Юноши -8 девушки - 6	ОК 08
	1-7	Козел в длину, козел в ширину – прыжок ноги врозь, прыжок согнув ноги. Конь в длину – вскоки в упор на коленях; в упор присев; из упора на коленях соскок прогнувшись; прыжок боком.		
Тема 4.8. Атлетическая гимнастика (юноши).	Содержание практических занятий.		10	ОК 08
	1-6	Техника безопасности на занятиях. Упражнения с гантелями. Упражнения с гириями. Упражнения со штангой. Упражнения на тренажерах.		
Тема 4.9. Ритмическая гимнастика (девушки).	Содержание практических занятий.		6	ОК 04 ОК 08
	1-6	Комплекс упражнений ритмической гимнастики. Выполнение прыжков через скакалку, упражнений на гимнастической скамейке. Отработка техники подъема туловища из положения сед на полу, на скамейке, прогибы из положения лежа на животе. Выполнение комплекса упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений. Подскоки, амплитудные махи ногами, упражнение для мышц живота		
Тема 5. Акробатические упражнения .	Содержание практических занятий.		6	ОК 08
	1-6	Отработка техники кувырка вперед, назад в группировке; Выполнение акробатической комбинация: кувырок вперед, стойка на лопатках, кувырок назад, сед в полушпагат, мостик.		

		Закрепление техники переката боком в группировке. Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры).		
Всего			176	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация программы дисциплины предусмотрен спортивный зал.

Оборудование спортивного зала:

1. Гимнастическая перекладина.
2. Брусья.
3. Маты гимнастические.
4. Гимнастические скамейки.
5. Стенки гимнастические.
6. Мостики эластичные.
7. Мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные.
8. Стойки волейбольные.
9. Насос.
10. Щиты баскетбольные.
11. Мячи набивные.
12. Свистки сигнальные.
13. Сетки волейбольные, баскетбольные.
14. Лыжи беговые.
15. Лыжные ботинки, палки, крепления, мази, парафин, пробки, скребки, станок, утюг.
16. Лыжные комбинезоны, шапочки, перчатки.
17. Стартовые колодки.
18. Шиповки.
19. Номера участников соревнований.
20. Стойки для прыжков, планка.
21. Рулетки.
22. Барьеры.
23. Флажки судейские.
24. Эстафетная палочка.
25. Секундомер.
26. Табло.
27. Тренажерный комплекс.
28. Гантели, гири.
29. Армстол.
30. Весы.
31. Обручи.
32. Скакалки.
33. Калькулятор.
34. Форма волейбольная, баскетбольная, футбольная.

Технические средства обучения:

1. Мультимедийный проектор.
2. Музыкальный центр.

3.2. Информационное обеспечение обучения.

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

Для студентов.

1. Бишаева. А.А. Физическая культура: учебник для нач. и. проф. образования/ А.А. Бишаева. – М.: Издательский центр «Академия», 2017. – 272 с.
2. Муллер. А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 424 с.
3. Гимнастика : учеб. для студ. высш. учебн. заведений / М.Л. Журавин [и др.] : - 4 изд., испр. – М. : Издательский центр (Академия, 2016. – 448 с.
4. Спортивные игры: учеб. для высш.профес.образование /Ю.Д.Железняк, Ю.М. Портнова;-2-е изд., стер.-М.:Издательский центр «Академия», 2017.-400с.
5. Легкая атлетика: учеб.пособие для студ.выш.учеб.заведений /А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук.- 5-е изд., ипр.- М.: Издательский центр «Академия», 2017.- 464 с.

Для преподавателей.

1. Закон об образовании в Российской Федерации: федеральный закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ .
2. Бишаева. А.А. примерная программа учебной дисциплины Физическая культура для профессиональных образовательных организаций. / А.А. Бишаева. – ФГАУ «ФИРО» Минобрнауки России, 2015. – 20 с.
3. Бишаева А.А. Профессионально - оздоровительная физическая культура студента. Учебное пособие. - М.: 2017
4. Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи [Текст]: науч.-метод. пособие / В.А.Кабачков, С.А.Полиевский, А.Э.Буров. - М.: 2017
5. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С.Барчуков; под общ. ред. Г.В.Барчуковой. - М.: 2016

Интернет ресурсы.

1. [http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38) -Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.
2. <http://minstm.gov.ru> -Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации.
3. <http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm> - Российский журнал «Физическая культура».
4. Http://CnIt.ssau.Ru/kaDIIs/OCnOv_set/ -физическая культура студента. Электронный учебник.
5. <Http://kzg.naROD.Ru/> - культура здоровой жизни
6. <Http://WWW.FIzkult-uRa.Ru/> физкультура .

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины, а также сформированность профессиональных и общих компетенций осуществляется преподавателем в процессе проведения учебных, практических занятий, текущего контроля, промежуточной аттестации, а также выполнения практических заданий и контрольных нормативов.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
У 1. выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	Умение подбирать и выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.	Оценка выполнения практических заданий.
У 2. выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	Умение выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	Оценка выполнения практических заданий.
У 3. проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	Умение проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.	Оценка выполнения практических заданий.
У 4. преодолевать искусственные и естественные препятствия с	Умение преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием	Оценка выполнения практических заданий. Оценка

использованием разнообразных способов передвижения;	разнообразных способов передвижения): прыж-ки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», пере-кидной.	выполнения контрольных нормативов.
У 5. выполнять приемы страховки и само страховки;	Умение выполнять приемы страховки и само страховки, овладение навыками выполнения требований техники безопасности на занятиях	Оценка выполнения практических заданий.
У 6. осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	Умение осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.	Оценка выполнения практических заданий.
У 7. выполнять контрольные нормативы, предусмотренные разделами рабочей программой, при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;	Умение выполнять контрольные нормативы, предусмотренные разделами рабочей программой, при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма. Владение техникой выполнения нормативных упражнений.	Оценка выполнения контрольных нормативов.
З 1. влияние оздоровительных систем физического	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение	Оценка выполнения практических

<p>воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек</p>	<p>обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний и вредных привычек. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно- спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>	<p>заданий.</p>
<p>3 2. способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности</p>	<p>Самостоятельное использование и оценка показателей функцио-нальных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля</p>	<p>Оценка устного ответа. Оценка тестовых заданий. Текущий контроль. Промежуточная аттестация.</p>
<p>3 3. правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности</p>	<p>Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены</p>	<p>Оценка устного ответа. Оценка тестовых заданий. Текущий контроль. Промежуточная аттестация.</p>