Приложение 1

к Основной профессиональной

образовательной программе ПССЗ



УТВЕРЖДАЮ

Врио директора

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_К.А. Васильев

«31» августа 2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

 ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**Направление подготовки (специальность):**

*49.02.02 Адаптивная физическая культура» (повышенный уровень)*

Профиль *(при наличии)*: *педагог по адаптивной физической культуре и спорту*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Очная форма\* | Заочная форма\* |
| Индекс по учебному плану | *ОП.08* |  |
| Курс | *2,3 курс на базе 9 классов**1,2 курс на базе 9 классов* |  |
| Семестр | *3,4,5 семестр на базе 9 классов**1,2,3 семестр на базе 11 классов* |  |
| Общее количество часов: | *208 часов* |  |
| Аудиторные занятия | *128 часов* |  |
| Самостоятельная (внеаудиторная) работа | *80 часов* |  |
| Форма контроля | *на базе 9 классов:**3 семестр: экзамен**4 семестр: д/зачет**5 семестр: экзамен**на базе 11 классов:**1 семестр: экзамен**2 семестр: д/зачет**3 семестр: экзамен* |  |

\* – *в соответствии с учебным планом*

г. Ханты-Мансийск-2022

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта *49.02.02 Адаптивная физическая культура (повышенный уровень)* по направлению подготовки (профилю направления, специальности) *педагог по физической культуре и спорту*

Рабочая программа учебной дисциплины разработана:

А.С.Стрекалова (преподаватель высшей квалификационной категории)

*(должность, статус разработчика)*.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на методическом объединении «29» августа 2022г. протокол № 1

Руководитель структурного подразделения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ К.Е.Подтёпина, Ио заместителя директора по УР

Рабочая программа учебной дисциплины утверждена на заседании педагогического совета: протокол №11 от «30» августа 2022 г., приказ № 782-од от «31» августа 2022 г.

Председатель совещательного коллегиального органа по учебной (учебно-методической) работе *\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_* К.А. Васильев,

 *(Ф.И.О., должность, статус, подпись).*

Врио директора.

# **СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| **ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 4  |
| **СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 7  |
| **условия реализации учебной дисциплины** | 11 |
| **Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины** | 12  |

**1. паспорт ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**1.1.Область применения программы**

Рабочая программа является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 49.02.02 Адаптивная физическая культура.

1. **Место дисциплины в структуре ППССЗ**

Учебная дисциплина «Теория и история физической культуры и спорта» относится к профессиональному учебному циклу (общепрофессиональные дисциплины) программы подготовки специалистов среднего звена.

1. **Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:**

**В результате освоения дисциплины обучающихся должен уметь:**

- ориентироваться в истории и тенденциях развития физической культуры и спорта;

* использовать знания истории физической культуры и спорта в профессиональной деятельности, в том числе при решении задач нравственного и патриотического воспитания детей, подростков и молодежи, для организации физкультурно-спортивной деятельности, анализа учебно-тренировочного и соревновательного процесса, повышения интереса к физической культуре и спорту ;
* правильно использовать терминологию в области физической культуры;
* оценивать постановку цели и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм физического воспитания и спортивной и оздоровительной тренировки;
* находить и анализировать информацию по теории и истории физической культуры, необходимую для решения профессиональных проблем, профессионального самообразования и саморазвития.

**В результате освоения дисциплины обучающихся должен знать:**

* понятийный аппарат теории физической культуры и спорта и взаимосвязь основных понятий;
* историю становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и международного олимпийского движения;
* современные концепции физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки;
* задачи и принципы физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки;
* средства, методы и формы физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки, их дидактические и воспитательные возможности;
* основы теории обучения двигательным действиям;
* теоретические основы развития физических качеств;
* основы формирования технико-тактического мастерства занимающихся физической культурой и спортом;
* механизмы и средства развития личности в процессе физического воспитания и занятий спортом;
* мотивы занятий физической культурой и спортом, условия и способы их формирования и развития;
* понятие «здоровый образ жизни» и основы его формирования средствами физической культуры;
* особенности физического воспитания обучающихся с ослабленным здоровьем, двигательно одаренных детей, детей с особыми образовательными потребностями, девиантным поведением;
* структуру и основы построения процесса спортивной подготовки;
* основы теории соревновательной деятельности;
* основы спортивной ориентации и спортивного отбора.

**Перечень формируемых компетенций**

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.

ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.

ПК 1.6. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.

ПК 1.7. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.

ПК 1.8. Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.

ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.

ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ПК 2.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 2.6. Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-­финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 3.1. Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.

ПК 3.2. Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения.

ПК 3.3. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.4. Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

ПК 3.5. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области образования, физической культуры и спорта.

1. **Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося - 208 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 128 часов; самостоятельной работы обучающегося - 80 часов.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | ***Объем часов*** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | *208* |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)**  | *128* |
| в том числе: |  |
|  практические занятия | *40* |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | *80* |
| *Итоговая аттестация в форме* ***экзамена***  |

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

**Учебная группа 125, 127**

**2.2.1.раздел «история физической культуры»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Разделыи темы | Содержание учебного материала | Объем часов(т/пр) |
| **Семестр 1**  |  |  |
| Раздел 1. | ВСЕОБЩАЯ ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ |  |
| 1.1 | **Первобытные формы ФК** | **2** |
| 1.2 | **Физическая культура Древней Греции в Древнем Риме** | **4** |
| 1.3 | **Физическая культура в странах Востока** | **2** |
| 1.4 | **Физическая культура западноевропейских стран** | **2** |
| 1.5 | **Физическая культура в период феодальных отношений** | **2** |
| Раздел 2. | ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИИ |  |
| 2.1 | **Народные формы физической культуры в России** | **2** |
| 2.2 | **Зарождение и развитие в России современных видов спорта** | **2** |
| 2.3 | **Становление и развитие ФК в СССР** | **4** |
| 2.4 | **ГТО как программно-нормативная основа ФВ** | **2** |
| 2.5 | **Развитие спортивной направленности в системе ФВ**  | **2** |
| 2.6 | **Развитие ФК как учебного предмета в школе** *Практическое занятие* | **2** |
| 2.7 | **Современное состояние Физической культуры в России**  *Практическое занятие* | **2** |
| Раздел 3 | ИСТОРИЯ МЕЖДУНАРОДНОГО СПОРТИВНОГО И ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ |  |
| 3.1. | **Международное олимпийское движение**  *Практическое занятие* | **4** |
| 3.2. | **Проблемы международного спортивного движения**  *Практическое занятие* | **2** |
| **ЭКЗАМЕН Всего** | **34 (24/10)** |

**2.2.1.раздел «теория физической культуры»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Разделыи темы | Содержание учебного материала | Объем часов(т/пр) |
| **Семестр 2****Раздел 1** | ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ  |  |
| 1.1. | **Общая характеристика теории и методики физического воспитания** | **4** |
| 1.2 | **Система физического воспитания в Российской Федерации** | **4** |
| 1.3 | **Направленное формирование личности в процессе физического воспитания** | **4** |
| 1.4 | **Средства физического воспитания** | **8** |
| 1.5 | **Методы физического воспитания** | **6** |
| 1.6 | **Общеметодические и специфический принципы физического воспитания** | **4** |
| 1.7. | **Основы теории и методики обучения двигательным действиям** *Практическое занятие* | **10** |
| 1.8 | **Формы построения занятий в физическом воспитании** | **6** |
| 1.9 | **Планирование и контроль в физическом воспитании***Практическое занятие* | **6** |
| 1.10 | **Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста** *Практическое занятие* | **4** |
| 1.11 | **Физическое воспитание детей младшего школьного возраста** | **6** |
|  | **ЗАЧЕТ Всего**  | **62****(42/20)** |
| **Семестр 3****Раздел2.**  | ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ |  |
| 2.1 | **Средства и методы развития силы** | **4** |
| 2.2 | **Средства и методы развития скоростных способностей** | **4** |
| 2.3 | **Средства и методы развития гибкости** | **2** |
| 2.4 | **Средства и методы развития выносливости** | **4** |
| 2.5 | **Средства и методы развития координационных способностей**  | 4 |
| **Раздел 3.** | ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ |  |
| 3.1 | **Технология разработки документов планирования в физическом воспитании** *Практическое занятие* | **2** |
| 3.2. | **Физическое воспитание детей среднего школьного возраста** *Практическое занятие* | **2** |
| 3.3 | **Физическое воспитание детей старшего школьного возраста** *Практическое занятие* | **2** |
| 3.4 | **Физическое воспитание студентов** *Практическое занятие* | **2** |
| 3.5 | **Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности** | **2** |
| **3.6** | **Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте** | 2 |
| 3.7 | **Профессионально- прикладная физическая культура** *Практическое занятие* | 2 |
|  | **ЭКЗАМЕН Всего** | **32** |
|  |  |  |

**Учебная группа 122 ,126**

**2.2.1.раздел «история физической культуры»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Разделыи темы | Содержание учебного материала | Объем часов(т/пр) |
| **Семестр 3** |  |  |
| Раздел 1. | ВСЕОБЩАЯ ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ |  |
| 1.1 | **Первобытные формы ФК** | **2** |
| 1.2 | **Физическая культура Древней Греции в Древнем Риме** | **4** |
| 1.3 | **Физическая культура в странах Востока** | **2** |
| 1.4 | **Физическая культура западноевропейских стран** | **2** |
| 1.5 | **Физическая культура в период феодальных отношений** | **2** |
| Раздел 2. | ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИИ |  |
| 2.1 | **Народные формы физической культуры в России** | **2** |
| 2.2 | **Зарождение и развитие в России современных видов спорта** | **2** |
| 2.3 | **Становление и развитие ФК в СССР** | **4** |
| 2.4 | **ГТО как програмно-нормативная основа ФВ** | **2** |
| 2.5 | **Развитие спортивной направленности в системе ФВ**  *Практическое занятие* | **2** |
| 2.6 | **Развитие ФК как учебного предмета в школе** *Практическое занятие* | **2** |
| 2.7 | **Современное состояние Физической культуры в России**  *Практическое занятие* | **2** |
| Раздел 3 | ИСТОРИЯ МЕЖДУНАРОДНОГО СПОРТИВНОГО И ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ |  |
| 3.1. | **Международное олимпийское движение**  *Практическое занятие* | **2** |
| 3.2. | **Проблемы международного спортивного движения**  *Практическое занятие* | **2** |
| **ЭКЗАМЕН Всего** | **32****(22/10)** |

**2.2.1.раздел «теория физической культуры»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Разделыи темы | Содержание учебного материала | Объем часов(т/пр) |
| **Семестр 4****Раздел 1** | ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ  |  |
| 1.1. | **Общая характеристика теории и методики физического воспитания** | **4** |
| 1.2 | **Система физического воспитания в Российской Федерации** | **4** |
| 1.3 | **Направленное формирование личности в процессе физического воспитания** | **4** |
| 1.4 | **Средства физического воспитания** | **8** |
| 1.5 | **Методы физического воспитания** | **6** |
| 1.6 | **Общеметодические и специфический принципы физического воспитания** | **4** |
| 1.7. | **Основы теории и методики обучения двигательным действиям** *Практическое занятие* | **10** |
| 1.8 | **Формы построения занятий в физическом воспитании** | **6** |
| 1.9 | **Планирование и контроль в физическом воспитании***Практическое занятие* | **6** |
| 1.10 | **Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста** *Практическое занятие* | **4** |
| 1.11 | **Физическое воспитание детей младшего школьного возраста** | **8** |
|  | **ЗАЧЕТ Всего**  | **64****(44/20)** |
| **Семестр 5****Раздел2.**  | ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ |  |
| 2.1 | **Средства и методы развития силы** | **4** |
| 2.2 | **Средства и методы развития скоростных способностей** | **4** |
| 2.3 | **Средства и методы развития гибкости** | **2** |
| 2.4 | **Средства и методы развития выносливости** | **4** |
| 2.5 | **Средства и методы развития координационных способностей** *Практическое занятие* | 4 |
| **Раздел 3.** | ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ |  |
| 3.1 | **Технология разработки документов планирования в физическом воспитании** *Практическое занятие* | **2** |
| 3.2. | **Физическое воспитание детей среднего школьного возраста** *Практическое занятие* | **2** |
| 3.3 | **Физическое воспитание детей старшего школьного возраста** *Практическое занятие* | **2** |
| 3.4 | **Физическое воспитание студентов** *Практическое занятие* | **2** |
| 3.5 | **Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности** | **2** |
| **3.6** | **Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте** | 2 |
| 3.7 | **Профессионально- прикладная физическая культура** | 2 |
|  | **ЭКЗАМЕН Всего** | **32** |
|  |  |  |

**3. условия реализации УЧЕБНОЙ дисциплины**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета

Технические средства обучения: компьютер, видеопроектор

3.2. Информационное обеспечение обучения

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

Основные источники:

**Кузнецов В.С.** Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студентов учреждений высшего образования / В.С Кузнецов, Ж.К. Холодов – М.: Академия, 2017 – 208 с..

**Холодов Ж.К.** Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студентов высших учебных заведений физ. культуры / Ж.К. Холодов, В.С Кузнецов– М.: Академия, 2017, 480 с.

**Голощапов Б.Р.** История физической культуры и спорта. – М.: Физкультура и спорт, 2001, 212 с.

Пельменьев В.К., Конеева Е.В. История физической культуры.- М.: Юрайт,2020, 184 с.

Дополнительные источники:

**Озолин Н.Г.** Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: Астрель, 2012, 467 с.

**Талага Е.** Энциклопедия физических упражнений. – М.: Физкультура и спорт, 1998, 264 с.

**Столбов В.В.** История физической культуры и спорта. – М.: Академия, 2000, 311 с.

**4. Контроль и оценка результатов освоения УЧЕБНОЙ Дисциплины**

Контрольи оценкарезультатов освоения учебной 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** |
| ***По разделу История физической культуры*** |
| **Усвоенные знания:** |  |
| - место и значение истории физической культуры в системе физического воспитания; | Устный опрос |
| -содержание и задачи истории физической культуры; | Устный опрос |
| - структура дисциплины. | Устный опрос |
| - основные этапы развития физической культуры; | **Устный опрос** |
| - возникновение и развитие физической культуры и спорта в зарубежных странах; | Контрольная работа |
| - формирование систем физического воспитания, национальных и народных видов спорта; | **Контрольная работа** |
| -основные этапы развития физической культуры в России; | **Устный опрос** |
| - история возникновения отечественной системы физического воспитания; | **Реферат** |
| -содержание и формы международного спортивного движения; | Устный опрос |
| - историю возрождения олимпизма; | Контрольная работа |
| - спортивные ритуалы, традиции и символику. | Реферат |
| **Освоенные умения:** |  |
| -самостоятельно изучать, реферировать и конспектировать литературные источники; | Реферат |
| -готовить доклады и устные сообщения по заданию преподавателя. | **Реферат** |
|  |
| **Усвоенные знания:** |  |
| -цель, задачи, основы и принципы системы физического воспитания в РФ; | **Тестирование** |
| -основные средства и методы формирования культуры двигательной деятельности; | **Тестирование** |
| -закономерности процесса обучения двигательным умениям и навыкам; | **Тестирование** |
| -средства и методы физического воспитания; | **Тестирование** |
| -основы развития физических качеств; | **Контрольная работа** |
| *-*классификация и характеристика форм построения занятий; | **Тестирование** |
| -особенности урочных форм занятий; | **Тестирование** |
| -содержание, методы, структуру, организацию учебных и тренировочных занятий; | **Тестирование** |
| -основные формы планирования и контроля в физическом воспитании; | **Контрольная работа** |
| *-*возрастные особенности и задачи физического воспитания различных возрастных контингентов; | **Тестирование** |
| -содержание, средства и методы физического воспитания дошкольников, школьников, студентов и взрослого населения; | **Контрольная работа** |
| -основные понятия теории и методики спорта; | **Тестирование** |
| -компоненты системы подготовки спортсмена; | **Тестирование** |
| -средства, методы, принципы и планирование спортивной тренировки; | **Тестирование** |
| -основные понятия оздоровительной и профессионально-прикладной физической культуры; | **Реферат** |
| -средства и методы оздоровительной и профессионально-прикладной физической культуры; | **Реферат** |
| -методики оздоровительной физической культуры; | **Реферат** |
| -виды контроля в оздоровительной физической культуре; | **Тестирование** |
| **Освоенные умения:** |  |
| -владеть технологией обучения двигательным действиям; | **Тестирование** |
| -методикой развития физических качеств | **Тестирование** |
| -планировать и проводить основные формы учебной, физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы; | **Контрольная работа** |
| -оценивать эффективность занятий физическими упражнениями; | **Тестирование**  |
| -планировать и контролировать работу по физическому воспитанию в школе. | **Тестирование** |
| -организовывать и проводить занятия по физическому воспитанию с различным контингентом занимающихся. | **Реферат** |
| -проектировать и проводить учебно-тренировочное занятие по одному из видов спорта; | **Реферат** |
| -оценивать эффективность тренировочных занятий; | **Тестирование** |
| -планировать и контролировать процесс подготовки спортсменов. | **Контрольная работа** |
| -анализировать данные состояния здоровья, физического воспитания и физической подготовленности; | **Реферат** |
| -отбирать средства и методы для проведения занятий оздоровительной и профессионально-прикладной физической культурой; | **Тестирование** |
| -использовать различные виды контроля в занятиях оздоровительной и профессионально-прикладной физической культурой. | **Контрольная работа** |