****

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе ФГОС СПО по специальности 49.02.01 «Физическая культура».

Организация-разработчик:

ЧПОУ «Колледж современного образования имени Саида Афанди»

Одобрена на совместном заседании ПЦК

Протокол № 1-23/24 от «16» 08…2023 г.

Принята Педагогическим Советом

Протокол № 1-23/24 от «20» 07…2023 г.

Согласована с работодателем

Протокол № 1-23/24 от «19» 08…2023 г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

**1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ…… 4**

**2. СТРУКТУРА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ………….…………….7**

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ…........17**

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ**

**ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ………………………….19**

**1.ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

* 1. **Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.01 «Физическая культура».

Программа учебной дисциплины может быть использована в образовательном учреждении среднего профессионального образования для подготовки учителей физической культуры.

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

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся

*должен уметь:*

- определять цели и задачи, планировать учебные занятия по оздоровительной и адаптивной физкультуре;

- проводить учебные занятия по оздоровительной и адаптивной физкультуре;

- осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты обучения;

- проводить внеурочные мероприятия и занятия по оздоровительной и адаптивной физкультуре;

- вести документацию, обеспечивающую процесс и результаты обучения при проведении уроков и внеурочных занятий по оздоровительной и адаптивной физкультуре;

- использовать навыки в применении учебного и лабораторного оборудования, компьютерной техники и тренажерных устройств.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся

*должен знать:*

- историю и этапы развития оздоровительной и адаптивной физкультуры;

- технику выполнения упражнений по оздоровительной и адаптивной физкультуре;

- содержание, формы организации и методику проведения занятий по оздоровительной и адаптивной физкультуре;

- правила личной и общественной дисциплины, предупреждение травматизма при занятиях оздоровительной и адаптивной физкультурой.

Учитель физической культуры должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК6. Работать в коллективе, команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, организовывать и контролировать, их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

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

ОК10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

ОК12. Владеть базовыми и новыми видами деятельности по оздоровительной и адаптивной физкультуре.

Обладать профессиональными компетенциями, включающими в себя способность:

ПК1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия, знать закономерности, средства и методы отечественной и зарубежной систем оздоровительной и адаптивной физкультуры.

ПК1.2. Проводить учебные занятия по оздоровительной и адаптивной физкультуре.

ПК1.3.Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения. ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения оздоровительной и адаптивной физической культуре.

ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.2. Проводить внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.3. Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.

ПК 2.5. Анализировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 3.2. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения литературы , самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

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

Максимальной учебной нагрузки обучающегося – 198 часов, в том числе:

Обязательной аудиторной нагрузки обучающегося – 132 часа.

Самостоятельной работы обучающегося - 54 часов.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
|  **Виды учебной работы** |  **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка ( всего)** | 198 |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка ( всего)** | 132 |
|  В том числе: |  |
|  Лабораторные работы | 132 |
|  Практические занятия | - |
|  Контрольные работы | - |
|  Курсовая работа ( проект ) ( если предусмотрено) | - |
| **Самостоятельная работа обучающихся ( всего)** | 54 |
| В том числе: |  |
| **Раздел 1.** **Основы знаний об оздоровительной и адаптивной физкультуре****Тема 1.1.** Физическая культура и ее виды**Тема 1.2.** Основные средства общей и оздоровительной физической культуры.**Тема 1.3.** Способы дозирования физической нагрузки в зависимости от вида занятий. | 2104 |
| **Раздел 2.**  **Психофизическая тренировка (ПФТ)** **Тема 2.1.** Психофизическая тренировка (ПФТ) – новая форма занятий по лечебно-оздоровительной физической культуре.**Тема2.2.** Вегетативные дистонии. Психофизическая тренировка – способ нормализации состояния вегетативной нервной системы**Тема 2.4** Индивидуальный подход. | 284 |
| **Раздел 3.****Нарушения опорно-двигательного аппарата. ПФТ как способ их коррекции и оздоровления организма.****Тема 3.2.** ПФТ как способ их коррекции и оздоровления организма**Тема 3.3.** ЛФК- при плоскостопии | 88 |
| **Раздел 4**. **Нарушения обмена веществ в организме.** **Психофизическая тренировка – способ гармонизации физического развития****Тема 4.2.** Воздействие основных структурных компонентов ПФТ на обмен веществ и энергии в организме. | 8 |
| **Раздел 5.**  **Нарушения зрения. ПФТ как способ улучшения зрения****Тема 5.2.** ПФТ как способ улучшения зрения | 8  |
| **Раздел 6.** **ЛФК в травматологии.****Тема 6.2.**ЛФК при травмах опорно –двигательного аппарата. | 2 |
| **Раздел8.** **Основы методики лечебного применения физических упражнений.****Тема 8.1** Методика проведения занятий. | 2 |
| **Итоговая аттестация в форме:** 3 курс 5 семестр по текущей успеваемости 3 курс 6 семестр по текущей успеваемости4 курс 7 семестр по текущей успеваемости4 курс 8 семестр по текущей успеваемости |  |

**2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины** **ВД.01** Оздоровительная и адаптивная физкультура

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала практические занятия, самостоятельная работа обучающихся** | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
|  1  |  2 | 3 |  4 |
| **Раздел 1.** Основы знаний об оздоровительной и адаптивной физкультуре |  | **24** |  |
| **Тема 1.1.** Физическая культура и ее виды  | 1. Общая, оздоровительная и лечебная физическая культура.
2. Оздоровительная физическая культура её цели и задачи (основные понятия).

**Самостоятельная работа**: Подготовка докладов о видах оздоровительной гимнастики. -2ч | 22 | ознакомительный |
| **Тема 1.2.** Основные средства общей и оздоровительной физической культуры. | 1. Физические упражнения и их классификация
2. Дыхательные упражнения.
3. Корригирующие упражнения.
4. Упражнения на расслабление.
5. Упражнения на растягивание
6. Упражнения в равновесии
7. Рефлекторные упражнения.

**Самостоятельная работа**:1.Составление комплекса дыхательных упражнений из разных исходных положений -2ч2.Составление комплекса корригирующих упражнений на укрепление мышц спины, шеи и стоп-2ч3. Составление комплекса упражнений на расслабление-2ч4.Составление комплекса упражнений на растяжку-2ч5.Составление комплекса с элементами равновесия-2ч | 2222222 | продуктивный |
| **Тема 1.3.**Способы дозирования физической нагрузки в зависимости от вида занятий. | 1. Дозирование физических нагрузок по частоте сердечных сокращений.
2. Дозирование физических нагрузок по субъективным ощущениям.
3. Суммарная физическая нагрузка**.**

**Самостоятельная работа:** Подбор режима нагрузок для самостоятельных занятий оздоровительной направленности.- 4ч | 222 | продуктивный |
| **Раздел 2.** Психофизическая тренировка (ПФТ**)** |  | **26** |  |
| **Тема 2.1.**Психофизическая тренировка (ПФТ) – новая форма занятий по лечебно - оздоровительной физической культуре. | 1. Понятие о системе психофизической тренировки.
2. Физиологическая характеристика структурных компонентов практического занятия ПФТ: Психофизическая тренировка – способ улучшения настроения и самочувствия.

**Самостоятельная работа**: Составление планов оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня и в выходные дни -2ч | 22 | продуктивный |
| **Тема2.2.**Вегетативные дистонии. Психофизическая тренировка – способ нормализации состояния вегетативной нервной системы | 1. Строение и функции вегетативной нервной системы (ВНС).
2. Определить тип исходного вегетативного тонуса (ИВТ).
3. Комплексная психологическая характеристика ребенка - ваготоника.
4. Комплексная психологическая характеристика ребенка – симпатикотоника.
5. Методические особенности психофизической тренировки детей с исходной ваготонией.
6. Методические особенности психофизической тренировки детей с исходной симпатикотонией.

**Самостоятельная работа:** 1.Проведение диагностики состояния вегетативной нервной системы и определение исходного типа вегетативного тонуса.- 4ч2.Составление физических упражнений для своего исходного вегетативного тонуса . – 4ч | 222222 | продуктивный |
| **Тема 2.3.** Механизм действия физических упражнений. | 1. Стимулирующее (тонизирующее) действие физических упражнений.
2. Трофическое действие физических упражнений. Формирование компенсаций.
 | 22 | репродуктивный |
| **Тема 2.4** Индивидуальный подход. | 1. Психологическая характеристика ребенка интроверта.
2. Психологическая характеристика ребенка центроверта.
3. Психологическая характеристика ребенка экстроверта.

**Самостоятельная работа:** Составление и разработка листа здоровья по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности- 4ч | 222 | репродуктивныйпродуктивный |
| **Раздел 3.** Нарушения опорно-двигательного аппарата. ПФТ как способ их коррекции и оздоровления организма. |  | **16** |  |
| **Тема 3.1.**Нарушения опорно-двигательного аппарата. | 1. Строение и функции позвоночного столба.
2. Осанка основные понятия. Нарушения осанки.
3. Основные виды, нарушения осанки.
4. Причины развития аномалий осанки у детей.
 | 2222 | продуктивный |
| **Тема 3.2** ПФТ как способ коррекции и оздоровления организма. | 1. Характеристика основных средств профилактики нарушений осанки.
2. Правила составления комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета.

**Самостоятельная работа:** 1.Составление комплекса упражнений для укрепления мышечного корсета.- 4ч2.Проведение диагностики (разработка тестов) состояния опорно-двигательного аппарата (гибкости позвоночника, силы и выносливости мышечного корсета).- 4ч | 22 | репродуктивныйпродуктивный |
| **Тема 3.3.**ЛФК- при плоскостопии**.** | 1. Плоскостопие. Основные причины развития плоскостопия.

2. Средство и методика коррекции сводов стопы. Л.Ф.К. при плоскостопии**Самостоятельная работа:**1. Выполнение плантограммы стоп и определить степень лоскостопия-4ч2. Составление комплекса упражнений для укрепления свода стопы- 4ч | 22 | репродуктивныйпродуктивный |
|  **Раздел 4.** Нарушения обмена веществ в организме. Психофизическая тренировка – способ гармонизации физического развития. |  | **8** |  |
| **Тема 4.1.**Нарушения обмена веществ в организме.  | 1. Избыточный вес и ожирение.
2. Причины развития избыточного веса и ожирения, влияние на функциональное состояние организма.
 | 22 | репродуктивныйпродуктивный |
|  **Тема 4.2.** Воздействие основных структурных компонентов ПФТ на обмен веществ и энергии в организме. | 1. Основные формы общей и лечебной физической культуры при избыточном весе и ожирении.
2. Питание. Физическая нагрузка. Режим дня.

**Самостоятельная работа:** 1.Само-диагностирование определение индекса массы тела и типа телосложения.- 4ч2.Составление комплекса упражнений для снижения массы тела- 4ч | 22 | репродуктивныйпродуктивный |
| **Раздел 5.** Нарушения зрения. ПФТ как способ улучшения зрения |  | **16** |  |
| **Тема 5.1.**Нарушения зрения. | 1. Строение и функции органа зрения.
2. Нормальное зрение.
3. Основные виды нарушения зрения.
4. Близорукость,
5. Дальнозоркость,
6. Астигматизм.
7. Основные причины нарушения зрения.

**Самостоятельная работа:**Подбор упражнений для снятия чрезмерного мышечного напряжения. - 4ч | 2222222 | репродуктивныйпродуктивный |
|  **Тема 5.2.**ПФТ как способ улучшения зрения |  Оздоровительное действие ПФТ и Л.Ф.К. на орган зрения**Самостоятельная работа:**.Подбор упражнений для укрепления мышц, обеспечивающих процесс аккомодации глаза.- 4ч | 2 |  |
| **Раздел 6**. ЛФК в травматологии**.** |   | **20** |  |
| **Тема 6.1.** Общие основы травматологии. | 1. Ушибы.
2. Раны.
3. Растяжения.
4. Вывихи.
5. Переломы.
6. Последствия, влияния травм на организм.
 | 222222 | репродуктивныйпродуктивный |
| **Тема 6.2.**ЛФК при травмах опорно –двигательного аппарата. | 1. ЛФК при травмах мягких тканей.
2. ЛФК при травмах костей.
3. ЛФК при переломах позвонков..
4. ЛФК при вывихах в плечевом суставе.

**Самостоятельная работа:**Составление комплексов упражнений, для восстановления, после травм верхних и нижних конечностей-2ч  | 2222 | Репродуктивный |
| **Раздел 7.** ЛФК при заболеваниях суставов и остеохондрозе позвоночника. |  | **8** |  |
| **Тема 7.1.**Заболевание суставов и их виды. | 1. Артриты.
2. Артрозы и остеоартрозы.
3. Межпозвоночный остеохондроз.
 | 222 | репродуктивный |
|  **Тема 7.2.**ЛФК при заболеваниях суставов |  Основы методики ЛФК при заболеваниях суставов и остеохондрозе | 2 | продуктивный |
| **Раздел 8.**Основы методики лечебного примененияфизических упражнений |  | **14** |  |
| **Тема 8.1**Методика проведения занятий. | 1. Методика проведения занятий физическими упражнениями.
2. Планирование лечебного влияния физических упражнений.
3. Сочетание лечебной физической культуры с другими методами лечения.
4. Организация лечебной физической культуры.

**Самостоятельная работа:**1. Составление плана-конспекта занятия по лечебной физической культуре для начальных классов -1ч2. Составление плана-конспекта занятия по лечебной физической культуре для среднего звена.-1ч | 2222 | репродуктивныйпродуктивный |
| **Тема 8.2** Работа специальной медицинской группы в образовательной школе. | 1. Понятие о группах здоровья и медицинских группах.
2. Организация и работа специальной медицинской группы в школе.
3. Урок как основная форма организации работы СМГ.
 | 222 | репродуктивный |
|  | **Всего**: Максимальная нагрузка Аудиторная нагрузкаТеоретические занятияПрактические занятия Самостоятельная работа | 198132528066 |  |

**3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1 ТРЕБОВАНИЯ К МИНИМАЛЬНОМУ МАТЕРИАЛЬНО–ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ**

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета, универсального спортивного зала.

**Оборудование учебного кабинета:**

наглядные пособия, учебные карточки, видео материал, карточки – задания, тесты.

**Оборудование спортивного зала:**

 специальное спортивное оборудование для занятий оздоровительной и адаптивной физкультурой: палки, скакалки, мячи, коврики, гантели, фитбольные мячи.

**Технические средства обучения:**

 компьютер, видеозаписи и видеомагнитофон, музыкальный центр.

**3.2 Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет – ресурсов, дополнительной литературы**

***Основные источники:***

1. Боген М.М. «Обучение двигательным действиям» - М. 2022г.-192 с.
2. Давыдовский И. В. «Геронтология» М., « Медицина» 2022.
3. Мотылянская Р.Е.«Врачебный контроль при массовой физкультурно– оздоровительной работе.» М,.2021.
4. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка.- М..2021.- 446с.
5. Менхин Ю.В. и Менхин А.В. «Оздоровительная гимнастика; теория и методика»- Ростов на Дону «Феникс». 2022
6. Смирнов В.М «Физиология физического воспитания и спорта».Изд-во ВЛАДОС- ПРЕСС 2021
7. Жданова Л.А. Оздоровление детей в образовательных учреждениях: Учебно-методическое пособие / Л.А. Жданова, Н.Н. Нежкина, Н.А. Гречин и др. Иваново: ИПК и ППК, 2021.
8. Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. проф. В.А. Епифанова. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Медицина, 2022.
9. Нежкина Н.Н. Психофизическая тренировка в коррекции вегетативных дистоний у детей / Н.Н. Нежкина, Л.А. Жданова, И.Е. Бобошко, А.М. Ширстов. Иваново: ГОУ ВПО ИвГМА МЗ РФ, 2021.
10. Нежкина Н.Н. Психофизическая тренировка как основа новых вариативных программ по физическому воспитанию школьников /
11. Н.Н. Нежкина, Н.А. Гречин, Л.А. Жданова // Дети России образованны и здоровы: материалы 3-й Всероссийской научно-практической конференции. Москва, 28 - 29 октября, 2021.
12. Нежкина Н.Н. Психофизическая тренировка – основа вариативных программ по физическому воспитанию детей в учреждениях образования: Учебно-методическое пособие / Н.Н. Нежкина, Л.А. Жданова, М.К. Майорова и др. Иваново: ИПК и ППК, 2021.

***Дополнительные источники:***

1. Матвеев Л.П. Основы общей теории и спорта и системы подготовки спортсменов. – Киев.,2021.
2. Введение в теорию физической культуры: Учеб. Пособие для ин – тов. физ. Культуры: физкультура и спорт, 2021.
3. Обязательный минимум содержания среднего (полного) общего образования ( ПР. Минобразования от 19.052010г №1235).
4. Физиологические основы адаптации организмов. Иванов К.П. 2021г.
5. Сборник инструктивно – методических материалов по физическому воспитанию., М 2022г.
6. Холодов Ж. К.,Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. –М., 2021 – 480с.

7.Физическая культура. 1 – 11 кл.: Программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений /Авт. – сост. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова, Л.В. Каверкина. М.: Дрофа, 2022.

8. Школы здоровья в России: принципы и организация работы. Мониторинг развития и эффективность / под ред. В.Р. Кучмы. – М.: Просвещение. 2021. – 253 с. – (Работаем по новым стандартам).

***Информационные ресурсы:***

Сайт « Физическая культура» [www.roster.ru](http://www.roster.ru)

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

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляются преподавателем в процессе проведения занятий и тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения****(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки****результатов обучения** |
| В результате освоения учебной дисциплины обучающийся **должен уметь:**- Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по оздоровительной и адаптивной физкультуре.- Проводить учебные занятия по оздоровительной и адаптивной физкультуре.-Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты обучения.- Проводить внеурочные мероприятия и занятия по оздоровительной и адаптивной физкультуре.- Вести документацию, обеспечивающую процесс и результаты обучения при проведении уроков и внеурочных занятий по оздоровительной и адаптивной физкультуре.- Использовать навыки в применении учебного и лабораторного оборудования компьютерной техники и тренажерных устройств.В результате освоения учебной дисциплины обучающийся **должен знать:**- Историю и этапы развития оздоровительной и адаптивной физкультуры.- Технику выполнения упражнений по оздоровительной и адаптивной физкультуре.- Содержание, формы организации и методику проведения занятий по оздоровительной и адаптивной физкультуре.- правила личной и общественной дисциплины, предупреждение травматизма при занятиях оздоровительной и адаптивной физкультуройОК1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии и проявлять к ней устойчивый интерес.ОК2.Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.ОК3.Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.ОК6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.ОК7.Ставить цели, организовывать и контролировать, их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.ОК8.Самостоятельно определять задачи профессионального и личного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.ОК9.Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления целей, содержания, смены технологий.ОК10.Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.ОК11.Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих её правовых норм.ОК12.Владеть базовыми и новыми видами физкультурной – спортивной деятельности. ПК1.1. определять цели и задачи, планировать учебные занятияПК1.2.Проводить учебные занятия и внеклассные занятия..ПК1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения оздоровительной и адаптивной физической культуре.ПК2.1.Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия.ПК2.2.Проводить внеурочные мероприятия и занятия.ПК2.3. Мотивировать обучающихся, родителей ( лиц их заменяющих) к участию в физкультурной– спортивной деятельности.ПК2.4.Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.ПК2.5.Анализировать внеурочные мероприятия и занятия.ПК3.2. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов. |  индивидуальные творческие задания практические работысамостоятельные работы контрольная работа тестированиеэкзамензачетэкзамензачет |