Профессиональное образовательное учреждение

«Гуманитарный техникум экономики и права»

105318, Россия, г. Москва, Ибрагимова ул., д. 31, к.1. Тел: +7(499) 166-02-27

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

специальность

38.02.04 Коммерция (по отраслям)

Москва, 2021 г.

		стр.
1.	**ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	4
2.	**СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	6
3.	**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	9
4.	**КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	10

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.05 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является частью ППССЗ по специальности СПО 38.02.04 Коммерция (по отраслям), базовой подготовки.

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ:

Дисциплина изучается как учебная дисциплина общегуманитарного и социально-экономического цикла.

1.3. Цели и задачи общегуманитарной и социально-экономической учебной дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни.

1.4 Планируемые результаты рабочей программы воспитания

Формулировки личностных результатов учитывают требования Закона в части формирования у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде, бережного отношения к здоровью, эстетических чувств и уважения к ценностям семьи.

Личностные результаты **реализации программы воспитания** *(дескрипторы)*	**Код личностных результатов реализации программы воспитания**
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся	**ЛР 9**

ситуациях.	

1.5 Требования к результатам освоения основной профессиональной образовательной программы:
Овладение студентом учебной дисциплиной направлена на формирование ОК 6, 8

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:
максимальной учебной нагрузки обучающегося **236** часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **118** часов;
самостоятельной работы обучающегося **118** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	***Объем часов***
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**236**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**118**
В том числе:	
Лекционные занятия	8
Практические занятия	110
В форме практической подготовки	24
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	**118**
В том числе	
Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю, а также в следующих формах: Написание рефератов Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики Изучение правил спортивных игр (волейбол, баскетбол) Участие студентов в соревнования по видам спорта	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.03 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
Введение	Общие понятия, основные задачи и цели физической культуры в развитии человека	1	*1*
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности	**Содержание учебного материала**		
	Роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека. Основы здорового образа жизни.	8	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Составление и выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. 2. Оценка и соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений. 3. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. 4. Регулирование массы тела средствами физического воспитания.	8	2
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 2.1. Легкая атлетика	**Содержание учебного материала**		3
	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Эстафетный бег. Прыжки в длину. Техника метания гранаты.		
	Практические занятия Решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий. Сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. Решение задач по сопряженному воспитанию двигательных качеств и способностей. Воспитание быстроты в процессе занятий легкой атлетикой. Воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий легкой атлетикой. Воспитание выносливости в процессе занятий легкой атлетикой. Воспитание координации движений в процессе занятий легкой атлетикой.	34+12	
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	34+8	
Тема 2.3. Спортивные	**Содержание учебного материала**		

игры	**Баскетбол** Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра. **Волейбол** Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействия игроков. Учебная игра. **Бадминтон** Изучение элементов подачи и приема волана. Изучение техники нападающего удара. Изучение тактика игры в защите и в нападении. Взаимодействие игроков. Учебная игра.		
	Практические занятия Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры. Сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. Решение задач по сопряженному воспитанию двигательных качеств и способностей: - воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми - воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми - воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми - воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми. Тренировочные игры, двусторонние игры на счет. Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приемов игры. Спортивные игры. Самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм.	40	
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	40	
Тема 2.4 Гимнастика	**Содержание учебного материала**		3
	Строевая подготовка. Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения		

	совместных действий в строю. **Перекладина высокая.** Размахивая в висе изгибами. Подъем в упор силой, подъем переворотом. Из размахиваний махом соскок назад и вперед. Подъем в упор силой, подъем переворотом. Подтягивание. **Брусья.** Размахивание в упоре подъём махом назад. Соскок махом назад и махом вперед. Из угла силой стойка на плечах. Из стойки на плечах выход в упор. Сгибание, разгибание рук в упоре, передвижение на руках в упоре. Соединение элементов. **Опорный прыжок.** Козел в ширину, высота 115-120см. Прыжок ноги врозь. **Акробатика.** Кувырок вперед, назад, соединение кувырков, кувырок через препятствия. Кувырок назад в стойку на руках. Переворот боком. Стойка на руках с помощью. **Инструкция** по технике безопасности на уроках гимнастики.		
	Практические занятия - На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий. - На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. - На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: * развитие силы, скоростно-силовых качеств, координация, гибкости, * повышение уровня подготовленности средствами оздоровительных видов гимнастики, * развитие двигательных способностей с использованием упражнений оздоровительных видов гимнастики, прикладных гимнастических упражнений.	12+12	
	Самостоятельная работа обучающихся - Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	12+8	
Тема 2.5. Плавание*	**Содержание учебного материала**		
	Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. **Ознакомление с мерами безопасности** при занятиях плаванием. Общие положения методик обучения плаванию. Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. **Обучение технике плавания способом кроль на спине.** Общая характеристика способа плавания кроль на спине. Положение тела и головы. Изучение техники движения ног и рук в		

	кроле на спине. Обучение правильному дыханию при плавании. Изучение техники согласования движений и дыхания. Техника простого поворота и старта при плавании кролем на спине. **Обучение технике плавания способом кроль на груди.** Общая характеристика способа. Положение тела и головы. Изучение техники движения ног в кроле на груди. Изучение техники поворота при плавании кролем на груди. Преодоление увеличивающихся по длине отрезков и дистанций с различной скоростью. Развитие физических качеств с использованием упражнений плавания. *При аренде бассейна – (Освоение двигательных умений и навыков в плавании. Ознакомление с мерами безопасности при занятиях плаванием. Общие положения методик обучения плаванию. Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Техника ныряния в глубину и длину. Совершенствование техники плавания спортивными способами плавания. Повышение уровня развития физических качеств средствами плавания. Оценка уровня овладения умениями в плавании).		
	Практические занятия - На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники плавания. - На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. - На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей в процессе занятий плаванием: - воспитание выносливости в процессе занятий плаванием; - воспитание координации движений в процессе занятий плаванием; - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий плаванием; - воспитание гибкости в процессе занятий плаванием. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по плаванию.	12	
	Самостоятельная работа обучающихся Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых водоёмах.	8	
Тема 2.6. Лыжная подготовка*	**Содержание учебного материала**		
	Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств,		

	ловкости. Правила подбора и подготовки лыжного инвентаря. Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Обучение технике поворота переступанием на месте. Способы лыжных ходов. Обучение технике попеременного двухшажного хода**.** Обучение технике одновременного бесшажного хода, одновременного одношажного и двухшажного хода. Повороты на месте и в движении. Закрепление умений в ходьбе классическими ходами. Переходы с хода на ход. **Инструкция** по технике безопасности на уроках лыжной подготовки.		
	Практические занятия На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники изучаемого вида спорта. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей на основе использования средств изучаемого вида спорта: оспитание выносливости в процессе занятий изучаемым видом спорта; - воспитание координации движений в процессе занятий изучаемым видом спорта; - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий изучаемым видом спорта; - воспитание гибкости в процессе занятий изучаемым видом спорта. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду спорта.	12	
	Самостоятельная работа обучающихся. Катание на лыжах/коньках в свободное время.	8	
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	**Содержание учебного материала**		
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и		*3*

	психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.		
	Практические занятия Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. Формирование профессионально значимых физических качеств Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время.	12	
ВСЕГО:		236	

Самостоятельная работа

Изучение факторов здорового образа жизни. Освоение понятий методики физического воспитания. Составление конспекта самостоятельного занятия и индивидуальной программы занятий физической культурой с оздоровительной направленностью.

Выполнение утренней гигиенической гимнастики. Развитие двигательных способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений.

Закрепление техники легкоатлетических упражнений, элементов игры в волейбол и баскетбол, повторение правил игры. Выполнение подводящих упражнений для освоения техники способов плавания, поворотов и стартов. Передвижение на лыжах с использованием изученных способов. Выполнение прикладных гимнастических упражнений на спортивном городке. Определение физического развития и функционального состояния с использованием изученных объективных методов. Ведение дневника самоконтроля. Выполнение самомассажа и корректирующей гимнастики для глаз. Изучение олимпийских видов спорта. Выполнение подводящих упражнений для совершенствования техники легкоатлетических упражнений, элементов спортивных игр, плавания, оздоровительной гимнастики. Определение физического развития и функционального состояния с использованием изученных объективных методов. Ведение дневника самоконтроля. Выполнение самомассажа и корректирующей гимнастики для глаз. Изучение олимпийских видов спорта.

Выполнение подводящих упражнений для совершенствования техники легкоатлетических упражнений, элементов спортивных игр, плавания, оздоровительной гимнастики.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, зала аэробики или тренажерного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

Баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон.

Оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары).

Оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).

Гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания.

Оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, зала аэробики или тренажерного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

Баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон.

Оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары).

Оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).

Гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания.

Оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения
Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

3.2.1. Основные источники

1. Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам: учебник для СПО Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 270 с.
2. Н. Ж. Булгакова Плавание с методикой преподавания: учебник для СПО 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 344 с.
3. Г. Н. Германов Методика обучения предмету «физическая культура».Легкая атлетика: учебное пособие для СПО Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 461 с.
4. Е. Ф. Жданкина Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для СПО Москва: Издательство Юрайт, 2019 — 125 с.
5. Е. В. Конеевой. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для СПО, 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 322 с.
6. С. Ф. Бурухин. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для СПО3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 173 с.

3.2.2. Дополнительные источники

№ п/п	Наименование	Автор	Издательство и год издания
1	Физическая культура: учебник для СПО	Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский.	3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 493 с.
2	Теоретические и прикладные аспекты методической работы учителя физической культуры. Календарно-тематическое планирование: учебное пособие для СПО	С. А. Литвинов.	2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 413 с.
3	Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для СПО	Т. А. Завьялова	2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 189 с.

3.2.3. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Электронные книги по спортивной тематике [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/index.php
2. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.valeo.edu.ru
3. Каталог библиотеки Московского гуманитарного университета [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://elib.mosgu.ru/

4. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://lfksport.ru/
5. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.teoriya.ru
6. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.minstm.gov.ru
7. Официальный сайт Паралимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа https://paralymp.ru/
8. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.olympic.ru
9. Российская спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.libsport.ru/
10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://lib.sportedu.ru/
11. Быченков С. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО/ С. В. Быченков, О. В. Везеницын, – Электрон.текстовые данные. – Саратов: Профобразование, 2017. – 120 с. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/70294.html. – ЭБС «IPRbooks»
. – 456 с. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/43905.html. – ЭБС «IPRbooks»

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Коды формируемых профессиональных и общих компетенций**	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни	ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы на практических занятиях: при выполнении нормативов, сдачи зачетов. **Методы оценки результатов:** - тестирование в контрольных точках; -оценка уровня развития физических качеств занимающихся проводиться по приросту к исходным показателям (для этого организуется тестирование в контрольных точках: На входе – начало учебного года, семестра; На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.
Уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность, для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.		

Контрольно-оценочные критерии результативности занятий

Контрольные занятия, зачёты обеспечивают оперативную, текущую, итоговую, дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого учащегося.

В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определённого минимума - регулярности посещения обязательных занятий.

Оперативный контроль обеспечивает информацию о ходе выполнения учащимися конкретного раздела, вида учебной работы.

Текущий контроль позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы.

Итоговый контроль (зачёт) дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры учащегося и самоопределения через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности учащегося, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.