

Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Лицей сервиса и промышленных технологий»

Рассмотрено и принято

на заседании Педагогического Совета

СПб ГБПОУ ЛСИТ

Протокол № 17

от «30» августа 2022 г.

Утверждаю:

Директор СПб ГБПОУ ЛСИТ



Ю. В. Богданова

«30» августа 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОП 06. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

программы профессионального обучения - программы профессиональной подготовки

по профессиям рабочих, должностям служащих ОКПР 12482 Изготовитель художественных изделий из кожи; 16675 Повар; ОКПР 160909 Портной; 18559 Слесарь-ремонтник; 18874 Столяр

Срок обучения 1 год 10 месяцев

Санкт-Петербург

2022

Рабочая программа учебной дисциплины **ОП 06. Специальная физическая культура** разработана в соответствии с Письмом Министерства просвещения России от 11.02.2019 №05-108 "О профессиональном обучении лиц с различными формами умственной отсталости" (вместе с "Разъяснениями по вопросам организации профессионального обучения лиц с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)")

**Организация-разработчик:**

Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Лицей сервиса и промышленных технологий».

**Разработчики:**

Капустин Виталий Борисович – руководитель физического воспитания

СПб ГБПОУ ЛСИТ

Шевцова Елена Валерьевна – преподаватель физического воспитания

СПб ГБПОУ ЛСИТ

**Консультант** – методист Голубева Таисия Алексеевна СПб ГБПОУ ЛСИТ

Рассмотрено на заседании Методического Совета СПб ГБПОУ ЛСИТ

Протокол № \_\_\_\_\_

от «       » августа 2022 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	16

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОП 06. Специальная физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины **ОП 06. Специальная физическая культура** является частью адаптированной основной образовательной программы профессиональной подготовки по рабочим профессии ОКПР 12482 Изготовитель художественных изделий из кожи; ОКПР 16675 Повар; ОКПР 16909 Портной; ОКПР 18559 Слесарь-ремонтник; ОКПР 18874 Столяр.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре адаптированной основной образовательной программы:** дисциплина входит в общепрофессиональный цикл

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

Программа направлена на коррекцию физического развития обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, реабилитацию двигательных функций организма.

#### **Цель программы:**

- Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

#### **Задачи программы:**

- Обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма обучающегося через оптимальные физические нагрузки

- Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков

- Содействие воспитанию нравственно-волевых качеств, развитию коммуникативной и познавательной деятельности

- Воспитание бережного отношения к своему здоровью, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

#### **Образовательные задачи:**

1. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

2. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.

3. Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

#### **Развивающие задачи:**

1. Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции).

2. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.

3. Развитие пространственно-временной дифференцировки

#### **Оздоровительные и коррекционные задачи:**

1. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма обучающихся.

2. Активизация защитных сил организма.

3. Повышение физиологической активности органов и систем организма.

4. Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

5. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).

6. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).

7. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.

8. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья обучающихся.

**Воспитательные задачи:**

1. Воспитание чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.

2. Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.

3. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.

4. Формирование у обучающихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

5. Формирование у обучающихся осознания могу все, если хочу.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненной и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни

**1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины**  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - **173час;**

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	173
В том числе:	
Практические занятия	169
Теоретические занятия	
Промежуточная аттестация в форме зачета	4

**2.2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОП 06. Специальная физическая культура**

Наименование разделов, темы	Содержание учебного материала	Объем часов	Уровень освоения
<p align="center"><b>Тема 1. Кроссовая подготовка с элементами легкой атлетики</b></p>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>31</b>	2
	Беседа на тему «Физическая культура и труд». Гигиенические основы физических упражнений	1-2	2
	Определение уровня физической подготовленности Бег на короткие дистанции (30-60м) и по прыжкам в длину с места	3-4	2
	Обучение технике бега на короткие дистанции (60-100м) с низкого старта. Совершенствование техники метания мяча	5-6	2
	Обучение технике бега на средние дистанции (500-1000м). Обучение технике метания гранаты. 500г	7-8	2
	Совершенствование техники бега на 100 метров. Совершенствование техники метания гранаты. Прием контрольных нормативов	9-10	2
	Совершенствование техники бега на средние дистанции – 1 км. Обучение технике прыжка в длину «согнув ноги».	11-12	2
	Совершенствование техники низкого старта в беге на короткие дистанции. Совершенствование техники метания гранаты	13-14	2
	Обучение технике эстафетного бега. Совершенствование техники прыжка в длину «согнув ноги».	15-16	2
	Кроссовая подготовка	17-18	2
	Кроссовая подготовка	19-20	2
	Кроссовая подготовка Прыжок в длину с места	21-22	2
	Прыжок в длину с места. Челночный бег	23-24	2
	Прием учебных нормативов по прыжкам в длину с разбега Челночный бег	25-26	2
	Прыжок в длину с места Челночный бег	27-28	2
	Прием учебных нормативов по прыжкам в высоту с разбега	29-31	2

<b>Тема 2. Гимнастика и аэробика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>	2	
	Акробатика. Обучение технике перекатов вперед и назад в группировке. Обучение технике прыжка через гимнастического «козла» ноги врозь.	32-33	2	
	Совершенствование техники перекатов вперед и назад в группировке. Обучение технике кувырка вперед	32-35	2	
	Обучение технике длинного кувырка вперед. Совершенствование техники прыжка через гимнастического «козла» ноги врозь.	36-37	2	
	. Обучение технике кувырка назад. Совершенствование техники кувырка вперед	38-39	2	
	Обучение технике кувырка назад. Совершенствование техники кувырка вперед и длинного кувырка. Прием контрольных нормативов.	40-41	2	
	Совершенствование техники кувырка назад. Совершенствование техники прыжка через гимнастического «козла» ноги врозь.	42-43	2	
	Обучение связке: Длинный кувырок вперед, перекаат назад в стойку на лопатках, кувырок назад ноги врозь, колесо и мост из положения, лежа на полу.	44-45	2	
	Совершенствование связки: Длинный кувырок вперед, перекаат назад в стойку на лопатках, кувырок назад ноги врозь, колесо и мост из положения, лежа на полу.	46-47	2	
	Обучение акробатической связки: кувырок вперед, кувырок назад в стойку на руках, колесо, стойка на голове силой.	48-49	2	
	Прием учебных нормативов по прыжкам через козла. <b>ЗАЧЕТ</b>	50-51	2	
	<b>Тема 3. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>	2
		Освоение техники лыжных ходов Освоение ступающего и скользящего шага без палок и с палками	52-53	2
Освоение ступающего и скользящего шага без палок и с палками. Переноска и одевание лыж		54-55	2	
Попеременный 2-шажный ход		56-57	2	
Одновременный бесшаж и одношный ход (ст-вый вар-т)		58-59	2	
Обучение перехода с одного хода на другой		60-61	2	
Одновременный одношажный ход Одновременный Бесшажный ход		62=63	2	
Подъем в гору скользящим шагом		64-65	2	
Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и спусков, препятствий		66-67	2	
Техника выполнения торможения «плугом» и подъем на склон «елочкой»		68-69	2	
Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и спусков, препятствий		70	2	
Прохождение дистанции 5 км		71	2	



<b>Тема 4. Атлетическая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>17</b>	<b>2</b>
	Разучивание комплекса упражнений на мате	72	1
	Круговая тренировка с отягощениями	73-74	2
	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины, плеч и бицепса.	75-76	2
	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений ног и брюшного пресса.	77-78	2
	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины плеч и трицепса	79-80	2
	Обучение комплекса упражнений для плечевого пояса с использованием собственного веса на грузоблочных тренажерах	81-82	2
	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц спины. Комплекс упражнений со свободным весом для мышц ног.	83-84	2
	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц спины и рук	85-86	2
	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и бицепса.	87-88	2
<b>Тема 5. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	<b>2</b>
	Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди. Обучение технике ведения мяча левой и правой рукой на месте и в движении.	89-90	2
	Обучение технике передачи мяча одной рукой от плеча. Обучение технике передачи мяча на короткое и среднее расстояние с места и после ведения.	91-92	2
	Обучение технике поворотов на месте на 180 град. Обучение технике ловли мяча двумя руками в движении (в парах). Совершенствование техники броска мяча в кольцо одной рукой от плеча в движении	93-94	2
	Обучение технике ведения мяча правой и левой руками попеременно. Обучение технике перехвата мяча, выбивания и накрывания мяча.	95-96	2
	Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху. Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди после ловли мяча с остановкой.	97-98	2
	Тактика нападения. Индивидуальные действия..	99-100	2
<b>Тема 6. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	<b>2</b>
	Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху	101-102	2
	Обучение технике передачи мяча двумя руками снизу Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху.	103-104	2
	Обучение технике верхней прямой подачи мяча	105-106	2
	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками снизу.	107-108	2

	Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча и верхней прямой подачи мяча. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками	109-110	2
<b>Тема 7. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>13</b>	2
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (60-100м). Бег на дистанции и на финишном отрезке. Обучение технике верхней прямой подачи мяча	111-112	
	Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» со среднего разбега.	113-114	2
	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Эстафетный бег, техника передачи эстафетной палочки	115-116	2
	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Длина разбега и его угол к планке	117-118	2
	Метания гранаты из-за головы через плечо, стоя на месте.	119-120	2
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (60-100м). Бег на дистанции и на финишном отрезке.	121-122	2
	<b>Зачет</b>	<b>123</b>	2
	<b>Итого за 1 курс обучения</b>	<b>123</b>	
	<b>2 курс</b>		2
Тема 7 Легкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>18</b>	2
	Совершенствование техники бега. Высокий и низкий старт	<b>1-2</b>	2
	Совершенствование техники бега с низкого старта. Эстафетный забег	<b>3-4</b>	2
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег на результат 100 метров.	<b>5-6</b>	2
	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин..	<b>7-8</b>	2
	Совершенствование техники прыжка в длину разбега. Отталкивание от планки.	<b>9-10</b>	2
	Прыжок в длину разбега.	<b>11-12</b>	2
	Прыжок в длину разбега. Метание гранаты.	<b>13-14</b>	
	Метание гранаты 500-700 грамм	<b>15-16</b>	2
	Метание мяча на дальность	<b>17-18</b>	2
Тема 8 Гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>	2
	Совершенствование техники акробатической связки. Сед углом – девушки. Длинный кувырок – юноши.	<b>19-20</b>	2
	Стойка на лопатках – девушки.	<b>21-22</b>	2

	Стойка на руках с помощью – юноши.		
	Поворот боком – юноши. Сед углом – девушки.	23-24	2
	Совершенствование техники выполнения акробатической комбинации.	25-26	2
	Совершенствование техники выполнения акробатической комбинации. Эстафета с гимнастическими элементами.	27-28	2
	Акробатическая комбинация	29-30	2
	Совершенствование техники прыжка через козла ноги врозь.	31-32	2
	Опорный прыжок. ЗАЧЕТ.	33-34	2
Тема 9. Лыжная подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>	
	Способы передвижения на лыжах	35-36	2
	Переменный 2-х шажный ход	37-38	2
	Одновременный бесшажный и одношажный ход (ст-вый вар-т)	39-40	2
	Переход с одновременных ходов на п/п-ые	41-42	2
	Торможения	43-44	2
	Подъем в гору скользящим шагом	45-46	2
	Преодоление препятствий. Основные элементы тактики в лыжных гонках.	47 – 48	2
	Конковые ходы. ЗАЧЕТ.	49 - 50	2
	<b>Итого 2 курс</b>	<b>50</b>	1
	<b>Итого</b>	<b>173</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала.

##### Оборудование спортивного зала.

- 2 щита баскетбольных;
- 2 кольца баскетбольных;
- турник гимнастический;
- скамейки;
- разметки для двух площадок (баскетбол, волейбол).
- сетка волейбольная;
- мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные;
- скакалки;
- маты гимнастические;
- секундомер.

Программа по Адаптивной физической культуре для VIII вида структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, аэробика, атлетическая гимнастика, спортивные игры.

Такое распределение материала позволяет охватить основные направления специальной физической культуры как учебного предмета в образовательном учреждении с учетом климатических условий. Вместе с тем предлагаемая структура и содержание разделов не ограничивают преподавателя специальной физической культуры в том, чтобы дополнить или изменить содержание программы в тех или иных ее разделах. При внесении изменений или дополнений в программу преподавателю следует тщательно продумать весь комплекс учебно-методических задач для каждого этапа обучения имея в виду прежде всего охрану жизни и здоровья обучающихся, коррекционную направленность обучения, а также материально-техническое оснащение школы, в частности уроков физкультуры. Изменения, вносимые в программу, требуют согласования с врачом и администрацией, они должны быть утверждены Педагогическим Советом СПб ГБ ПОУ ЛСИТ.

**В раздел «Гимнастика»** включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

На занятиях обучающиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории обучающихся из-за нарушений ориентировки в пространстве.

Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм обучающегося, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают обучающимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Преподаватель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития обучающихся и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений, обучающихся в программу включены

также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.

Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения обучающихся навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

**Раздел «Легкая атлетика»** традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках специальной физической культуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у обучающихся развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Обучающиеся учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

**«Спортивные игры».** В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков обучающихся. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях друг с другом, между группами.

Обязательным в программе является примерный перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть обучающиеся на уроках специальной физической культуры: о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

#### **Лыжная подготовка.**

Уроки лыжной подготовки направлены на совершенствование техники передвижения с использованием различных переходов с хода на ход, комбинированных ходов. Эти элементы лучше всего отрабатывать на пересечённой местности, где склоны помогают совершенствовать не только умения в спусках с гор и подъёмах в гору, но и навыки комбинированных ходов. Необходимо так подобрать тренировочный круг, чтобы на нём были отлогие подъёмы и участки под уклон. Круги могут быть длиной до 1 км. Для того чтобы более успешно совершенствовать лыжную технику и умение применять тот или иной ход, можно прокладывать круг на различных снежных покрытиях. Рыхлый снег, ледяная корочка, глубокий снег способствуют совершенствованию техники лыжных ходов, приспособлению учащихся к передвижению в различных условиях состояния лыжни.

В СПб ГБ ПОУ ЛСИТ для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья основной формой организации занятий по специальной физической культуре является урок. Так же, как и на других предметных уроках, преподаватель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры. Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого преподавателя, его сотрудничество с обучающимся, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых обучающихся так, чтобы все они были охвачены вниманием и помощью педагога.

## Перечень информационно-методического обеспечения

### Список использованных источников:

1. Решетников Н.В. Физическая культура, М., изд. Центр Академия, 2020

### Дополнительные источники:

1. Брискин Ю.А., Евсеев С.П., Передерий А.В. Адаптивный спорт. Советский спорт, 2010
2. Загуменнов, Ю.Л. «Инклюзивное образование: создание равных возможностей для всех учащихся» - Минская школа сегодня. - 2008.
3. Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. Учебно-методическое пособие. – СПб: «Речь» 2007.
4. Физическая реабилитация. Учебник. Под ред. проф. С.Н. Попова. Издание второе.- Ростов-на-Дону: «Феникс», 2004.

### Видео-, аудиоматериалы:

1. <http://yandex.ru/video/search>
2. <view-source:https://yandex.ru/video/favorites>
3. <http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2>

### Цифровые ресурсы:

1. <http://www.fitness96.ru/encyclopaedia/muscles/stomach/abdominals/>
2. [http://fgos-ovz.herzen.spb.ru/?page\\_id=136](http://fgos-ovz.herzen.spb.ru/?page_id=136)
3. <http://www.myshared.ru/slide/783729/>
4. <http://sport-dinsk.ru/programmy/61-rabochaya-programma-po-adaptivnoj-fizkulture>
5. <http://www.universalinternetlibrary.ru/book/14376/ogl.shtml>
6. <http://fatalenergy.com.ru/Book/dvorkin/55.php>
7. <http://undersport.ru/fizkult/bodybuilding/29-shoulders.html>
8. <http://www.sport-4health.com/coordination.php>

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

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся сформированность умений и знаний:

<b>Результаты освоения</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки</b>
<b>Уметь:</b>	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Практические занятия Ответы при устных опросах обучающихся Зачеты
<b>Знать:</b>	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Практические занятия Ответы при устных опросах обучающихся Зачеты
- основы здорового образа жизни.	