

Приложение 06

**К ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ПРОГРАММЕ
(ПРОГРАММЕ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА)
38.02.05 ТОВАРОВЕДЕНИЕ И ЭКСПЕРТИЗА КАЧЕСТВА
ПОТРЕБИТЕЛЬСКИХ ТОВАРОВ**

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ
КИРОВСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОРЛОВО-ВЯТСКИЙ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

Рассмотрено на ПЦК преподавателей
общеобразовательных дисциплин
Протокол № __ от _____ 2022 г.
Председатель ПЦК _____

Утверждаю:
Зам. директора по УР
/М.В.Русских/
« _____ » _____ 2022 г.

**Рабочая программа учебной дисциплины
ОУД 05 «Физическая культура»
ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
38.02.05 ТОВАРОВЕДЕНИЕ И ЭКСПЕРТИЗА КАЧЕСТВА
ПОТРЕБИТЕЛЬСКИХ ТОВАРОВ**

Орлов, 2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины
составлена на основе Федерального
государственного образовательного
стандарта по специальности среднего
профессионального образования
38.02.05 Товароведение и экспертиза
качества потребительских товаров

Организация-разработчик: Кировское областное государственное профессиональное образовательное бюджетное учреждение» Орлово-Вятский сельскохозяйственный колледж»

Составитель: Паршаков О.А. - преподаватель обществознания «ОВСХК»

Техническая экспертиза:

Рабочая программа учебной дисциплины **Физическая культура** разработана с учётом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з). в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего общего образования, федерального государственного стандарта среднего профессионального образования (далее – СПО) специальностям 38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров. рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой специальности или профессии среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259), на основе примерной программы учебной дисциплины «**Физическая культура**» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (далее – ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, протокол № 3 от «21» июля _____ 2015г, регистрационный номер рецензии №379 от «23» июля _____ 2015г. ФГАУ «ФИРО», «ФИРО».

Самоделькина З.Н. – председатель ПЦК преподавателей общеобразовательных дисциплин

СОДЕРЖАНИЕ

№п/п	Наименование разделов
1	Паспорт рабочей программы учебной дисциплины
2	Структура и содержание учебной дисциплины
3	Условия реализации учебной дисциплины
4	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины
5	Формы и методы контроля и оценки по определению сформированности ОК
6	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Нормативно-правовое и методическое обеспечение разработки рабочей программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.05 Товароведение и экспертиза продовольственных товаров, утвержденного приказом Минобрнауки России от 28.07. 2014 года № 835;
- Основной профессиональной образовательной программы по специальности 38.02.05 Товароведение и экспертиза продовольственных товаров;
- Локальных актов Кировского областного государственного профессионального образовательного учреждения «Орлово-Вятский сельскохозяйственный колледж».

1.2. Область применения программы учебной дисциплины

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО ППССЗ 38.02.05 Товароведение и экспертиза продовольственных товаров гуманитарного профиля профессионального образования.

Общая трудоемкость 117 час.

Обязательная часть программы включает 117 час.

1.3. Требования к результатам освоения дисциплины

- 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 результаты:

- 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 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 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 результаты:

- 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 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 программы учебной дисциплины

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 117 часа, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 117 часов.

1.5. Общие компетенции:

Результаты (Освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки
ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;	<ul style="list-style-type: none"> -определение социальной значимости профессиональной деятельности; -определение положительных и отрицательных сторон профессии; -демонстрация интереса к будущей профессии -участие в мероприятиях способствующих профессиональному развитию. - определение перспектив трудоустройства 	<p>Психологическое анкетирование, наблюдение</p> <ul style="list-style-type: none"> - поисковые задания (информационное сообщение, мультимедийная презентация) - решение проблемных ситуаций -дискуссии -индивидуальные задания (монологическое высказывание Моя будущая специальность, заполнение анкеты при устройстве на работу, ведение диалога. Собеседование при приеме на работу)
ОК 2. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;	<ul style="list-style-type: none"> -выделение профессионально-значимой информации (в рамках профессии) -умение пользоваться разнообразной справочной литературой, электронными ресурсами - умение находить в тексте запрашиваемую информацию (определение, данные и т.п) - сопоставление информации из различных источников. -классификация и обобщение информации -оценивание полноты и достоверности информации 	<p>-наблюдение и оценка уровня познавательной активности обучающихся на уроке:</p> <ul style="list-style-type: none"> - во время изучения нового материала, - во время проведения самостоятельной работы; -оценка уровня подготовки обучающихся сообщений, рефератов, по дисциплине; -оценка презентаций, созданных учащимися
ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;	<ul style="list-style-type: none"> -прогнозирование результатов выполнения деятельности в соответствии с задачей; -нахождение способов и методов выполнения задачи; -выстраивание плана (программы) деятельности; -подбор ресурсов (инструмента, информации и т.п.), необходимых для решения задачи; 	<p>Оценка преподавателем выполнения заданий самостоятельной работы;</p> <p>наблюдение, оценка преподавателем решения профессиональных задач;</p> <p>наблюдение, оценка преподавателем выполнения практического задания;</p> <p>оценка обоснования деятельности обучающихся;</p> <p>анализ и оценка преподавателем рефлексии, самооценки деятельности обучающихся</p>
ОК 4. Работать в	-конструктивное взаимодействие	-наблюдение за обучающими

<p>коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;</p>	<p>с обучающимися, преподавателями и руководителями практики в ходе обучения и при решении профессиональных задач;</p> <ul style="list-style-type: none"> -четкое выполнение обязанностей при работе в команде или выполнении задания в группе; -соблюдение норм профессиональной этики при работе в команде; -построение профессионального общения с учетом социально-профессионального статуса, ситуации общения, особенностей группы и индивидуальных особенностей участников коммуникации -включение в коллективное обсуждение рабочей ситуации. 	<p>мися во время групповой работы;</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдение за обучающимися во время проведения внеклассных мероприятий по предмету; -наблюдение за работой при выполнении групповых заданий; --анализ и оценка преподавателем рефлексии, самооценки деятельности обучающихся
<p>ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;</p>	<ul style="list-style-type: none"> -осуществление поиска информации на различных электронных носителях. -извлечение информации с электронных носителей. -представление информации в различных формах с использованием разнообразного программного обеспечения. -построение профессионального общения с учетом социально-профессионального статуса, ситуации общения, особенностей группы и индивидуальных особенностей участников коммуникации -создание презентации в различных формах. 	<ul style="list-style-type: none"> -оценка преподавателем выполнения заданий, самостоятельной работы; -наблюдение, анализ и оценка преподавателем рефлексии, самооценки деятельности обучающихся;
<p>ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;</p>	<ul style="list-style-type: none"> -конструктивное взаимодействие с обучающимися, преподавателями и руководителями практики в ходе обучения и при решении профессиональных задач; осуществление поиск и использование необходимой информации для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития, -использование информационно – коммуникативных технологий в профессиональной деятельности; 	<p>Оценка преподавателем выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся (изучение, конспектирование, рефератирование, КР);</p> <p>Оценка преподавателем конспектов обучающихся; наблюдение, оценка, Наблюдение, оценка преподавателем выполнения практического задания;</p>

<p>ОК07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;</p>	<p>- организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, - принимать решения в стандартных ситуациях и нести за них ответственность;</p>	<p>Оценка преподавателем выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся (изучение, конспектирование, рефератирование, КР); Оценка преподавателем конспектов обучающихся; наблюдение, оценка, Наблюдение, оценка преподавателем выполнения практического задания; Поисковые задания (мультимедийная презентация)</p>
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;</p>	<p>определение социальной значимости профессиональной деятельности; -определение положительных и отрицательных сторон профессии; -демонстрация интереса к будущей профессии -участие в мероприятиях способствующих профессиональному развитию. - определение перспектив трудоустройства</p>	<p>Наблюдение и оценка уровня познавательной активности обучающихся на уроке: - во время изучения нового материала, - во время проведения самостоятельной работы; -оценка уровня подготовки обучающихся сообщений, рефератов, по дисциплине; -оценка презентаций, созданных учащимися</p>
<p>ОК 9. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности</p>	<p>-осуществление поиска информации на различных электронных носителях. -извлечение информации с электронных носителей. -представление информации в различных формах с использованием разнообразного программного обеспечения. -создание презентации в различных формах.</p>	<p>Оценка преподавателем выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся (изучение, конспектирование, рефератирование, КР); Оценка преподавателем конспектов обучающихся; наблюдение, оценка, Наблюдение, оценка преподавателем выполнения практического задания; Поисковые задания (мультимедийная презентация)</p>

1.6. личностные результаты:

<p>Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе, и современном мировом сообществе. Сознующий свое единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве</p>	<p>ЛР 1</p>
<p>Проявляющий чувство ответственности и долга перед малой Родиной</p>	<p>ЛР 16</p>

Демонстрирующий готовность и способность вести с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности	ЛР 19
Проявляющий уважение к традициям колледжа, символике колледжа – герб, флаг, социальную активность, соблюдающий нормы и правила поведения, принятые в колледже	ЛР 22

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов (очно)	Объем часов (заочно)
Всего объем образовательной нагрузки (ак.час.)	117	117
В том числе работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем:		
итоговая аттестация (ак.час.)		
аудиторная нагрузка	2	2
лабораторные и практические занятия	115	8
Самостоятельная работа		107
Итоговая аттестация по дисциплине в форме дифференцированного зачета во <u>2</u> семестре		

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины 117час.

Очная форма обучения

Наименование разделов и тем.	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	ОК, ЛР	Методы текущего контроля
1	2	3	4	5
Раздел 1. Легкая атлетика.		24		
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.	Практические занятия Низкий старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование. Эстафетный бег, приём и передача эстафетной палочки.	4	ОК 6-9 ЛР 1, 16,19,22	Сдача норматива
Тема 1.2. Бег на средние и длинные дистанции.	Практические занятия Старт, бег на равнинных участках, бег в гору и под уклон.	6	ОК 6-9 ЛР 1, 16,19,22	Сдача норматива
Тема 1.3. Прыжки в длину с места, разбега.	Практические занятия Разбег, отталкивание, работа рук, полёт приземление. Прыжок способом «согнув ноги»	6	ОК 6-9 ЛР 1, 16,19,22	Сдача норматива
Тема 1.4. Прыжки в высоту.	Практические занятия Разбег, отталкивание, преодоление планки, приземление. Прыжок способом «ножницы»	4	3 ОК 6-9 ЛР 1, 16,19,22	Сдача норматива
Тема 1.5. Метание гранаты.	Практические занятия Техника метания: держание гранаты, разбег, бросковые шаги, финальные усилия.	4	ОК 6-9 ЛР 1, 16,19,22	Сдача норматива
Раздел 2. Спортивные игры.		32		
Тема 2.1. Баскетбол.	Практические занятия Правила игры. Судейство. Предупреждение травматизма.	2	ОК 6-9 ЛР 1, 16,19,22	Устный опрос

Тема 2.2. Техника игры в нападении.	Практические занятия Передвижения: ходьба, прыжки, остановки, повороты. Ловля мяча: двумя руками, одной рукой. Передача мяча: двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, одной рукой снизу. Ведение мяча: на месте, в движении с изменением скорости и направления. Броски в корзину: двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча.	6	ОК 6-9 ЛР 1, 16,19,22	Сдача норматива
Тема 2.3. Техника игры в защите.	Практические занятия. Стойка защитника, передвижения, выбивание мяча, перехват, овладение мячом при отскоке у щита.	4	ОК 6-9 ЛР 1, 16,19,22	Сдача норматива
Тема 2.4. Игра в баскетбол.	Практические занятия. Учебная игра. Зачет.	4	ОК 6-9 ЛР 1, 16,19,22	Сдача норматива
Тема 2.5. Волейбол	Практические занятия Правила игры. Судейство. Техника безопасности на занятиях спортивными играми	2	ОК 6-9 ЛР 1, 16,19,22	Сдача норматива
Тема 2.6. Техника игры в нападении.	Практические занятия. Стойки и перемещения: высокая и средняя стойки, приставные шаги, двойной шаг, скачек. Передачи мяча: сверху, снизу в опорном положении и в прыжке. Подача: нижняя прямая, верхняя прямая. Прямой нападающий удар	6	ОК 6-9 ЛР 1, 16,19,22	Сдача норматива
Тема 2.7. Техника игры в защите	Практические занятия. Прием мяча двумя руками. Прием мяча с подачи. Одиночное блокирование.	6	ОК 6-9 ЛР 1, 16,19,22	Сдача норматива
Тема 2.8. Игра в волейбол	Практические занятия. Учебная игра. Зачет.	2	ОК 6-9 ЛР 1, 16,19,22	Сдача норматива
Раздел 3 Вид спорта по выбору		16		
Тема 3.1. Атлетическая гимнастика	Практические занятия		ОК 6-9 ЛР 1, 16,19,22	Сдача норматива
	Коррекция фигуры, силовые движения, тренировка для развития силы с гантелями, гирей, штангой.	10		
Тема 3.2. Ритмическая гимнастика	Практические занятия		ОК 6-9 ЛР 1, 16,19,22	Сдача норматива
	Комплекс упражнений их 26 – 30 движений	6		
Раздел 4. Гимнастика.		15		
Тема 4.1. Основы здорового обра-	Содержание учебного материала		2	Устный опрос
	Здоровье человека как ценность и факторы, его окружающие. Составляющие	2		

за жизни.	ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни.			
Тема 4.2. Основная гимнастика.	Практические занятия. Строевые упражнения, повторение и закрепление гимнастических перестроений на месте и в движении. Повороты направо, налево, кругом на месте.	1	ОК 6-9 ЛР 1, 16,19,22	Сдача норматива
Тема 4.3. Общеукрепляющие упражнения.	Практические занятия. Выполнение упражнений индивидуально, в парах, в группах с использованием предметов (набивные мячи, гимнастические палки, скакалки, гимнастические стенки, скамейки.)	2	ОК 6-9 ЛР 1, 16,19,22	Сдача норматива
Тема 4.4. Прикладные упражнения.	Практические занятия. Ходьба, бег, прыжки и их разновидности, упражнения в равновесии, опорные прыжки в длину, в глубину, вверх, через препятствия.	1	ОК 6-9 ЛР 1, 16,19,22	Сдача норматива
Тема 4.5. Утренняя гимнастика.	Практические занятия. Составление и практическое выполнение комплексов упражнений индивидуально.	1	ОК 6-9 ЛР 1, 16,19,22	Сдача норматива
Тема 4.6. Акробатические упражнения.	Практические занятия. Перекаты вперёд, назад, в стороны. Кувырки. Стойки: на лопатках, на голове, на руках с помощью партнёра. Равновесие на одной ноге. Мост. Полушпагат. Акробатическая комбинация-зачёт.	2	ОК 6-9 ЛР 1, 16,19,22	Сдача норматива
Тема 4.7 Спортивная гимнастика.	Практические занятия. Девушки- упражнения на бревне. Юноши- опорные прыжки «ноги врозь» через коня в длину.	6	ОК 6-9 ЛР 1, 16,19,22	Сдача норматива
Раздел 5. Лыжная подготовка.		24		
Тема 5.1. Строевые приёмы с лыжами и на лыжах.	Практические занятия. Повороты на лыжах на месте, переступанием, махом, прыжком.	2	ОК 6-9 ЛР 1, 16,19,22	Сдача норматива
Тема 5.2. Техника передвижения на лыжах.	Практические занятия. Попеременный двухшажный ход, одновременный безшажный ход, одношажный и двухшажный ходы. Коньковый ход.	6	ОК 6-9 ЛР 1, 16,19,22	Сдача норматива
Тема 5.3. Техника подъёмов.	Практические занятия. Скользящий шаг, ступающий шаг, «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой».	2	ОК 6-9 ЛР 1, 16,19,22	Сдача норматива
Тема 5.4 Техника спусков.	Практические занятия. Стойки: основная, высокая, низкая. Ознакомление со способами преодоления неровностей (бугров, ухабов, впадин).	4	ОК 6-9 ЛР 1, 16,19,22	Сдача норматива

Тема 5.5. Техника торможения.	Практические занятия. «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну- две палки, падением.	4	ОК 6-9 ЛР 1, 16,19,22	Сдача норматива
Тема 5.6. Техника поворотов.	Практические занятия. «переступанием», «упором», «полуплугом».	2	ОК 6-9 ЛР 1, 16,19,22	Сдача норматива
Тема 5.7. Прохождение дистанции.	Практические занятия. Девушки- 2 км. Юноши-3 км. Зачёт.	4	ОК 6-9 ЛР 1, 16,19,22	Сдача норматива
Раздел 6. Туризм.		10		
Тема 6.1. Подготовка к туристическому походу в составе учебной группы.	Практические занятия. Распределение обязанностей. Выбор маршрута. Индивидуальное снаряжение туриста.	1	ОК 6-9 ЛР 1, 16,19,22	Сдача норматива
Тема 6.2. Организация бивуака в походе.	Практические занятия. Меры безопасности и походе при разведении костра. Оказание первой медицинской помощи.	9	ОК 6-9 ЛР 1, 16,19,22	Сдача норматива
	Прохождение дистанции по пересеченной местности.			
Раздел 7.		6		
Тема 7.1. Массаж	Практические занятия.	6	ОК 6-9 ЛР 1, 16,19,22	Сдача норматива
	Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении			Устный опрос
Всего:		117		

2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины 117час.
Заочная форма обучения

Наименование разделов и тем.	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	ОК, ЛР	Методы текущего контроля
1	2	3	4	5
Раздел 1. Легкая атлетика.		24		
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.	Самостоятельные занятия. Низкий старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование. Эстафетный бег, прием и передача эстафетной палочки.	4	ОК 6-9 ЛР 1, 16,19,22	Конспект
Тема 1.2. Бег на средние и длинные дистанции.	Самостоятельные занятия. Старт, бег на равнинных участках, бег в гору и под уклон.	6	ОК 6-9 ЛР 1, 16,19,22	Конспект

Тема 1.3. Прыжки в длину с места, разбега.	Самостоятельные занятия. Разбег, отталкивание, работа рук, полет, приземление. Прыжок способом «согнув ноги».	6	ОК 6-9 ЛР 1, 16,19,22	Конспект
Тема 1.4. Прыжки в высоту.	Самостоятельные занятия. Разбег, отталкивание, преодоление планки, приземление. Прыжок способом «ножницы».	4	ОК 6-9 ЛР 1, 16,19,22	Конспект
Тема 1.5. Метание гранаты.	Самостоятельные занятия. Техника метания: держание гранаты, разбег, бросковые шаги, финальные усилия.	4	ОК 6-9 ЛР 1, 16,19,22	Конспект.
Раздел 2. Спортивные игры.		32		
Тема 2.1. Баскетбол.	Теоретические занятия. Правила игры. Судейство. Предупреждение травматизма.	2	3 ОК 6-9 ЛР 1, 16,19,22	Устный опрос
Тема 2.2. Техника игры в нападении.	Самостоятельные занятия. Передвижения: ходьба, прыжки, остановки, повороты. Ловля мяча: двумя руками, одной рукой. Передача мяча: двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, одной рукой снизу. Ведение мяча: на месте, в движении с изменением скорости и направления. Броски в корзину: двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча.	6	ОК 6-9 ЛР 1, 16,19,22	Конспект
Тема 2.3. Техника игры в защите.	Самостоятельные занятия. Стойка защитника, передвижения, выбивание мяча, перехват, овладение мячом при отскоке у щита.	4	ОК 6-9 ЛР 1, 16,19,22	Конспект
Тема 2.4. Игра в баскетбол.	Практические занятия. Учебная игра. Зачет.	4	ОК 6-9 ЛР 1, 16,19,22	Сдача норматива.
Тема 2.5. Волейбол.	Самостоятельные занятия. Правила игры. Судейство. Техника безопасности на занятиях спортивными играми.	2	ОК 6-9 ЛР 1, 16,19,22	Конспект
Тема 2.6. Техника игры в нападении.	Самостоятельные занятия. Стойки и перемещения: высокая и средняя стойки, приставные шаги, двойной шаг, скачек. Передачи мяча: сверху, снизу в опорном положении и в прыжке. Подача: нижняя прямая, верхняя прямая. Прямой нападающий удар	6	ОК 6-9 ЛР 1, 16,19,22	Конспект
Тема 2.7. Техника игры в защите.	Самостоятельные занятия. Прием мяча двумя руками. Прием мяча с подачи. Одиночное блокирование.	6	ОК 6-9 ЛР 1, 16,19,22	Конспект
Тема 2.8. Игра в волейбол.	Практические занятия. Учебная игра. Зачет.	2	ОК 6-9 ЛР 1, 16,19,22	Сдача норматива.
Раздел 3. Вид спорта по выбору.		16		

Тема 3.1. Атлетическая гимнастика.	Самостоятельные занятия. Коррекция фигуры, силовые движения, тренировка для развития силы с гантелями, гирей, штангой.	10	ОК 6-9 ЛР 1, 16,19,22	Конспект
Тема 3.2. Ритмическая гимнастика.	Самостоятельные занятия. Комплекс упражнений из 26-30 движений.	6	ОК 6-9 ЛР 1, 16,19,22	Конспект
Раздел 4. Гимнастика.		15		
Тема 4.1. Основы здорового образа жизни.	Содержание учебного материала. Здоровье человека как ценность и факторы, его окружающие. Составляющие ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни.	2	ОК 6-9 ЛР 1, 16,19,22	Устный опрос
Тема 4.2. Основная гимнастика.	Самостоятельные занятия. Строевые упражнения, повторение и закрепление гимнастических перестроений на месте и в движении. Повороты направо, налево, кругом на месте.	1	ОК 6-9 ЛР 1, 16,19,22	Конспект
Тема 4.3. Общеукрепляющие упражнения.	Практические занятия. Выполнение упражнений индивидуально, в парах, в группах с использованием предметов (набивные мячи, гимнастические палки, скакалки, гимнастические стенки, скамейки.)	2	ОК 6-9 ЛР 1, 16,19,22	Сдача норматива
Тема 4.4. Прикладные упражнения.	Самостоятельные занятия. Ходьба, бег, прыжки и их разновидности, упражнения в равновесии, опорные прыжки в длину, в глубину, вверх, через препятствия.	1	ОК 6-9 ЛР 1, 16,19,22	Конспект
Тема 4.5. Утренняя гимнастика	Самостоятельные занятия. Составление и практическое выполнение комплексов упражнений индивидуально.	1	ОК 6-9 ЛР 1, 16,19,22	Конспект
Тема 4.6. Акробатические упражнения.	Самостоятельные занятия. Перекаты вперёд, назад, в стороны. Кувырки. Стойки: на лопатках, на голове, на руках с помощью партнёра. Равновесие на одной ноге. Мост. Полушпагат. Акробатическая комбинация-зачёт.	2	ОК 6-9 ЛР 1, 16,19,22	Конспект
Тема 4.7. Спортивная гимнастика.	Самостоятельные занятия. Девушки-упражнения на бревне. Юноши- опорные прыжки «ноги врозь» через коня в длину.	6	ОК 6-9 ЛР 1, 16,19,22	Конспект
Раздел 5. Лыжная подготовка.		24		
Тема 5.1. Строевые приемы с лыжами и на лыжах.	Самостоятельные занятия. Повороты на лыжах на месте, переступанием, махом, прыжком.	2	ОК 6-9 ЛР 1, 16,19,22	Конспект

Тема 5.2. Техника передвижения на лыжах.	Самостоятельные занятия. Попеременный двухшажный ход, одновременный безшажный ход, одношажный и двухшажный ходы. Коньковый ход.	6	ОК 6-9 ЛР 1, 16,19,22	Конспект
Тема 5.3. Техника подъемов.	Самостоятельные занятия. Скользящий шаг, ступающий шаг, «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой».	2	ОК 6-9 ЛР 1, 16,19,22	Конспект
Тема 5.4. Техника спусков.	Самостоятельные занятия. Стойки: основная, высокая, низкая. Ознакомление со способами преодоления неровностей (бугров, ухабов, впадин).	4	ОК 6-9 ЛР 1, 16,19,22	Конспект
Тема 5.5. Техника торможения.	Самостоятельные занятия. «шлугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну- две палки, падением.	4	ОК 6-9 ЛР 1, 16,19,22	Конспект
Тема 5.6. Техника поворотов.	Самостоятельные занятия. «переступанием», «упором», «полуплугом».	2	ОК 6-9 ЛР 1, 16,19,22	Конспект
Тема 5.7. Прохождение дистанции.	Самостоятельные занятия. Девушки- 2 км. Юноши-3 км. Зачёт.	4	ОК 6-9 ЛР 1, 16,19,22	Конспект
Раздел 6. Туризм.		10		
Тема 6.1. Подготовка к туристическому походу в составе учебной группы.	Самостоятельные занятия. Распределение обязанностей. Выбор маршрута. Индивидуальное снаряжение туриста.	1	ОК 6-9 ЛР 1, 16,19,22	Конспект
Тема 6.2. Организация бивуака в походе.	Самостоятельные занятия. Меры безопасности и походе при разведении костра. Оказание первой медицинской помощи. Прохождение дистанции по пересеченной местности.	9	ОК 6-9 ЛР 1, 16,19,22	Конспект
Раздел 7.		6		
Тема 7.1. Массаж.	Самостоятельные занятия. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.	6	ОК 6-9 ЛР 1, 16,19,22	Конспект Устный опрос
Всего:		117		

Рекомендуемые темы рефератов по физкультуре

1. Владение экологических факторов на здоровый образ жизни.
2. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового поколения.
3. Здоровый образ жизни. Система закаливания – важное условие для воспитания ребёнка.
4. Стиль жизни – социально-психическая категория.
5. Уклад жизни. Мировые исследования в области кардиологии. Отечественная медицина в эпоху рынка.
6. Питание человека. Основы употребления пищи.
7. Современное питание в детском возрасте.
8. Социально-экологическая категория образа жизни. Рациональное питание взрослых и детей.
9. Рациональное питание, как один из критериев здорового образа жизни человека.
10. Уровень жизни. Питание и здоровье дошкольников.
11. Питание и здоровье.
12. Рациональное питание – как способ сохранения здоровья.
13. Вегетарианство.
14. Н. Брэгг П.
15. Здоровые интимные отношения и способы их построения.
16. Наркомания как социальное зло.
17. Курение – как социальное зло в наше время.
18. Жизнь без алкоголя.
19. Алкоголь – волна, грозящая захлестнуть весь мир.
20. Алкоголизм. Пагубное воздействие на организм.
21. Нездоровый образ жизни – алкоголизация.
22. Проблема женского алкоголизма.
23. Вред аборта как социальная проблема.
24. Вредные привычки – угроза здоровью.
25. Социально-психологическая категория. Вредные привычки.
26. О вреде курения.
27. Алкоголизм – болезнь или привычка.
28. Женщина ли? Женщина с рюмкой.
29. Стиль жизни. Курить ли?
30. Табак – враг здоровья.
31. Синтетические наркотические средства: героин и кокаин
32. Вред наркотических веществ. Молодежь, наркотики – что дальше?
33. Как бросить курить?
34. Курение. Влияние табака на организм.
35. Вред алкоголизма.
36. Вредные привычки. Стиль жизни.
37. Основные виды наркотических средств и особенности их применения молодёжью.
38. Аборт – как неблагоприятный фактор, влияющий на здоровый образ жизни.
39. Как избежать беременности.
40. Оральная контрацепция – как профилактика здоровья.
41. Женщина становится матерью.
42. Что необходимо знать мне, тебе и ей о венерических заболеваний.
43. Условия нормального развития и здоровья ребёнка в семье в первые годы жизни.
44. СПИД – социальная болезнь XX века.
45. Система закаливания П. К. Иванова.
46. Роль физических упражнений в предупреждении заболеваний и укреплении здоровья.
47. Влияние физического упражнений на здоровье человека.
48. Ваши волосы и ваше здоровье.

49. Улучшение зрения по системе Брэгга.
50. Воздух, вода, движение – универсальные средства закаливания организма, как основа здорового образа жизни.
51. Победа над старением. Продление человеческой жизни.
52. Работа с позвоночником – путь к оздоровлению всего организма.
53. Ритмическая гимнастика – одно из средств здорового образа жизни.
54. Биоритмы и их значение в режиме дня студента.
55. Психофизиологическое удовольствие в семье.
56. Здоровые интимные отношения. Способы их построения.
57. Курение, потомство и мы.
58. Влияние стресса на здоровье человека.
59. Психология интимных отношений. Медико - социальные аспекты.
60. Рак против женщины, а что против рака.
61. Основной вопрос медицины – здоровый образ жизни.
62. Факторы, влияющие на здоровье человека.
63. Болезни цивилизации. Сердечнососудистые заболевания.
64. Факторы развития болезней сердечнососудистой системы как образ жизни человека.
65. Женщина и климакс.
66. Здоровье горожанина (на примере своего города).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. образовательные технологии

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета - (спортивный зал).

Оборудование учебного кабинета:

Спортивный инвентарь

3.2. Информационное обеспечение

Информационное обеспечение обучения содержит перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники

1. Вайнбаум Я.С. гигиена физического воспитания и спорта: Учеб. пос. М.: «Академия», 2005
2. Голощапов Б.Р. История физической культуры спорта: Учеб. пос. М.:Изд-й центр «Академия». 2005
3. Дубровский В.И. Экогигиена физической культуры и спорта. -М.:ВЛАДОС.2008
4. Железняк Ю.Д, Портнов Ю.М.-Спортивные игры: учебник. -М.: Академия,2008(гриф)
5. Журавина М.Л., Меньшикова Н.К.Учебник-М.: «Академия»,2008(гриф)
6. Попов С.Н. Лечебная физическая культура. Учебник. -М.: «Академия»,2006

Дополнительные источники

1. Физическая культура: Учеб.пос.-М.: «Академия»,2006
2. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: Учеб.пособие. -М.: «Академия» 2006

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, контрольно-зачетных нормативов, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Умения:	
<ul style="list-style-type: none"> • выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, 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 защиты и самообороны, страховки и самостраховки; • осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; • выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма. 	<p>Наблюдение за выполнением практических заданий. Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы. Определение уровня физической подготовленности. Личные достижения обучающихся. Текущий контроль.</p> <p>Наблюдение за выполнением практических заданий. Текущий контроль.</p> <p>Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы Проверка ведения дневника самоконтроля Наблюдение за практическим выполнением заданий. Участие в соревнованиях</p> <p>Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов. Промежуточный контроль.</p>
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</p> <p>Выполнение практических заданий Выполнение тестовых заданий. Итоговый контроль. (дифференцированный зачет)</p>

5. ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ СФОРМИРОВАННОСТИ ОК

Результаты (Освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки
<p>ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -определение социальной значимости профессиональной деятельности; -определение положительных и отрицательных сторон профессии; -демонстрация интереса к будущей профессии -участие в мероприятиях способствующих профессиональному развитию. - определение перспектив трудоустройства 	<p>Психологическое анкетирование, наблюдение</p> <ul style="list-style-type: none"> - поисковые задания (информационное сообщение, мультимедийная презентация) - решение проблемных ситуаций -дискуссии - индивидуальные задания (монологическое высказывание Моя будущая специальность, заполнение анкеты при устройстве на работу, ведение диалога. Собеседование при приеме на работу)
<p>ОК 2. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -выделение профессионально-значимой информации (в рамках профессии) -умение пользоваться разнообразной справочной литературой, электронными ресурсами - умение находить в тексте запрашиваемую информацию (определение, данные и т.п) - сопоставление информации из различных источников. -классификация и обобщение информации -оценивание полноты и достоверности информации 	<ul style="list-style-type: none"> -наблюдение и оценка уровня познавательной активности обучающихся на уроке: - во время изучения нового материала, - во время проведения самостоятельной работы; -оценка уровня подготовки обучающихся сообщений, рефератов, по дисциплине; -оценка презентаций, созданных учащимися
<p>ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -прогнозирование результатов выполнения деятельности в соответствии с задачей; -нахождение способов и методов выполнения задачи; -выстраивание плана (программы) деятельности; -подбор ресурсов (инструмента, информации и т.п.), необходимых для решения задачи; 	<p>Оценка преподавателем выполнения заданий самостоятельной работы;</p> <p>наблюдение, оценка преподавателем решения профессиональных задач;</p> <p>наблюдение, оценка преподавателем выполнения практического задания;</p> <p>оценка обоснования деятельности обучающихся;</p> <p>анализ и оценка преподавателем рефлексии, самооценки деятельности обучающихся</p>

<p>ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</p>	<p>-конструктивное взаимодействие с обучающимися, преподавателями и руководителями практики в ходе обучения и при решении профессиональных задач; -четкое выполнение обязанностей при работе в команде или выполнении задания в группе; -соблюдение норм профессиональной этики при работе в команде; -построение профессионального общения с учетом социально-профессионального статуса, ситуации общения, особенностей группы и индивидуальных особенностей участников коммуникации; -включение в коллективное обсуждение рабочей ситуации.</p>	<p>-наблюдение за обучающимися во время групповой работы; - наблюдение за обучающимися во время проведения внеклассных мероприятий по предмету; -наблюдение за работой при выполнении групповых заданий; -анализ и оценка преподавателем рефлексии, самооценки деятельности обучающихся</p>
<p>ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.</p>	<p>-осуществление поиска информации на различных электронных носителях. -извлечение информации с электронных носителей. -представление информации в различных формах с использованием разнообразного программного обеспечения. -построение профессионального общения с учетом социально-профессионального статуса, ситуации общения, особенностей группы и индивидуальных особенностей участников коммуникации -создание презентации в различных формах.</p>	<p>-оценка преподавателем выполнения заданий, самостоятельной работы; -наблюдение, анализ и оценка преподавателем рефлексии, самооценки деятельности обучающихся;</p>
<p>ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.</p>	<p>-конструктивное взаимодействие с обучающимися, преподавателями и руководителями практики в ходе обучения и при решении профессиональных задач; осуществление поиска и использование необходимой информации для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития, -использование информационно – коммуникативных технологий в профессиональной деятельно-</p>	<p>Оценка преподавателем выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся (изучение, конспектирование, рефератирование, КР); Оценка преподавателем конспектов обучающихся; наблюдение, оценка, Наблюдение, оценка преподавателем выполнения практического задания;</p>

	сти; -	
ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.	- организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, - принимать решения в стандартных ситуациях и нести за них ответственность;	Оценка преподавателем выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся (изучение, конспектирование, рефератирование, КР); Оценка преподавателем конспектов обучающихся; наблюдение, оценка, Наблюдение, оценка преподавателем выполнения практического задания; Поисковые задания (мультимедийная презентация)
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	определение социальной значимости профессиональной деятельности; -определение положительных и отрицательных сторон профессии; -демонстрация интереса к будущей профессии -участие в мероприятиях способствующих профессиональному развитию. - определение перспектив трудоустройства	Наблюдение и оценка уровня познавательной активности обучающихся на уроке: - во время изучения нового материала, - во время проведения самостоятельной работы; -оценка уровня подготовки обучающихся сообщений, рефератов, по дисциплине; -оценка презентаций, созданных учащимися
ОК 9. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	-осуществление поиска информации на различных электронных носителях. -извлечение информации с электронных носителей. -представление информации в различных формах с использованием разнообразного программного обеспечения. -создание презентации в различных формах.	Оценка преподавателем выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся (изучение, конспектирование, рефератирование, КР); Оценка преподавателем конспектов обучающихся; наблюдение, оценка, Наблюдение, оценка преподавателем выполнения практического задания; Поисковые задания (мультимедийная презентация)

6. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
1.Лёгкая атлетика	Умение выполнять циклические упражнения, бег на короткие, средние и длинные дистанции, и технические виды лёгкой атлетики, прыжки в длину, в высоту, метание гранаты.
2. Спортивные игры	Знать основы правила игры в баскетбол, волейбол. Уметь выполнять технические элементы в баскетболе: ловля мяча, передача мяча, ведение мяча, бросок по кольцу, умение играть в команде. В волейболе: владеть передачами, приёмами мяча сверху, снизу, подача мяча, учебная игра.
3.Виды спорта по выбору	Уметь выполнять технические движения с гантелями, гириями, штангой. Умение показать количество упражнений по ритмической гимнастике.
4.Гимнастика	Объяснив основные критерии эффективности здорового образа жизни. Умение владеть индивидуально и в парах упражнения с использованием предметов (скалка, скамейка, набивной мяч, гимнастическая палка) Умение владеть технической опорного прыжка через «козла» и упражнениями на гимнастическом бревне.
5.Лыжная подготовка	Уметь владеть технической передвижения на лыжах, технической подъёмов «ёлочка», «лесенкой», техникой спусков с гор средней крутизны, техникой торможения «плугом», техникой поворотов, прохождения дистанции на время.
6.Туризм	Уметь распределять обязанности в подготовке туристическому походу в составе учебной группы. Знать индивидуальное снаряжение туриста, уметь преодолевать дистанцию по пересечённой местности.
7.Массаж	Уметь владеть основными приёмами массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.