Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Петровская Анна Викторовна
Должность: Директор
Дата подписания: 27.12.2021 13:16:58
Уникальный программный ключ:
798bda6555fbdebe827768f6f1710bd17a9070c31fdc1b6a6ac5a1f10c8c5199

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова»

Краснодарский филиал Р Э У и м. Г. В. Плеханова

Отделение среднего профессионального образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины	**ОГСЭ.04 Физическая культура**
код, специальность	**38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)**

Краснодар, 2021

РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО:
Предметно-цикловой комиссией цикла специальности Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям)

Разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Протокол № 5
от 26 апреля 2021г.

Председатель предметно-цикловой комиссии

Е. В. Трипкош
Подпись Инициалы Фамилия

Заместитель директора по СПО

С.П. Боярская
Подпись Инициалы Фамилия

Составители:
Глова А. С. преподаватель ОСПО Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова

Колмыкова М.А. преподаватель ОСПО Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова

Рецензент:
Бобров Е.В., зав. отделением ГБПОУ КК «Краснодарский монтажный техникум»

Рецензент:
Лукинова И.Ю., зав. отделением ОСПО Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.....4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 17

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программой подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), предназначена для студентов обучающихся на базе основного общего и основного среднего образования.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ):

дисциплина относится к группе дисциплин общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

1.3 Предварительные компетенции, сформированные у учащихся до начала изучения дисциплины

До изучения дисциплины студент обладает знаниями, умениями и навыками, полученными в процессе изучения дисциплин Физкультура при реализации программы среднего общего образования на 1 курсе.

1.4 Результаты освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение следующих результатов:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

<u>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:</u>

- 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).
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья достижения жизненных и профессиональных целей.
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостоятельной страховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

<u>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</u>

- о роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека
- 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.

<u>Требования к результатам обучения специальной медицинской группы:</u>

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
- сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);

- подтягивание на перекладине (юноши);
- поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
- прыжки в длину с места;
- бег 100 м (без учета времени);
- бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
- проведение ОРУ.

1.5 Процесс изучения направленный на формирование следующих компетенций:

ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

ОК 2. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности

ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.6 Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки учащихся 160 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки учащихся 160 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)	**160**
Обязательная аудиторная нагрузка (всего)	**160**
в том числе:	
практические занятия	156
лекционные занятия	4

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Коды ОК и ПК	Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
	1	2		3	4
ОК1 ОК2 ОК3 ОК4 ОК8	**Тема 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.**		**Лекционные занятия**	2	
		1.1	Техника безопасности на занятиях, правила поведения. Основы здорового образа жизни.		
			Практические занятия		
		1.2	ОРУ. Перестроения в движении. Круговая тренировка.	2	
		1.3	ОРУ. Бег в равномерном и переменном темпе.	2	
		1.4	ОРУ. Бег на выносливость юноши 20 мин, девушки 15 мин.	2	
		1.5	ОРУ. Стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование.	2	
		1.6	ОРУ. Бег 100,200 м. Старт, стартовый разгон.	2	
		1.7	ОРУ. Высокий и низкий старт.	2	
		1.8	ОРУ. Специальные беговые упражнения (СБУ).	2	
		1.9	ОРУ. Бег на короткие дистанции 100,200 м. Высокий и низкий старт.	2	
		1.10	ОРУ. Силовая тренировка.	2	
		1.11	ОРУ. Прыжки в длину с места. Выпрыгивания вверх, выпрыгивания вперед.	2	

		1.12	ОРУ. Прыжки на скакалке. Прыжки на скакалке с учётом времени.	2	
		1.13	ОРУ. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	
		1.14	ОРУ. Прыжки в длину с 13-15 беговых шагов.	2	
		1.15	ОРУ. Прыжки в длину способом «ножницы».	2	
		1.16	ОРУ. Прыжки в длину способом «ножницы».	2	
		1.17	ОРУ. Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки.	2	
		1.18	ОРУ. Эстафетный бег 4*100 м.	2	
		1.19	ОРУ. Упражнения для развития выносливости, силовые упражнения.	2	
		1.20	ОРУ. Круговая тренировка	2	
		1.21	Общие развивающие упражнения, упражнения с гантелями.	2	
		1.22	Упражнения с набивными мячами. Упражнения производственной гимнастики.	2	
		1.23	ОРУ. Упражнения в паре с партнером. Перестроения.	2	
		1.24	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Техника безопасности на занятиях, правила поведения. Основы здорового образа жизни.	2	
	Тема 2 Гимна-стика			**57**	
ОК1 ОК2 ОК3 ОК4			**Практические занятия.**	2	
		2.1	Основы обучения гимнастическим упражнениям.	2	
		2.2	ОРУ с гимнастической палкой. Акробатика: кувырки, стойки.		

ОК8		2.3	Строевые упражнения: перестроения в движении, фигурная маршировка.	2	
		2.4	ОРУ с набивным мячом. Акробатика: кувырки, стойки, перевороты.	2	
		2.5	Стойка на руках с помощью, переворот боком.	2	
		2.6	Комбинации общих развивающих упражнений.	2	
		2.7	ОРУ на гимнастической стенке и у стенки.	2	
		2.8	ОРУ на гимнастической скамейке и у скамейки.	2	
		2.9	ОРУ в движении, парные и групповые.	2	
		2.10	Техника упражнений на параллельных брусьях.	2	
		2.11	Акробатические упражнения кувырки, перевороты.	2	
		2.12	Акробатические упражнения стойки, равновесия.	2	
		2.13	Учебная комбинация из изученных акробатических элементов.	2	
		2.14	Упражнения на перекладине: размахивания, подъемы, обороты, соскоки.	2	
		2.15	Упражнения на развитие координации.	2	
		2.16	Упражнения производственной гимнастики.	2	
		2.17	Упражнения с гимнастической скамейкой.	2	
		2.18	Комбинация из освоенных элементов.		

				2	
		2.19	Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением.	2	
		2.20	ОРУ с обручами.	2	
		2.21	Круговая тренировка.	2	
			Лекционное занятие	2	
		2.22	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.		
			Практические занятия	2	
		2.23	Упражнения на развитие гибкости.	2	
		2.24	Упражнения для развития брюшных мышц.		
		2.25	Упражнения для развития координации.	2	
		2.26	Упражнения на равновесие.	2	
		2.27	Выполнение упражнений в парах.	2	
		2.28	Выполнение упражнений в группах.		
		2.29	Стретчинг. Пилатес.	3	
	Тема 3				

ОК1 ОК2 ОК3 ОК4 ОК8	**Спор-тивные игры**	3.1	Техника безопасности на занятиях. ОРУ.	2	
		3.2	Подвижные игры с мячом приближённые к спортивным.	2	
		3.3	Волейбол. Верхняя прямая подача.	2	
		3.4	Волейбол. Нижняя прямая подача.	2	
		3.5	Эстафеты с волейбольными мячами.	2	
		3.6	Волейбол. Боковая подача.	2	
		3.7	Волейбол. Силовая подача, подача с прыжка.	2	
		3.8	Волейбол. Нижний прием мяча.	2	
		3.9	Волейбол. Верхний прием мяча.	2	
		3.10	Разновидности игры в волейбол.	2	
		3.11	Судейство в волейболе.	2	
		3.12	Правила игры в футбол.	2	
		3.13	Футбол. Варианты ударов по мячу ногой и головой.	2	
	Тема 4 Виды спорта по выбо-ру				
ОК1 ОК2 ОК3 ОК4		4.1	Настольный теннис. Обучение техническим приёмам.	2	

ОК8		4.2	Учебная игра.	2	
		4.3	Футбол. Варианты удара подъёмом	2	
		4.4	Игра по упрощённым правилам	2	
		4.5	Футбол. Техника ударов ногами.	2	
		4.6	Действия против игрока без мяча и с мячом.	2	
		4.7	Тактические действия в нападении и защите.	2	
		4.8	Правила игры в баскетбол.	2	
		4.9	Баскетбол. Владение мячом.	2	
		4.10	Баскетбол. Броски мяча в кольцо.	2	
		4.11	Баскетбол. Игра по упрощённым правилам.	2	
		4.12	Баскетбол. Тактические действия.	2	
		4.13	Баскетбол. Игра на площадке разных размеров.	3	
Итого 160 часов: из них 156 часов практические занятия, 4 часа лекционные занятия					

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия стадиона широкого профиля

Беговая дорожка №1

Перечень основного оборудования: барьеры для бега, колодки стартовые, стартовые флажки, флажки разметочные, нагрудные номера, палочки эстафетные, секундомер.

Спортивная площадка

Перечень основного оборудования: кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, насос для мячей, ракетки для бадминтона, воланчики для бадминтона, турник уличный, граната Ф-1, массогабаритный макет, гранаты учебные для метания, гранаты учебные, рулетка металлическая.

Помещения нежилого здания с пристройками – манеж:

Спортивный зал № 19

Перечень основного оборудования: стенка гимнастическая, перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической, гимнастические скамейки, ворота для мини-футбола, сетки для мини-футбольных ворот, мини-футбольные мячи, канат для перетягивания, столы для настольного тенниса, сетка для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, скакалки, мячи набивные, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, гимнастические обручи, гимнастические коврики, палки гимнастические, мячи фитболы, динамометры.

3.2. Информационное обеспечение обучения

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

- Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. Учреждений сред. проф. образования/ А.А. Бишаева.-5-е изд., стер.- М.: Издательский центр «Академия», 2018.-320с.
- Аллянов Ю.Н. Физическая культура : учебник для СПО/ Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский . – 3-е изд., испр.и доп. - М. : Издательство Юрайт,2018.-493с.- Серия : Профессиональное образование.
  https://biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-414668
- Дворкин Л.С. Атлетическая гимнастика : учеб. пособие для СПО / Дворкин.- М.:Издательство Юрайт,2018.-148с.- (Серия : Профессиональное образование).
  https://biblio-online.ru/book/atleticheskaya-gimnastika-424314
- Алхасов Д.С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для СПО / Д.С.Алхасов. – М. : Издательство Юрайт,2018.-191с.- (Серия : Профессиональное образование).
  urait.ru/catalog/415991
- Алхасов Д.С. Методика обучению «Физическая культура» в 2 ч. Часть 1 : учеб. пособие для СПО / Д.С.Алхасов. – М. : Издательство Юрайт,2018.-254с. :[2]с.цв.вкл.- (Серия : Профессиональное образование).

https://biblio-online.ru/.../metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shk...
- Алхасов Д.С. Методика обучению «Физическая культура» в 2 ч. Часть 2 : учеб. пособие для СПО / Д.С.Алхасов. – М. : Издательство Юрайт,2018.-441с. - (Серия : Профессиональное образование). https://biblio-online.ru/.../metodika-obucheniya-predmetu-fizicheskaya-kultura-v-2-c..
- Германов Г.Н. . Методика обучению «Физическая культура». Легкая атлетика учеб. пособие для СПО /Г.Н. Германов, В.Г. Никитушкин, Е.Г. Цуканова. – М. : Издательство Юрайт,2018.-461с.- (Серия : Профессиональное образование). https://biblio-online.ru/.../metodika-obucheniya-predmetu-fizicheskaya-kultura-legkaya-
- Михайлов Н.Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учеб. пособие для СПО /Н.Г. Михайлов, Э.И. Михайлова, Е.Б. Деревлёва. – 2-е изд., испр.и доп. - М. : Издательство Юрайт,2018.-138с.- (Серия : Профессиональное образование). https://biblio-online.ru/book/.../metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-aerobika
- Бурухин С.Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика : учеб. пособие для СПО /С.Ф. Бурухин. – 3-е изд., испр.и доп. - М. : Издательство Юрайт,2018.-173с.- (Серия : Профессиональное образование). https://biblio-online.ru/.../metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-gimnastika-3976.
- Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017 https://krasnodar.rea.ru/ru/org/branches/krasnodar/.../OGSE_05_Fizkulytura_SOO
- Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.–М.,2017
- Решетников Н.В. Физическая культура : учебник для СПО / Н.В. Решетников.- Изд. 14-е, исп. и перер. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. https://www.twirpx.com › Файлы › Физическая культура и спорт
- Акопян, А. О. Федеральные стандарты спортивной подготовки - нормативы физической подготовленности на этапе начальной подготовки в видах единоборств / А. О. Акопян, А. Н. Волков, Б. Н. Шустин // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2015. - № 7 (125). – С. 10-15. https://cyberleninka.ru/.../federalnye-standarty-sportivnoy-podgotovki-normativy-fizi.
- Аршинник С. П. Комплекс ГТО как стандарт физической подготовленности граждан Российской Федерации / С. П. Аршинник, Н. А. Амбарцумян, В. И. Тхорев // Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне (ГТО)» и массовый спорт в системе здорового образа жизни населения : материалы междунар. науч. практ. конф., 10-12 октября 2016 г., Владимир [Электронный ресурс] / М-во спорта РФ; Координац. науч.-метод.центр каф. физ.воспитания Евраз. ассоц. ун-тов; Владимирский гос.ун-т им. А.Г. и Н.Г. Столетовых. - Владимир: Изд-во ВлГУ, 2016. – С. 41-45. https://lesgaft-notes.spb.ru/ru/node/10168
- Степанова О. Н. Возрастная динамика интересов и потребностей подростков спортивной деятельности / О.Н. Степанова, А.Н. Кухтерина, А. В. Юров // Преподаватель XXI век. Образование и физическая культура. – 2015. – 201-209. https://cyberleninka.ru/.../vozrastnaya-dinamika-interesov-i-potrebnostey-podrostkov-

- Уваров В. А. Методология научного обоснования содержания видов испытаний и нормативных требований I-XI ступеней Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) / В.А. Уваров // Вестник спортивной истории. - 2016. - № 1. - С. 57-79. https://www.minsport.gov.ru/2016/doc/Yvarov150116.doc

Интернет-ресурсы:

- https://www.academia-moscow.ru/reader/?id=366974
- http://znanium.com/bookread.php?book=443255
- https://www.google.ru/search?newwindow=1&ei=RVYOW sGsKvsAHjsr
- http://school6-kovylkino.narod.ru/Files/uchebno_vospit_process.doc
- http://www.gimnaziya5.ru/attach/Obrazovatelnaya_programma.doc
- http://window.edu.ru/window_catalog/pdf2txt?p_id=1564
- http://www.mgau.ru/files/otchet2008g.doc

http://docplayer.ru/72190805-Spisok-literatury-na-2017-g.html

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
Освоенные умения:	
выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	Экспертная оценка при проведении практических занятий
выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	Экспертная оценка при проведении практических занятий
проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	Экспертная оценка при проведении практических занятий
преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	Экспертная оценка при проведении практических занятий
выполнять приемы страховки и самостоятельной страховки;	Экспертная оценка при проведении практических занятий
осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	Экспертная оценка при проведении практических занятий
выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;	Экспертная оценка при проведении практических занятий
использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях; активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.	Экспертная оценка при проведении практических занятий

Усвоенные знания:	
влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	Экспертная оценка при проведении практических занятий
способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	Экспертная оценка при проведении практических занятий
правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	Экспертная оценка при проведении практических занятий