


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Богатырёв Дмитрий Кириллович
Должность: Ректор
Дата подписания: 20.05.2021 19:30:52
Уникальный программный ключ:
dda1af705f677e4f7a7c7f6a8996df8089a02352bf4308e9ba77f38a85af1405

Частное образовательное учреждение высшего образования
«Русская христианская гуманитарная академия»
Колледж РХГА

Рассмотрена и утверждена на
Учебно-методическом совете ЧОУ РХГА
26.02.2021 года
Председатель Учебно-методического
совета ЧОУ РХГА, проректор ЧОУ РХГА,
к.п.н:


_____ Алтуфьева А.А.
26.02.2021 года



_____ Богатырёв Д.К.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

УПБ.08. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА УГЛУБЛЕННОЙ ПОДГОТОВКИ

по специальности

44.02.03 ПЕДАГОГИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Уровень образования, необходимый для приема на обучение по ППССЗ:
основное общее образование

Квалификация углубленной подготовки:

Педагог дополнительного образования

(в области туристско-краеведческой деятельности)

Срок получения среднего профессионального образования по программе подготовки
специалистов среднего звена углубленной подготовки в очной форме обучения:

3 года 10 месяцев

ПМ.04 Педагогика дополнительного образования детей

в области туристско-краеведческой деятельности с использованием иностранного языка

Рабочая программа учебного предмета разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности (специальностям) среднего профессионального образования (далее СПО) **44.02.03 Педагогика дополнительного образования.**

Организация-разработчик: ЧОУ РХГА

Разработчик: Аникиев Владимир Александрович, преподаватель Колледжа РХГА.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

УПБ.08. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебного предмета является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности СПО 44.02.03 Педагогика дополнительного образования.

1.2 Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебный предмет «Физическая культура» относится к базовым учебным предметам общеобразовательного цикла ППССЗ.

1.3 Цель учебного предмета – требования к результатам освоения учебного предмета:

Изучение физической культуры направлено на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности 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.
- 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.

На основании требований Государственного образовательного стандарта в содержании тематического планирования предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно ориентированный, деятельностный подходы, которые определяют **задачи физического воспитания учащихся:**

- содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.

- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.
- дальнейшее развитие координационных способностей.
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания.
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

В результате освоения учебного предмета обучающийся должен знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

В результате освоения учебного предмета обучающийся должен уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

Образовательные результаты, приобретаемые в рамках освоения ППСЗ, в том числе, с учетом получаемой специальности СПО:
общие компетенции:

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

профессиональные компетенции:

- ПК 1.3. Демонстрировать владение деятельностью, соответствующей избранной области дополнительного образования.

Освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов**:

• **личностных**:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметных**:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в

познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

— готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

— освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

— готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

— формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

— умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• предметных:

— умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

— владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

— владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

— владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

— 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).

1.4. Количество часов на освоение программы учебного предмета:

Максимальной учебной нагрузки студента 175 часа, в том числе:

Самостоятельная работа студентов 58 час

Практические занятия обучающегося 117 часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	175
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
Практические занятия:	117
Самостоятельная работа студентов (всего)	58
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета в конце 1 семестра и дифференцированного зачета в конце 2 семестра.</i>	

2. 2 Тематический план и содержание учебного предмета «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень освоения
1	2		4
Раздел 1	Физическая культура как элемент общей культуры человека. Человек как биосоциокультурная система. Физическая культура личности.		
Тема 1.1. Физическая культура как элемент общей культуры человека.	1. Физическая культура и стиль жизни.	3	1
	2. Ценности физической культуры.	3	1
	3. Видовые компоненты физической культуры.	3	1
	Самостоятельная работа Самоанализ компетентности в области поддержания физического здоровья на основе выполнения диагностической методики.	8	1
Тема 1.2. Лёгкая атлетика	1. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.	3	2
	«Бег на средние и длинные дистанции»		
	1. Высокий старт и стартовый разгон. Финиширование	3	2
	2. Беговые упражнения, беговой шаг, бег по дистанции		2
	3. Средства для развития выносливости, скоростной выносливости		2
	4. Пробегание дистанция 500м на время		2
	5. Кросс 1500 м без учёта времени		2
	«Бег на короткие дистанции»		
	1. Низкий старт, стартовый разгон.	3	2
	2. Беговые и прыжковые упражнения		2
3. Беговой шаг, бег по дистанции.	2		

	4.Средства для развитие скорости		2
	5.Бег 100 м		2
	«Метания»		
	1.Упражнения с набивными мячами	3	2
	2. Толкание набивного мяча с места, толкание набивного мяча на результат		2
	«Эстафетный бег»		2
	1.Передача эстафетной палочки на месте и в движении, передача палочки в «зоне передачи».	3	2
	2.Старт: положения с палочкой по командам: «На старт!», «Внимание!», Марш!		2
	3.Эстафетный бег 4x100м на время.		2
	Самостоятельная работа студента		
	1. Подготовка к практическим занятиям, которые предполагают самостоятельную проработку материалов учебника. 2. Самостоятельные пробежки, выполнение упражнений разминки, выполнение беговых и прыжковых упражнений.	8	
	Тестирование: Бег 1500 м без учёта времени. Бег 500 м на время. Бег 100 м на время. Эстафетный бег 4x100 на время. Техника передачи эстафетной палочки в «зоне передачи».	3	
Тема 1.3. Гимнастика	1. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.	3	2
	«Акробатика»		

	1.Группировки, перекаты Кувырок вперед, назад. Соединение нескольких кувырков вперед. Выполнение связок, переходов на ковре.	3	3
	2. Стойка на лопатках «Мост». Ласточка. Полушпагат.		3
	3. Разучивание комбинации из акробатических элементов.		2
	«Упражнения на бревне»		
	1.Ходьба приставными шагами, на носках, шаги «польки», галопа, с различным положением рук.	3	2
	2.Повороты на 90*, на 180* на носках, махом одной поворот на другой ноге. Упражнения в равновесии на месте с различным положением рук.		2
	3.Соскоки: соскок прогнувшись, соскок прогнувшись махом в сторону		2
	4.Разучивание комбинации на бревне, предложенной преподавателем.		2
	«Прыжки через скакалку».		
	1.Различные прыжки через короткую скакалку: на месте, с промежуточным подскоком, без промежуточного подскока, с ноги на ногу.	3	2
	2.Прыжки через длинную скакалку.		2
	«Художественная гимнастика»		
	1.Разучивание элементов художественной гимнастики без предметов	3	2
	2.Комбинация без предмета.		2
	«Фитнес-технологии»		
	1.Классическая аэробика	3	2
	Самостоятельная работа студента		
	Выполнение индивидуальных заданий: составление комплексов упражнений, танцевальных комплексов		2
	Тестирование: Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Комбинация из 5-ти акробатических элементов.	3	
	Прыжки через длинную скакалку 2х1 мин.	3	
Тема 1.4. Лыжный спорт		8	

	1.Охрана труда на уроках лыжного спорта, влияние лыжного спорта на организм человека. Развитие физических качеств и способностей.	6	2
	«Строевые упражнения с лыжами и на лыжах»		
	1.Строевая стойка с лыжами в руках и на лыжах. Выполнение строевых команд. Переноска лыж и палок. Повороты на месте: переступанием (вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж), махом через лыжу.	6	2
	«Техника классических шагов»		
	1.Попеременный двухшажный ход (одноопорное скольжение, толчок, постановка палок, толчок палкой, выпрямление руки назад, согласованность движений)	6	2
	2.Подъёмы в горку попеременным двухшажным ходом, «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой».		2
	3.Спуски в низкой, средней, высокой стойке		2
	4.Торможения полуплугом, плугом		2
	5. Развитие выносливости		2
	6. Подвижные игры на лыжах		2
	7. Прохождение дистанции 3000 м (девушки) 5000 м (юноши)		2
	Самостоятельная работа студента		
	1. Подготовка к практическим занятиям, которые предполагают самостоятельную проработку материалов учебника. 2.Ходьба на лыжах во внеурочное время, отрабатывая технику передвижения.	11	2
	Тестирование: Прохождение дистанции 3км (девушки), 5 км (юноши) на время Техническое выполнение скользящего хода без палок, попеременного отталкивания палками, попеременного двухшажного хода, подъёма «ёлочкой», спуска в основной стойке.	6	
Тема 1.5. Спортивные игры			
	1. Терминология в спортивных играх. Влияние игровых	6	2

упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.		
«Баскетбол»		
Техника игры	6	2
1. Ловля и передача мяча от груди, от плеча, от головы, с отскоком от пола. Перемещения по площадке.		
2. Ведение мяча, ведение с изменением высоты отскока и направления, остановки. Повороты с мячом.		
4. Штрафной бросок,		
5. Ведение с броском в кольцо.		
6. Действия в защите и нападении.		
7. Подвижные игры, подводящие к баскетболу. Учебные игры.		
Тактика игры	6	2
1. Индивидуальные тактические действия в нападении. Умение оценивать ситуацию на площадке (видеть расстановку на площадке игроков обеих команд). Индивидуальные тактические действия в защите.		
2. Групповые тактические действия в нападении. Умение использовать различные передачи мяча в соответствии с игровой обстановкой.		
3. Групповые тактические действия в защите: блокирование игроков, перехват мяча.		
4. Командные тактические действия в нападении и защите: взаимодействие игроков в нападении и защите, тактические комбинации.		
5. Правила игры, судейство		
6. Двухсторонняя игра.		
7. Развитие скоростных, скоростно-силовых качеств.		
Диагностика процесса образовательной деятельности: Передачи мяча от груди двумя руками Ведение мяча на месте	6	

Ведение мяча в движении Ведение мяча с броском в кольцо Штрафной бросок Учебная двухсторонняя игра с соблюдением правил		
Самостоятельная работа студента		
1. Подготовка к практическим занятиям, которые предполагают самостоятельную проработку материалов учебника, материалов в Интернете и т.д. 2. Изучение правил игры по баскетболу, разучивание жестов судьи. 3. Самостоятельная организация и проведение игр.	12	3
«Бадминтон»		
1. Способы хвата ракетки. Стойки игрока при подаче и ударах. Перемещения игрока по площадке.	6	2
2. Жонглирование воланом.		2
3. «Открытый», «закрытый» удар ракеткой.		2
4. Удары справа, слева, сверху, снизу.		2
5. Поддачи.		2
6. Пробивание волана сверху вниз по нисходящей траектории, не ожидая снижения волана ниже уровня сетки. Отбивание волана при защите.		2
7. Нападающий удар- “смэш”		2
8. Подвижные игры, подводящие к бадминтону.		2
Тактика игры		
9. Техника одиночной и парной игры. Распоряжение и взаимодействие игроков в парной игре. 10. Особенности парной смешанной игры.	6	2
11. Одиночные, парные игры со счетом. Правила игры. Судейство		2,3
Диагностика процесса образовательной деятельности: Поддачи волана Жонглирование «открытой», «закрытой» стороной ракетки Передачи в парах Учебная двухсторонняя игра с соблюдением правил	6	
Самостоятельная работа студента		

	1. Подготовка к практическим занятиям, которые предполагают самостоятельную проработку материалов учебника, материалов в интернете 2. Изучение правил игры по бадминтону, разучивание жестов судьи. 3. Самостоятельная организация и проведение игр.	11	3
--	--	----	---

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 УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Спортивный зал.

Тренажерный зал.

Технические средства обучения:

Спортивный инвентарь и оборудование для проведения занятий по гимнастике и степ-аэробике:

Маты гимнастические, гимнастические скамейки.

Спортивные тренажеры.

Мячи по всем видам. Бадминтонные ракетки, скакалки, обручи, доски для степа, гимнастические палки и скамейки, фитболы, гантели.

Магнитофон.

Компьютер (ноутбук).

Звукоусиливающая аппаратура.

Акустические колонки.

Музыкальный центр, аудио-видеозаписи.

Доска маркерная.

Плакаты по изучаемым видам спорта

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, футбольным полем и беговой дорожкой.

Технические средства обучения:

Элементы полосы препятствий, футбольное поле с футбольными воротами, спортивная яма для прыжков в длину.

Дистанция для бега на 100, 300, 500, 1000 метров

Для реализации дисциплины необходимо наличие помещения для самостоятельной работы.

Учебный кабинет для проведения самостоятельной работы студентов, курсового проектирования (выполнения курсовых работ).

Помещение обеспечено доступом к информационно-телекоммуникационной сети Интернет, в электронную информационно-образовательную среду ЧОУ "РХГА" и к электронным библиотечным системам.

Специализированная мебель:

Рабочее место преподавателя (стол и стул), комплект специализированной учебной мебели, учебная доска, стеллаж (шкаф) для хранения наглядных пособий и методических материалов.

Технические средства обучения:

Переносной мультимедийный комплекс (медиапроектор, ноутбук).

Переносной экран на стойке для мультимедийного проектора.

3.2. Программное обеспечение: общесистемное и прикладное программное обеспечение

№ п/п	Наименование ПО	Реквизиты подтверждающего документа
1	Операционная система Microsoft Windows Pro версии 7/8	Номер лицензии 64690501
2	Программный пакет Microsoft Office 2007	Номер лицензии 43509311
3	LibreOffice	Mozilla Public License v2.0.
4	ESET NOD32 Antivirus Business Edition	Публичный ключ лицензии: 3AF-4JD-N6K
5	Модульная объектно-ориентированная динамическая учебная среда "LMS Moodle"	GNU General Public License (GPL) Свободное распространение, сайт http://docs.moodle.org/ru/
6	Архиватор 7-Zip	GNU Lesser General Public License (LGPL) Свободное распр,сайт https://www.7-zip.org/
7	Справочно-правовая система «Консультант Плюс»	Договор №-18-00050550 от 01.05.2018

3.3. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Болманенкова, Т.А. Основы физического воспитания : учебное пособие : [12+] / Т.А. Болманенкова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 236 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=571983>

Дополнительные источники:

Бабиянц, К.А. Физическая культура как способ формирования позитивного самоотношения у студентов вуза: [16+] / К.А. Бабиянц, Е.В. Коломийченко; Министерство образования и науки Российской Федерации, Южный федеральный университет. – доп. и перераб. – Ростов-на-Дону; Таганрог: Южный федеральный университет, 2018. – 103 с. : табл., граф., ил. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570699>

Современные профессиональные базы данных и библиотечные фонды

Дисциплина	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработки в электронной форме	Доступность
Физическая культура	http://www.biblioclub.ru	Электронно-библиотечная система (ЭБС) Университетская библиотека онлайн	Индивидуальный и неограниченный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет

Периодические издания и справочная литература

Публикации в периодических изданиях по дисциплине

http://biblioclub.ru/index.php?page=razdel_journal&sel_node=6397412

Справочная литература по дисциплине

http://biblioclub.ru/index.php?page=razd_n&sel_node=1358

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, также выполнения обучающимся индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебного предмета обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none">– способы самоконтроля и самооценки физического развития и физической подготовленности; <p>В результате освоения учебного предмета обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	<p>Текущий контроль в форме:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Выполнения практических заданий и упражнений в течение урока.

<p>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- владеть техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	
--	--