

Автономная некоммерческая организация профессионального образования

«Колледж мировой экономики и передовых технологий»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины ОГСЭ.04. Адаптивная

физическая культура по специальности

38.02.03 Операционная деятельность в логистике

квалификация – операционный логист

форма обучения – очная, заочная

Москва - 2022

РАССМОТРЕНА

на заседании Педагогического совета
Протокол от 25.02.2022 г. №4

**Разработана на основе Федерального
государственного образовательного
стандарта по специальности среднего
профессионального образования
38.02.03 Операционная деятельность
в логистике**

Заместитель директора по методической работе

 / Ю.И. Богомолова

Подпись

ФИО

Организация-разработчик:

АНО ПО «Колледж мировой экономики и передовых технологий»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 38.02.03 Операционная деятельность в логистике.

1.1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

адаптивная физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

1.3. Цели и задачи 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.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

Операционный логист должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

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 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 236 часов, включая: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 118 часов;
самостоятельной работы обучающегося - 118 часов.

Форма итоговой аттестации: дифференцированный зачет.

При угрозе возникновения и (или) возникновении отдельных чрезвычайных ситуаций, введении режима повышенной готовности или чрезвычайной ситуации на всей территории Российской Федерации либо на ее части реализация рабочей программы учебной дисциплины может осуществляться с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

по очной форме обучения

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	236
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	118
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	114
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	118
в том числе:	
– работа со специальной литературой для подготовки сообщений и докладов	2
– выполнение общеобразовательных упражнений	30
– составление и выполнение комплексов утренней гимнастики	27
– занятия в спортивных секциях	59
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

по заочной форме обучения

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	236
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	4
в том числе:	
теоретические занятия	3
практические занятия	
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	234
в том числе:	
– работа со специальной литературой для подготовки сообщений и докладов	
– выполнение общеобразовательных упражнений	
– составление и выполнение комплексов утренней гимнастики	
– занятия в спортивных секциях	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	1

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	
1	2	3	4	
2 курс 3 семестр				
Раздел 1. Основы здорового образа жизни				
Тема 1.1. Основы адаптивной физической культуры	Содержание учебного материала	2	ОК 2,3,10	
	1 Физическая культура в общекультурном и профессиональном развитии человека. Физическая культура в социальном развитии человека. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.			
	Лабораторные работы			-
	Практические занятия			-
	Контрольные работы			-
	Самостоятельная работа обучающихся			8
	1 Выполнение докладов и презентаций по теме занятий.			4
2 Разработка комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы	4			

		органов и систем организма.		
Тема 2.1 Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура	Содержание учебного материала		-	ОК 2,3,10
	1	Основы здорового образа жизни. Физкультурно- оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		30	
	1	Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.	2	
	2	Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.	2	
	3	Основы здорового образа жизни студента.	2	
	4	Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры	2	
	5	Современные физкультурно-оздоровительные технологии.	2	
	6	Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой.	2	
	7	Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий.	2	
	8	Обучение упражнениям на гибкость.	2	
	9	Обучение упражнениям на гибкость.	2	
	10	Обучение упражнениям на формирование осанки.	2	
	11	Обучение упражнениям на формирование осанки.	2	
12	Обучение упражнениям на развитие мышц спины.	2		
13	Обучение упражнениям на развитие мышц рук.	2		
14	Упражнения для развития мелкой моторики рук.	2		

	15	Обучение упражнениям на развитие и укрепление мышц брюшного пресса.	2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		26	
	1	Составление комплекса ежедневной утренней гигиенической гимнастики.	6	
	2	Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «Виды бега»; «Виды ходьбы»; «Беговые и прыжковые упражнения. Их влияние на развитие быстроты»; «Выносливость как физическое качество»; «Комплексы силовых упражнений»; «Подвиды легкой атлетики»; «Комплексы ОРУ»; «Техника метания. Снаряды для метания».	6	
	3	Проектная деятельность обучающихся: «Олимпийские виды спорта (по выбору)».	8	
	4	Подготовка презентаций и сообщений «Техника бега на короткие дистанции», «Техника бега на длинные дистанции», «Виды бега», «Техника прыжка в длину».	6	
ЗАЧЕТ			2	
2 курс 4 семестр				
Раздел 2. Оздоровительная и адаптивная физическая культура				
Тема 2.1. Оздоровительные	Содержание учебного материала		-	OK 2,3,6,10
	1	Основы оздоровительных систем физических упражнений		

системы физических упражнений и адаптивная физическая культура		и адаптивной физической культуры. Средства и методы оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура.		
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия	16	
	1	Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.	1	
	2	Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.	1	
	3	Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.	2	
	4	Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.	1	
	5	Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания.	1	
	6	Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания.	1	
7	Адаптивные физические упражнения с учетом морфофункционального состояния и физической подготовленности.	1		
8	Адаптивные физические упражнения с учетом	2		

		морфофункционального состояния и физической подготовленности.		
	9	Адаптивные физические упражнения с учетом морфофункционального состояния и физической подготовленности.	2	
	10	Адаптивные физические упражнения с учетом морфофункционального состояния и физической подготовленности.	2	
	11	Адаптивные физические упражнения с учетом морфофункционального состояния и физической подготовленности.	2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		22	
	1	Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «Беговые и прыжковые упражнения. Их влияние на развитие быстроты», «Выносливость как физическое качество»	6	
	2	Разработка тестовых заданий по разделу «Легкая атлетика».	6	
	3	Проектная деятельность обучающихся: «О спорт! Ты – мир!», «Здоровый образ жизни».	6	
Раздел 3. Легкая атлетика в оздоровительной тренировке				
Тема 3.1. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной	Содержание учебного материала		-	ОК 2,3,6,10
	1	Основы терренкура и легкой атлетики. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики.		

тренировке	Лабораторные работы	-		
	Практические занятия	22		
	1	Техники ходьбы.	2	
	2	Техники ходьбы.	2	
	3	Техника легкоатлетических упражнений	2	
	4	Техника легкоатлетических упражнений	2	
	5	Техника легкоатлетических упражнений	2	
	6	Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки	2	
	7	Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки	2	
	8	Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки	2	
	9	Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки	2	
	10	Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки	2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		22	
1	Совершенствование техники элементов атлетической гимнастики в процессе самостоятельных занятий.	14		
2	Выполнение докладов и презентаций. Проектная деятельность обучающихся.	8		
ЗАЧЕТ		2		
3 курс 5 семестр				
Раздел 4. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке				

<p>Тема 4.1.</p> <p>Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке.</p> <p>Баскетбол.</p>	Содержание учебного материала		-	<p>OK 2,3,6,10</p>
	1	Основы подвижных и спортивных игр. Техника упражнений в подвижных и спортивных играх.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		12	
	1	Техника безопасности. Правила игры.	2	
	2	Техника и тактика игровых действий.	2	
	3	Техника и тактика игровых действий.	2	
	4	Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр	2	
	5	Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр	2	
	6	Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр	2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		12	
	1	Совершенствование техники подачи и приема мяча и тактики спортивной игры в процессе самостоятельных занятий.	4	
2	Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Баскетбол – Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры».	4		
3	Разработка тестовых заданий по разделу «Баскетбол».	4		
Тема 4.2.	Содержание учебного материала		-	OK 2,3,6,10

Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке. Теннис.	1	Основы подвижных и спортивных игр. Техника упражнений в подвижных и спортивных играх.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		14	
	1	Техника безопасности. Правила игры.	2	
	2	Техника и тактика игровых действий.	2	
	3	Техника и тактика игровых действий.	2	
	4	Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр	2	
	5	Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр	2	
	6	Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр	4	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		12	
	1	Совершенствование техники подачи и приема мяча и тактики спортивной игры в процессе самостоятельных занятий.	4	
	2	Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Теннис – Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры».	6	
	3	Разработка тестовых заданий по разделу «Теннис».	4	
	ЗАЧЕТ			2
3 курс 6 семестр				
Раздел 6. Шахматы как адаптивный вид физической культуры и спорта				
Тема 6.1. Шахматы как	Содержание учебного материала			
	1.	История шахмат как адаптивного вида спортивных игр. Основные техники ведения игры.	-	

многокомпонентный вид адаптивной физической культуры	Практические занятия		20	
	1	Изучение основ шахматной игры: шахматная доска, шахматные фигуры, начальная позиция фигур, шахматная нотация, ценность фигур, нападение, взятие.	4	
	2	Шахматная комбинация: выигрыш материала.	2	
	3	Основы дебюта: развитие фигур, дебютные ловушки, короткие партии.	2	
	4	Основы эндшпиля: реализация большого материального преимущества.	2	
	5	Шахматная комбинация: задачи на мат в два хода, тактические приёмы «завлечение», «отвлечение», «уничтожение защиты», «спёртый мат».	2	
	6	Шахматная комбинация: задачи на мат в два хода, тактические приёмы «завлечение», «отвлечение», «уничтожение защиты», «спёртый мат».	2	
	7	Шахматная комбинация: задачи на мат в два хода, тактические приёмы «завлечение», «отвлечение», «уничтожение защиты», «спёртый мат».	2	
	8	Основы разыгрывания дебюта, атака на короля в дебюте.	2	
	9	Основы пешечного эндшпиля	2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		20	
	Подготовка устных сообщений на заданные темы.		4	
	Отработка техники игры.		16	
	Дифференцированный зачет		2	
	Всего:		236	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса.

Спортивный зал:

1. Канат – 1 шт.,
2. Сетка бадминтонная – 1 шт.,
3. Эспандер кистевой – 1 шт.,
4. Скакалка – 5 шт.,
5. Эспандер грудной – 1 шт.,
6. Диск здоровье – 2 шт.,
7. Гантели 1 кг. – 1 шт.,
8. Гантель 3 кг. – 1 шт.,
9. Гантель 5 кг. – 1 шт.,
10. Коврик гимнастический – 3 шт.,
11. Мяч баскетбольный – 1 шт.,
12. Щит и кольцо баскетбольное – 1 шт.,
13. Мяч футбольный – 1 шт.,
14. Столы для настольного тенниса – 2 шт.,
15. Ракетки для настольного тенниса, набор для бадминтона – 2 шт.,
16. Набор для Дартса – 1 шт.

Спортивный комплекс:

Шахматный класс

1. Столы – 11 шт.,
2. Стулья – 24 шт.,
3. Шахматы деревянные – 11 комплектов,
4. Часы.

3.2. Информационное обеспечение обучения Перечень

рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования/ А. Б. Муллер [и др.]. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2. – Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования/ Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 493 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02309-1. – Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/448586>

3. Физическая подготовка сотрудников уголовно-исполнительной системы: учебное пособие для среднего профессионального образования/ В. Н. Пожималин [и др.]; ответственный редактор В. Н. Пожималин. – 2-е изд., испр. – Москва: Издательство Юрайт, 2021; Рязань: Академия ФСИН России. – 276 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-14657-8 (Издательство

Юрайт). – ISBN 978-5-7743-0486-8 (Академия ФСИН России). – Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/478189>

Дополнительные источники:

1. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету «Физическая культура» в 2 ч. Часть 2: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Д. С. Алхасов. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 441 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-05757-7. – Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/453953>

2. Готовцев, Е. В. Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 402 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-05993-9. – Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/454138>

3. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Л. С. Дворкин. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 148 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-11032-6. – Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/474253>

4. Никитушкин, В. Г. Легкая атлетика в начальной школе: учебное пособие для среднего профессионального образования/ В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 205 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-10885-9. – Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/475981>

5. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Т. А. Завьялова [и др.]; под редакцией С. Е. Шивринской. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 189 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-08356-9. – Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/454427>

6. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО: учебное пособие для среднего профессионального образования/ И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. – 2-е изд. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 148 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-11519-2. – Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/476074>

7. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 599 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13554-1. – Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

8. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования/ В. В. Ягодин. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 113 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-10349-6. – Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/475602>

Электронные ресурсы:

1. <http://www.fizkulturavshkole.ru/>
2. <http://fizkultura-na5.ru/>
5. <http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/index.php>
6. <http://www.valeo.edu.ru>
7. <http://www.minstm.gov.ru>
8. <https://paralymp.ru/>
9. <http://www.olympic.ru>
10. <http://www.libsport.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Оценка результатов сформированности личностных результатов происходит по результатам просмотра портфолио.

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, контрольных нормативов, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Освоенные умения:</p> <p>-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>Методы оценки результатов:</p> <p>накопительная система баллов, на основе которых выставляется итоговая отметка; традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</p> <ul style="list-style-type: none">- Контрольное тестирование;- дифференцированный зачет. <p>Легкая атлетика:</p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</p> <p>2. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами легкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры:</p> <p>1. Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары поворотом, подачи, передачи, жонглирование); Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм;</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p>Аэробика (девушки):</p> <p>Оценка техники выполнения комбинаций и связок.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами аэробики.</p> <p>Атлетическая гимнастика (юноши):</p> <p>1. Оценка техники выполнения упражнений на тренажерах, комплексов с отягощениями;</p>

	2. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами атлетической гимнастики.
--	--

	Кроссовая подготовка: Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учета времени.
Усвоенные знания:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. - основы здорового образа жизни.	Формы контроля обучения: практические задания по работе с информацией - домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.