

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: 16.02.2022 12:24:41 Отделение среднего профессионального образования  
Уникальный программный ключ:  
798bda6555fbdebe827768f6f1710bd17a9070c31fdc1b6a6ac5a1f10c8c5199

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование дисциплины

**ОУД.05 Физическая культура**

код, специальность

**19.02.10 Технология продукции общественного питания**

РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО:  
Предметно-цикловой комиссией  
цикла общеобразовательных  
дисциплин  
Протокол № 6  
от 06 июня 2020г.

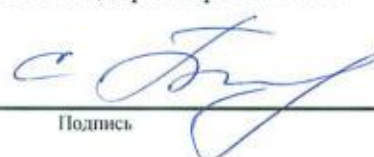
Разработана на основе Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций. – М.: издательский центр «Академия», 2015

Председатель предметно-цикловой комиссии

  
Подпись

М.А.Колмыкова  
Инициалы Фамилия

Заместитель директора по СПО

  
Подпись

С.П. Боярская  
Инициалы Фамилия

**Составители:**

Глова А. С., 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.....	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	14
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 программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности Технология продукции общественного питания, предназначена для студентов, обучающихся на базе основного общего и основного среднего образования.

### **1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена**

Является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения СПО учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

В учебных планах СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

### **1.3. Предварительные компетенции, сформированные у учащихся до начала изучения дисциплины**

До изучения дисциплины студент обладает знаниями, умениями и навыками, полученными в процессе освоения Физической культуры основного общего образования.

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

Рабочая программа ориентирована на достижение следующих целей:

- 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.
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

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;
- 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);
- 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 страховки и самостоятельной страховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- уметь оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом, 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;

#### **1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:**

- максимальная учебная нагрузка 176 часов,
- обязательная аудиторная учебная нагрузка 117 часов;
- самостоятельная работа 55 часов,
- консультации 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>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>176</b>
<b>Обязательная аудиторная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>
в том числе:	
практические занятия	<b>109</b>
лекционные занятия	<b>8</b>
<b>Самостоятельная работа обучающихся (всего)</b>	<b>55</b>
в том числе:	
дневник самоконтроля для отслеживания развития функциональных возможностей организма	<b>23</b>
формы индивидуального контроля	<b>6</b>
правила самостоятельных занятий физическими упражнениями	<b>6</b>
режим дня	<b>6</b>
дозировка физических нагрузок	<b>6</b>
работа с учебником, со справочной литературой и другими источниками информации, в том числе компьютерной (подбор материала для ведения дневника самоконтроля)	<b>8</b>
<b>Консультации</b>	<b>4</b>
<b>Итоговая аттестация в форме:</b> <b>2 семестр - дифференцированный зачёт.</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

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
<b>Тема 1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</b>	<b>Практические занятия</b>		
	1.1	Техника безопасности на занятиях. Обще развивающие упражнения (ОРУ), Специально беговые упражнения (СБУ). Техника спринтерского бега. Высокий и низкий старт.	2
	1.2	ОРУ. СБУ. Техника бега по дистанции и финиширования. Бег в равномерном и переменном темпе.	2
	1.3	ОРУ. СБУ. Челночный бег 3*10,5*10 м. Эстафетный бег.	2
	1.4	ОРУ. СБУ. Бег с сопротивлением, бег в парах. Бег на результат 100м.	2
	1.5	ОРУ. СБУ. Подводящие упражнения к прыжкам в длину. Техника прыжка в длину с места.	2
	1.6	ОРУ. СБУ. Прыжки в длину с места.	2
	1.7	ОРУ. СБУ. Техника прыжка в длину с разбега.	2
	1.8	ОРУ. СБУ. Прыжки в длину с разбега.	2
	1.9	ОРУ. СБУ. Техника метания мяча.	2
	1.10	ОРУ. СБУ. Метание мяча в горизонтальную вертикальную цель.	2
	1.11	ОРУ. СБУ. Техника метания гранаты. Силовая тренировка.	2

	1.12	ОРУ. СБУ. Метание гранаты с места и с разбега.	2	
	1.13	ОРУ. СБУ. Длительный бег до 25 мин. Круговая тренировка.	2	
	1.14	ОРУ. СБУ. Бег с препятствиями, бег в парах, группой.	2	
		<i>Самостоятельная работа: дневник самоконтроля. Двигательная активность в недельном цикле (кол. шагов). Проба Руфье-Диксона.</i>	14	
<b>Тема 2 Гимнастика</b>	<b>Практические занятия</b>			
	2.1	ОРУ. СБУ.Т.Б. Упражнения в парах, упражнения с гантелями.	2	
	2.2	ОРУ. СБУ. Перестроения из 1 шеренги в 2,3, из 1 колонны в 2,3.	2	
	2.3	ОРУ. СБУ. Перестроения из колонны по 1 в колонну по 2, по 4, по 8 в движении.	2	
	2.4	ОРУ. СБУ. Упражнения производственной гимнастики.	2	
	2.5	ОРУ. СБУ. Висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки.	2	
	2.6	ОРУ. Упражнения для коррекции осанки. Комплексы упражнений вводной гимнастики.	2	
	2.7	ОРУ. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 4, по 8 в движении.	2	
	2.8	ОРУ. Комбинации упражнений из разных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.	2	
	2.9	ОРУ. Упражнения с набивными мячами, гантелями, гирями.	2	



	2.10	<b>Лекционные занятия</b> Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний, виды заболеваний их профилактика.	2	
	2.11	Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением мышц, упражнения для коррекции нарушений осанки.	2	
		<b>Практические занятия</b>		
	2.12	ОРУ. СБУ. Комбинации упражнений с набивными мячами скакалкой.	2	
	2.13	ОРУ. СБУ. Подъём в упор силой, вис, согнувшись, прогнувшись. Толчком ног подъём упор на верхнюю жердь.	2	
	2.14	ОРУ. СБУ. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Угол в упоре. Толчком двух ног вис углом.	2	
	2.15	ОРУ. СБУ. Подъём переворотом, соскок махом назад. Упражнение на равновесие «Ласточка».	2	
	2.16	ОРУ. СБУ. Комбинации общих развивающих упражнений без предметов и с предметами, то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков.	2	
		<b>Лекционные занятия</b>		
	2.17	Краткий исторический обзор спортивных игр.	2	
	2.18	Правила поведения на занятиях спортивными играми. Специальные подготовительные упражнения, подводящие игры.	2	
		<i>Самостоятельная работа: Дневник самоконтроля. Применение пробы Штанге и пробы Генча для оценки состояния ССС и ДС и способности внутренней среды организма насыщаться</i>	14	

		<i>кислородом.</i>		
<b>Тема 3 Спортивные игры</b>	<b>Практические занятия</b>			
	3.1	ОРУ. СБУ. Баскетбол. Общие развивающие упражнения, специальные физические упражнения. Варианты ловли и передачи мяча.	2	
	3.2	ОРУ. СБУ. Баскетбол. Варианты ведения мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника.	2	
	3.3	ОРУ. СБУ. Баскетбол. Варианты бросков мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника.	2	
	3.4	ОРУ. СБУ. Баскетбол. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)	2	
	3.5	ОРУ. СБУ. Баскетбол. Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.	2	
	3.6	ОРУ. СБУ. Футбол. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой и грудью.	2	
	3.7	ОРУ. СБУ. Футбол. Варианты ведения мяча без сопротивления и сопротивлением защитника.	2	
	3.8	ОРУ. СБУ. Футбол. Действия против игрока без мяча и с мячом. (выбивание, отбор, перехват)	2	
	3.9	ОРУ. СБУ. Футбол. Индивидуальные, групповые, командные. Тактические действия в нападении и защите.	2	
3.10	ОРУ. СБУ. Футбол. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	2		

3.11	ОРУ. СБУ. Футбол. Метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки) Подвижные игры с мячом приближённые спортивным.	2	
3.12	ОРУ. СБУ. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, игровые задания с акцентом на аэробный или анаэробный механизм длительностью от 20 с до 18 мин.	2	
3.13	ОРУ. СБУ. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м.	2	
3.14	ОРУ. СБУ. Волейбол. Верхняя прямая подача. Приём и передача мяча сверху. Игра по упрощённым правилам.	2	
3.15	ОРУ. СБУ. Волейбол. Нижняя прямая подача. Приём и передача мяча снизу. Игра по упрощённым правилам.	2	
3.16	ОРУ. СБУ. Волейбол. Прямая боковая подача. Нападающий удар. Подачи на меткость по зонам.	2	
3.17	ОРУ. СБУ. Волейбол. Упражнения для развития ловкости и быстроты. Эстафеты с элементами волейбола.	2	
3.18	ОРУ. СБУ. Волейбол. Тактика нападения и защиты. Защита и нападение вперёд углом.	2	
3.19	ОРУ. СБУ. Круговая тренировка.	2	
	<i>Самостоятельная работа: дневник самоконтроля. Тестирование общей физической подготовленности проводится при помощи следующих тестов: Прыжок в длину с места, Бег 60 м, Бег на 1000 м, Наклон вперёд из положения стоя. Подтягивания из виса на перекладине (юноши). Поднимание туловища из положения лёжа (девушки).</i>	15	

Тема 4 Виды спорта по выбору	Практические занятия			
4.1		ОРУ. Классические методы дыхания при выполнении движений. (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).	2	
4.2		ОРУ. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.	2	
4.3		ОРУ. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в положение, лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, шпагаты.	2	
4.4		Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Эстафеты с элементами футбола, волейбола и баскетбола.	2	
4.5		ОРУ, СБУ. Круговая тренировка для развития всех физических качеств.	2	
4.6		ОРУ, СБУ. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа, ритма шагов.	2	
4.7		ОРУ, СБУ. Варианты челночного бега, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения. Прыжки через препятствия и на точность приземления.	3	
		<i>Самостоятельная работа: дневник самоконтроля. Правильная организация работы и отдыха, соблюдения режима дня, правил рационального питания. Факторы гигиены тела, одежды, устранение тяги к наносящим вред привычкам.</i>	12	
<i>Объем часов для консультаций</i>			4	
<b>Итого по дисциплине</b>			176	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия:

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 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**

1. 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.
2. 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>
3. 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>
4. 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](http://urait.ru/catalog/415991)

стр. 14 из 18

5. 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...>

6. 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..>
7. 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-legkaaya>
8. 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>
9. 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>
10. 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\\_SO0](https://krasnodar.rea.ru/ru/org/branches/krasnodar/.../OGSE_05_Fizkulytura_SO0)
11. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.–М.,2017
12. 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
13. 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>
14. 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>
15. 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>
16. 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](https://www.google.ru/search?newwindow=1&ei=RvYOW__sGsKvsAHjsr)
- [http://school6-kovylkino.narod.ru/Files/uchebno\\_vospit\\_process.doc](http://school6-kovylkino.narod.ru/Files/uchebno_vospit_process.doc)
- [http://www.gimnaziya5.ru/attach/Obrazovatel'naya\\_programma.doc](http://www.gimnaziya5.ru/attach/Obrazovatel'naya_programma.doc)
- [http://window.edu.ru/window\\_catalog/pdf2txt?p\\_id=1564](http://window.edu.ru/window_catalog/pdf2txt?p_id=1564)
- <http://www.mgau.ru/files/otchet2008g.doc>
- <http://docplayer.ru/72190805-Spisek-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 индивидуальных заданий, проектов, исследований.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Освоенные умения:</b>	
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 самостоятельная страховка;	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



<b>Усвоенные знания :</b>	
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