

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
ФИО: Петровская Анна Викторовна «Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова»
Должность: Директор Краснодарский филиал РЭУ им. Г. В. Плеханова
Дата подписания: 28.12.2021 10:44:54 Отделение среднего профессионального образования
Уникальный программный ключ:
798bda6555fbdebe827768f6f1710bd17a9070c31fdc1b6a6ac5a1f10c8c5199

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины

ОГСЭ.05 Физическая культура


код, специальность

38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров

РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО:
Предметно-цикловой комиссией цикла
специальности Товароведение и экс-
пертиза качества потребительских то-
варов
Протокол № 5
от 26 апреля 2021 г.

Разработана на основе Федерального государ-
ственного образовательного стандарта по
специальности среднего профессионального
образования 38.02.05 Товароведение и экс-
пертиза качества потребительских товаров

Председатель предметно-цикловой
комиссии


Подпись

В.Р.Поддубная

Инициалы Фамилия

Заместитель директора по СПО


Подпись

С.П. Боярская

Инициалы Фамилия

Составители:

Колмыков А.В. преподаватель ОСПО Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова

Ф.И.О., должность, наименование ФГБОУ

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

Ф.И.О., должность, наименование ФГБОУ

Рецензент:

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

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность, наименование организации

Рецензент:

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

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность, наименование организации

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	14

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 38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров, предназначена для студентов обучающихся на базе основного общего и основного среднего образования.

1.2. Место дисциплины в структуре 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 Физическая культура 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.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- 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.
- 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).
- 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.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- 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.

Требования к результатам обучения специальной медицинской группы:

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Владеть 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.
- Владеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая подготовка).
- Владеть 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 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.6 Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки учащихся 232 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки учащихся 116 часов;

самостоятельной работы учащихся 112 часов;

консультаций 4 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<i>Вид учебной работы</i>	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	232
Обязательная аудиторная нагрузка (всего)	116
в том числе:	
практические занятия	116
консультации	4
Самостоятельная работа учащихся (всего)	112
в том числе:	
дневник самоконтроля для отслеживания развития функциональных возможностей организма;	30
освоение физических упражнений различной направленности- прыжки через скакалку, отжимания, беговые упражнения на короткие дистанции, акробатические упражнения, прыжковые упражнения, упражнения для укрепления мышц брюшного пресса;	36
совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Упражнения направленные на укрепление мышц рук и плечевого пояса;	34
подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО).	12
Промежуточная аттестация в форме зачёта 3-5 семестр, <i>дифференцированного зачета</i> 6 семестр, проводимого за счет часов, отведенных на освоение дисциплины.	

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 учащихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4	5
ОК 2 ОК 3 ОК 6	Раздел 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	<i>Практические занятия</i>	32	
		1.1 Введение. Современное состояние физической культуры и спорта. Техника безопасности на занятиях.	2	1
		1.2 Совершенствование техники прыжка в длину с места.	2	2
		1.3 ОРУ. СБУ. Бег на короткие дистанции (100м).	2	2
		1.4 ОРУ. СБУ. Челночный бег 3*10,5*10 м. Эстафетный бег.	2	2
		1.5 ОРУ. СБУ. Бег с сопротивлением, бег в парах. Бег на результат 100м.	2	3
		1.6 ОРУ. СБУ. Подводящие упражнения к прыжкам в длину. Техника прыжка в длину с места.	2	2
		1.7 ОРУ. СБУ. Прыжки в длину с места.	2	3
		1.8 ОРУ.СБУ. Бег по прямой с различной скоростью.	2	3
		1.9 ОРУ.СБУ. Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши)	2	3
		1.10 ОРУ. СБУ. Длительный бег до 25 мин. Круговая тренировка.	2	3
		1.11 ОРУ. СБУ. Бег с препятствиями, бег в парах, группой.	2	3
		1.12 ОРУ. СБУ. Подводящие упражнения к прыжкам в длину. Техника прыжка в длину с разбега.	2	2
		1.13 ОРУ.СБУ. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	3
		1.14 ОРУ. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	2	2
		1.15 Совершенствование скоростно-силовых качеств	2	2
		1.16 ОРУ. Комбинированные упражнения в движении	2	2
		<i>Самостоятельная работа обучающихся: дневник самоконтроля. Двигательная ак-</i>	30	3

		<i>тивность в недельном цикле (кол. шагов). Проба Руфье-Диксона.</i>		
ОК 2	Раздел 2. Гимнастика.	<i>Практические занятия</i>	36	
ОК 3		2.1 ТБ на занятиях атлетической гимнастикой. Общеразвивающие упражнения для укрепления мышц пресса, спины, рук.	2	2
ОК 6		2.2 Общеразвивающие упражнения для укрепления мышц пресса, спины, рук.	2	2
		2.1 ТБ на занятиях атлетической гимнастикой. Общеразвивающие упражнения для укрепления мышц пресса, спины, рук.	2	2
		2.4 ОРУ. Упражнения с мячом, обручем (девушки)	2	2
		2.5 ОРУ. Упражнения производственной гимнастики.	2	2
		2.6 ОРУ. Висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки.	2	2
		2.7 ОРУ. Упражнения для коррекции осанки. Комплексы упражнений вводной гимнастики.	2	2
		2.8 ОРУ. Упражнения с набивными мячами (весом до 5 кг) , гантелями (весом до 8 кг), гириями (весом до 24 кг).	2	2
		2.9 ОРУ. Упражнения с набивными мячами, гантелями, гириями.	2	2
		2.10 ОРУ. Упражнения со штангой, на тренажёрах, с эспандерами. Перестроения в движении.	2	2
		2.11 ОРУ. Подъём в упор силой, вис согнувшись, прогнувшись. Толчком ног подъём упор на верхнюю жердь.	2	2
		2.12 ОРУ. Развитие гибкости.	2	2
		2.13 ОРУ. СБУ. Комбинации упражнений с набивными мячами, скакалкой.	2	2
		2.14 ОРУ. СБУ. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Угол в упоре. Толчком двух ног вис углом.	2	2
		2.15 ОРУ. СБУ. Подъём переворотом, соскок махом назад. Упражнение на равновесие «Ласточка».	2	2
		2.16 ОРУ. СБУ. Комбинации общих развивающих упражнений без предметов и с предметами, то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков.	2	2
		2.17 ОРУ. Подъём в упор силой, вис согнувшись, прогнувшись	2	2
	2.18 ОРУ. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	2	2	

		<i>Самостоятельная работа обучающихся: освоение физических упражнений различной направленности- прыжки через скакалку, отжимания, беговые упражнения на короткие дистанции, акробатические упражнения, прыжковые упражнения, упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.</i>	36	3
ОК 2 ОК 3 ОК 6	Раздел 3. Спортивные игры.	<i>Практические занятия</i>	34	
		3.1 Техника безопасности на занятиях. Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.	2	2
		3.2 Совершенствование стойки игроков передней и задней линии.	2	2
		3.3 Овладение техникой передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и. после перемещения. Учебная игра	2	2
		3.4 Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар.	2	2
		3.5 Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	2
		3.6 Упражнения с набивными мячами.	2	2
		3.7 Стойки и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках.	2	2
		3.8 Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар.	2	2
		3.9 Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	2
		3.10 Стойки и передвижение игроков. Верхняя передача мяча через сетку.	2	2
		3.11 Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.	2	2
		3.12 Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра.	2	2
		3.13 Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	2
		3.14 Стойки и передвижение игроков. Верхняя передача мяча через сетку.	2	2
		3.15 Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.	2	2
		3.16 Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра.	2	2
		3.17 Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	2
		<i>Самостоятельная работа обучающихся: совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Упражнения направленные на укрепление мышц рук и плечевого</i>	34	3

		<i>пояса.</i>		
ОК 2	Раздел 4. Виды спорта по выбору.	<i>Практические занятия</i>	14	
ОК 3		4.1 .Круговой метод тренировки для развития основных мышечных групп.	2	2
ОК 6		4.2 Методика проведения закаливающих процедур	2	2
		4.3 Воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой.	2	2
		4.4 Развитие силовых способностей.	2	2
		4.5 Развитие общей и специальной выносливости.	2	2
		4.6 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.	2	2
		4.7 Воспитание выносливости. Дифференцированный зачёт.	2	2
		<i>Самостоятельная работа обучающихся: подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО).</i>	12	3
<i>Объем часов для консультаций</i>			4	
<i>Итого по дисциплине</i>			232	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);

3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению Стадион «Труд» 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 минифутбола, 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-s..>

- 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

- 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>

- 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=RYYOW__sGsKvsAHjsr
- http://school6-kovylkino.narod.ru/Files/uchebno_vospit_process.doc
- http://www.gimnaziya5.ru/attach/Obrazovatel'naya_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