

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Петровская Анна Викторовна
Должность: Директор
Дата подписания: 28.12.2021 10:44:53
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 РЭУ и м. Г. В. Плеханова

Отделение среднего профессионального образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование дисциплины

ОУД.05 Физическая культура


код, специальность

38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров

РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО:
Предметно-цикловой комиссией
цикла общеобразовательных
дисциплин

Протокол № 5
от 26 апреля 2021 г.

Разработана на основе Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций. Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. – 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:

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	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ...	11

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа используется для изучения дисциплины Физическая культура при реализации Федерального базисного учебного плана в отделении СПО Краснодарского филиала РЭУ им. Г. В. Плеханова по специальности 38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров.

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>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	176
Обязательная аудиторная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
практические занятия	109
лекционные занятия	8
Самостоятельная работа	55
в том числе:	
дневник самоконтроля для отслеживания развития функциональных возможностей организма	23
формы индивидуального контроля	6
правила самостоятельных занятий физическими упражнениями	6
режим дня	6
дозировка физических нагрузок	6
работа с учебником, со справочной литературой и другими источниками информации, в том числе компьютерной (подбор материала для ведения дневника самоконтроля)	8
Консультации	4
Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i> , проводимого за счет часов, отведенных на освоение дисциплины	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	<i>Практические занятия</i>		
	1.1 Техника безопасности на занятиях. Понятие кроссовая подготовка. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	2	1
	1.2 ОРУ. Специально беговые упражнения (СБУ). Высокий и низкий старт.	2	2
	1.3 ОРУ. СБУ. Техника бега по дистанции и финиширования. Бег в равномерном и переменном темпе.	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	3
<i>Самостоятельная работа обучающихся: дневник самоконтроля. Двигательная активность в недельном цикле (кол. шагов). Проба Руфье-Диксона.</i>		14	3
Тема 2. Гимнастика.	2.1 ОРУ. Упражнения в паре с партнером.	2	2
	2.2 ОРУ. Упражнения с гантелями	2	2

	2.3 ОРУ. Упражнения с набивными мячами	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. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 4, по 8 в движении.	2	3
	2.9 ОРУ. Упражнения с набивными мячами, гантелями, гирями.	2	3
	<i>Лекционные занятия</i>		
	2.10 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2	1
	2.11 Основные понятия, формы производственной гимнастики.	2	1
	<i>Практические занятия</i>		
	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
	<i>Лекционные занятия</i>		
	2.17 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	2	1
	2.18 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	2	1
	<i>Самостоятельная работа: Дневник самоконтроля. Применение пробы Штанге и пробы Генча для оценки состояния ССС и ДС и способности внутренней среды организма насыщаться кислородом.</i>	14	3
Тема 3. Спортивные игры.	<i>Практические занятия</i>		
	3.1 Баскетбол. Совершенствование перемещений и остановок игрока.	2	2
	3.2 Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест.	2	2

	3.3 Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв 2x1.	2	2
	3.4 Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	3
	3.5 Совершенствование перемещений и остановок игрока.	2	2
	3.6 Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест.	2	2
	3.7 Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв 2x1.	2	2
	3.8 Совершенствование перемещений и остановок игрока.	2	2
	3.9 Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест.	2	2
	3.10 Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.	2	2
	3.11 Быстрый прорыв 3-1. Учебная игра.	2	3
	3.12 Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.	2	3
	3.13 Совершенствование перемещений и остановок игрока.	2	2
	3.14 Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест.	2	2
	3.15 Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.	2	3
	3.16 Быстрый прорыв 3-1. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	3
	3.17 Нападение против зонной защиты 2-1-2. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	3
	3.18 Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением.	2	3
	3.19 Быстрый прорыв 3-1. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	3
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: дневник самоконтроля. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Тестирование общей физической подготовленности проводится при помощи следующих тестов: Прыжок в длину с места, Бег 60 м, Бег 1000м, Наклон вперед из положения стоя. Подтягивания из виса на перекладине (юноши). Поднимание туловища из положения лёжа(девушки).</i>	15	3
Тема 4.	4.1 Ритмическая гимнастика. Перестроение из одной шеренги в три уступом (3,6,на месте).	2	2

Виды спорта по выбору.	4.2 Упражнения ритмической гимнастики в совершенствовании физического состояния студентов.	2	2
	4.3 Совершенствование координационных способностей.	2	2
	4.4 Атлетическая гимнастика. Развитие мышц брюшного пресса.	2	2
	4.5 Круговая тренировка в комплексном повышении физической подготовленности студентов.	2	2
	4.6 Развитие силовых способностей.	2	2
	4.7 Совершенствование техники упражнений и правил выполнения эстафет.	3	2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: Правильная организация работы и отдыха, соблюдение режима дня, правила рационального питания. Факторы гигиены тела, одежды, устранение тяги к наносящим вред привычкам. Профилактика травматизма.</i>	12	3
<i>Объем часов для консультаций</i>	4		
Итого по дисциплине	176		

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 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 футбольные, 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

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-s..>

7. Германов Г.Н. . Методика обучению «Физическая культура». Легкая атлетика учеб. пособие для СПО /Г.Н. Германов, В.Г. Никитушкин, Е.Г. Цуканова. – М. : Издатель-

- ство Юрайт,2018.-461с.- (Серия : Профессиональное образование).
<https://biblio-online.ru/.../metodika-obucheniya-predmetu-fizicheskaya-kultura-legkaya-8>
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>
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_SOO
11. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.–М.,2017
12. 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>
13. 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/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 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 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
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