

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет  
им. Н.И. Лобачевского»

Институт экономики и предпринимательства

УТВЕРЖДЕНО  
решением президиума  
ученого совета ННГУ  
протокол № 13 от 30.11.2022

**Рабочая программа учебной дисциплины**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Специальность среднего профессионального образования**

38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)»

**Квалификация выпускника**

бухгалтер

**Форма обучения**

очная

Программа учебной дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)»

Авторы:

Преподаватель отделения СПО ИЭП Барунова Д.А.

Преподаватель отделения СПО ИЭП Поляков А.А.

Программа учебной дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании методической комиссии №6 от 14.11.2022.

Председатель методической комиссии Института экономики и предпринимательства  
к.э.н., доцент Макарова С.Д.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

	стр.
<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>13</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>16</b>

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности. 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01.; ОК 02.; ОК 03.; ОК 04.; ОК 06.; ОК 08.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются знания и умения, формируются общие компетенции:

Код и содержание компетенции	Наименование результата обучения
<b>ОК 1.</b> Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам	<b>Знать:</b> Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); Средства профилактики и снятия перенапряжения во время умственного труда; Средства профилактики профессиональных заболеваний
<b>ОК 2.</b> Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.	
<b>ОК 3.</b> Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	
<b>ОК 4.</b> Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	
<b>ОК 6.</b> Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.	
<b>ОК 8.</b> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<b>Уметь:</b> Использовать физкультурно-оздоровительную практику для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности). Взаимодействовать в группе и команде

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	160
<b>Объём работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем</b>	160
в том числе:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	156
<b>Промежуточная аттестация в форме: 3, 4, 5 семестр – ИТО, 6 семестр – дифференцированный зачёт</b>	-

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
<b>Раздел 1 Физическая культура, как часть культуры общества человека</b>		<b>53</b>	
<b>Основное содержание</b>			
<b>Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>9</b>	<b>ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 6, ОК 08</b>
	1. Физическая культура как часть общества человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации		
	2. Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО		
<b>Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	<b>ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 6, ОК 08</b>
	1. Понятие «Здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания		
	2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание		
	3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная реакция и её роль в организации здорового образа жизни современного человека		
<b>Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>9</b>	<b>ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 6, ОК 08</b>
	1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересечённой местности, оздоровительная ходьба, скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)		

	2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность		
<b>Тема 1.4</b> <b>Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>9</b>	<b>ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 6, ОК 08</b>
	1. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой		
	2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями		
	3. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособности, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля		
	4. Физические качества, средства и их совершенствования		
<b>Тема 1.5</b> <b>Физическая культура в режиме трудового дня</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>9</b>	<b>ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 6, ОК 08</b>
	1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики		
<b>Тема 1.6</b> <b>Профессионально – прикладная физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>9</b>	<b>ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 6, ОК 08</b>
	1. Понятие «профессионально – прикладная физическая подготовка», задачи и средства профессионально – прикладной физической подготовки		
	2. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно – спортивной деятельности для развития профессионально – значимых физических и психических качеств		
<b>Раздел 2 Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>		<b>54</b>	
<b>Методико – практические занятия</b>			
<b>Тема 2.1</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>7</b>	<b>ОК 01, ОК 02, ОК</b>

<b>Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>03, ОК 04, ОК 6, ОК 08</b>
	1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения		
	2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений функциональной направленности		
<b>Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	<b>ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 6, ОК 08</b>
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов – конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»		
<b>Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>7</b>	<b>ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 6, ОК 08</b>
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности		
<b>Тема 2.4 Составления и проведения комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально – ориентированных задач</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	<b>ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 6, ОК 08</b>
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
	2. для профессионально - прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
<b>Тема 2.5 Профессионально - прикладная физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	<b>ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 6, ОК 08</b>
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания		



	2. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвёртая группы профессий)		
<b>Основное содержание</b>			
<b>Учебно – тренировочные занятия</b>			
<b>Тема 2.6</b> <b>Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	<b>ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 6, ОК 08</b>
	<b>Практические занятия</b> 1. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств		
<b>Тема 2.7</b> <b>Основная гимнастика (обязательный вид)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	<b>ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 6, ОК 08</b>
	<b>Практические занятия</b> 1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте		
	2. Выполнение упражнений без предмета и спредметом; в парах, в группах, на снарядах, тренажёрах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазанье, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки		
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>		<b>51</b>	
<b>Тема 3.1</b> <b>Футбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>11</b>	<b>ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 6, ОК 08</b>
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъёма, внутренней, внешней частью подъёма; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой		
	2. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника		
	3. Освоение/ совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		

	4. Выполнение технико – тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)		
<b>Тема 3.2 Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	<b>ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 6, ОК 08</b>
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча		
	2. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	3. Выполнение технико – тактических приёмов в игровой деятельности		
<b>Тема 3.3 Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>11</b>	<b>ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 6, ОК 08</b>
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, приём мяча снизу двумя руками, приём мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, приём мяча одной рукой в падении		
	2. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	3. Выполнение технико – тактических приёмов в игровой деятельности		
<b>Тема 3.4 Бадминтон</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	<b>ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 6, ОК 08</b>
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещение игрока, подачи, удары по волану, техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад		
	2. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	3. Выполнение технико – тактических приёмов в игровой деятельности. Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона.		

<b>Тема 3.5</b> <b>Настольный теннис</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>11</b>	<b>ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 6, ОК 08</b>
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. Освоение и совершенствование техники выполнение приёмов игры: основные стойки, способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка); Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке, выпады (вперёд, в сторону, назад). Подача, приём подачи.		
	2. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	3. Выполнение технико – тактических приёмов в игровой деятельности. Разбор правил игры, игра по упрощённым правилам. Игра по правилам		
<b>Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)</b>		<b>-</b>	
<b>Всего</b>		<b>160</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

**Большой спортивный зал, оснащённый оборудованием:**

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;

щиты, корзины, сетки, стойки, антенны, футбольные ворота, ракетки для бадминтона и воланчики;

**Теннисный зал, оснащённый оборудованием:**

теннисные столы, сетки, ракетки и мячики;

оборудование для занятий аэробикой;

**Тренажерный зал, оснащённый оборудованием:**

гимнастическая перекладина, шведская стенка, оборудование для силовых упражнений и кардионагрузки, маты;

#### **3.2 Информационное обеспечение обучения**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организации выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен другими изданиями.

#### **Основная литература**

1. Аллянов Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. URL: <https://bibli-online.ru/book/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9>

2. Виленский М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — URL: <https://book.ru/book/943895> — Текст: электронный.
3. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-406-08271-3. — URL: <https://book.ru/book/940094> — Текст: электронный.
4. Ловягина А. Е. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для СПО/ Ильина Н. Л., Волков Д. Н. Медников С. В. Хвацкая Е. Е. — М.: Москва, Юрайт, 2023. — 338 с. ISBN 978-5-534-00690-2. — URL: <https://urait.ru/viewer/psihologiya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-513471#page/1>
5. Стеблецов Е. А, Гигиена физической культуры и спорта: Учебник для вузов / Григорьев А. И. Григорьев О. А. —Издательство Юрайт, 2023. —298 с. ISBN 978-5-534-14311-9 URL: <https://urait.ru/viewer/gigiena-fizicheskoy-kultury-i-sporta-519722#page/2>

#### Дополнительная литература

1. Антонова Э.Р. Общеразвивающие упражнения, Комплексы: методические рекомендации / сост. Э.Р. Антонова—Челябинск: Изд-во Юж.-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2021. —52 с. — Режим доступа: [https://fileskachat.com/view/93229\\_83b26df74b2a626a9261cdb481e44578.html](https://fileskachat.com/view/93229_83b26df74b2a626a9261cdb481e44578.html)
2. Амурская О.В. Гимнастика в системе физического воспитания образовательных учреждений: учебно-методическое пособие [Электронный ресурс]/ О.В. Амурская, Я.А.Стрелкова,А.В.Прокопенко. —Белгород: ОГАОУ ДПО «БелИРО», 2020.—112 с. —Режим доступа: <https://beliro.ru/assets/resourcefile/168/posobie-po-gimnastike-.pdf>
3. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для СПО / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-9916-9913-6. <https://biblio-online.ru/book/1B577315-8F12-4B8D-AD42-6771A61E9611>
4. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. — URL: <http://www.teoriya.ru>
5. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. — URL: <http://www.minstm.gov.ru>
6. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. — URL: <http://www.olympic.ru>

7. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений/ Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. 2.-М., 2014. URL: [https://drive.google.com/file/d/1Q9VSP1mJ3UAgXr4gU\\_csvCCUnxinG341/view](https://drive.google.com/file/d/1Q9VSP1mJ3UAgXr4gU_csvCCUnxinG341/view)
8. Теория, методика и практика физического воспитания [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта / Ч. Т. Иванков [и др.]. Электрон.текстовые данные. – М.: Московский педагогический государственный университет, 2014. – 392 с. – URL: <https://avidreaders.ru/read-book/teoriya-metodika-i-praktika-fizicheskogo-vospitaniya.html?ysclid=lexgjk3ryk68287858>
9. Фетисова С. Л. Волейбол: учебное пособие/ Фокин А. М., Лобанов Ю. Я. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2018. – 96 с. ISBN 978-5-8064-2572-1. URL: <https://e.lanbook.com/book/136706?ysclid=lf09fqjlk4533651146>
10. Щанкин А. А. Двигательная активность и здоровье человека / Щанкин А. А., Николаев В. С. – М.: Директ-Медиа, 2015. – URL: <https://www.studentlibrary.ru/ru/book/ISBN9785449901484.html?ysclid=lexgrh4hig612672039>

#### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Контроль и оценка** результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины	Характеристики демонстрируемых знаний, которые могут быть проверены	
<b>Знать:</b> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и	<b>«Отлично»</b> - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные	Выполнение упражнений, сдача контрольных нормативов

социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко. <b>«Хорошо»</b> - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов,	
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины	некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания	
<b>Уметь:</b> - использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками. <b>«Удовлетворительно»</b> - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки. <b>«Неудовлетворительно»</b> - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.	Выполнение упражнений, сдача контрольных нормативов