

**Автономная некоммерческая организация профессионального образования  
«Колледж мировой экономики и передовых технологий»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебной дисциплины СГ.04. Физическая культура

по специальности  
40.02.04 Юриспруденция

форма обучения очная, заочная  
квалификация - юрист

Москва - 2025

## **ОДОБРЕНА**

Предметной (цикловой)  
комиссией общеобразовательных  
и гуманитарных дисциплин

Протокол от 12 апреля 2025 г. № 8

  
\_\_\_\_\_/Лоскутова Д.Н.

Разработана на основе федерального  
государственного образовательного  
стандарта по специальности среднего  
профессионального образования  
**40.02.04 Юриспруденция**

Заместитель директора по методической  
работе

  
\_\_\_\_\_/Ю.И. Богомолова/  
Подпись Ф.И.О.

## **РАССМОТРЕНА**

на заседании Педагогического совета  
Протокол от 19 апреля 2025 г. № 5

### **Разработчик:**

Шувалов А.М., к.п.н., доцент, преподаватель АНО ПО «Колледж мировой экономики и передовых технологий»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>14</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>17</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 40.02.04 Юриспруденция, укрупненная группа специальностей 40.00.00 Юриспруденция.

### 1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл, направленных на формирование общеучебных компетенций, включающими способность:

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

### 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;

-применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.

В результате освоения дисциплины обучающийся *должен знать*:

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

-условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья специальности; средства профилактики перенапряжения.

### 1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **232** часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 232 часа.

**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
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>232</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>232</b>
в том числе:	
теоретические занятия	2
лабораторные занятия	-
практические занятия	214
контрольные работы	8
курсовая работа (проект) <i>(не предусмотрено)</i>	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>-</b>
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(не предусмотрено)</i>	-
- выполнение докладов, проектов, презентаций	-
- разработка комплексов упражнений	-
- закрепление и совершенствование техники	-
- разработка тестовых заданий	-
- выполнение комплексов упражнений	-
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	8
по заочной форме обучения	
Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>232</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>4</b>
в том числе:	
теоретические занятия	3
лабораторные занятия	-
практические занятия	
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) <i>(не предусмотрено)</i>	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>228</b>
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(не предусмотрено)</i>	-
- выполнение докладов, проектов, презентаций	
- разработка комплексов упражнений	
- закрепление и совершенствование техники	
- разработка тестовых заданий	
- выполнение комплексов упражнений	
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	1

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>2 курс 3 семестр</b>			
<b>Раздел 1.</b>	<b>Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>		
<b>Тема 1.1. Физическая культура и гармоничное развитие личности</b>	Содержание учебного материала	2	ОК 8
	1   Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Инструктаж по технике безопасности		
	Практические занятия	8	
	1   Выполнение докладов и презентаций по теме занятий.	4	
	2   Разработка комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.	4	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		
<b>Тема 2.1 Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ)</b>	Содержание учебного материала	-	ОК 88
	1   Определение УУГ. Цели и задачи УУГ. Физиологический механизм действия упражнений УУГ на организм человека.		
	Практические занятия	4	
	1   Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ).		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
<b>Раздел 3.</b>	<b>Практическая физическая культура</b>		

<b>Тема 3.1</b> <b>Легкая атлетика</b>	Содержание учебного материала		-	<i>OK 8</i>
	1	Легкая атлетика в системе физического воспитания; краткие сведения о развитии легкой атлетики в России; виды легкоатлетических упражнений; требования программы и нормативы по легкой атлетике; бег на короткие, средние, длинные дистанции; прыжки в длину с места и с разбега; метание различных снарядов (мяча, гранаты и др.) на точность и дальность; спортивная ходьба		
	Практические занятия		20	
	1	Бег 60м, 100м, 800м, 1000м, 2000м, 3000м.	4	
	2	Высокий, средний, низкий старты.	2	
	3	Эстафетный бег 4x100м, 4x400м.	4	
	4	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	2	
	5	Метание гранаты на дальность и в цель.	4	
	6	Спортивная ходьба.	4	
Самостоятельная работа обучающихся		-		
<b>Тема 3.2</b> <b>Общая физическая подготовка.</b>	Содержание учебного материала		-	<i>OK 8</i>
	1	Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Специальные беговые упражнения (СБУ). Подвижные игры.		
	Практические занятия		16	
	1	Совершенствование техники построения и перестроения.	4	
	2	Различные виды ходьбы.	4	
	3	Беговые упражнения. Совершенствование техники бега.	4	
	4	Подвижные игры	4	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
<b>Тема 3.3</b> <b>Атлетическая гимнастика.</b>	Содержание учебного материала		-	<i>OK 8</i>
	1	Комплексы вольных общеразвивающих упражнений. Упражнений с собственным весом. Упражнения с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками. Упражнения на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп. Упражнения со свободными весами: гириями, гантелями, штангами. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений. Упражнения для развития гибкости.		

	Практические занятия	14	
	1 Комплексы вольных общеразвивающих упражнений.	4	
	2 Упражнения на блочных тренажерах.	4	
	3 Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений.	4	
	4 Упражнения для развития гибкости.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
<b>Контрольная работа</b>		2	
<b>Дифференцированный зачет</b>		2	
<b>Всего часов за семестр</b>		68	
<b>2 курс 4 семестр</b>			
<b>Раздел 4.</b>	<b>Спортивные игры.</b>		
<b>Тема 4.1 Волейбол.</b>	Содержание учебного материала		-
	1	Стойки в волейболе. Перемещения 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 и нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Участие в судействе спортивных состязаний.	
	Практические занятия		44
	1	Волейбол. Стойка в волейболе. Перемещения по площадке	4
	2	Отработка техники приема и передачи мяча двумя руками сверху и двумя руками снизу	4
	3	Отработка техники подачи мяча: прямая, нижняя, прямая сверху	4
	4	Отработка техники ведения мяча, прием и передача мяча. Взаимодействие игроков	4
	5	Отработка техники "ведение-два шага-броска". Расстановка игроков	4
	6	Техника бросков с разных "точек". Блокирование нападающего удара	4
	7	Техника бросков с разных "точек". Блокирование нападающего удара	4
	8	Тактика игры в защите и нападении	4
	9	Тактика игры в защите и нападении	4
	10	Двусторонняя игра по упрощенным правилам	4
	11	Двусторонняя игра по упрощенным правилам	4
Самостоятельная работа обучающихся		-	
<b>Тема 4.2.</b>	Содержание учебного материала		OK 8

<b>Баскетбол.</b>	1	Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передача 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. Участие в судействе спортивных состязаний.	-	
	Практические занятия		28	
	1	Баскетбол. Перемещение по площадке. Отработка техники ведения мяча, прием и передача мяча.	4	
	2	Передача мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку	4	
	3	Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого» мяча, с отскоком от пола.	2	
	4	Броски мяча по кольцу с места и в движении	2	
	5	Тактика игры в нападении	4	
	6	Индивидуальные действия без мяча и с мячом.	2	
	7	Двусторонняя игра, судейство	4	
	8	Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол	2	
	9	Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол	2	
	10	Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол	2	
Самостоятельная работа обучающихся		-		
<b>Контрольная работа</b>			2	
<b>Дифференцированный зачет</b>			2	
<b>Всего часов за семестр</b>			<b>76</b>	
<b>3 курс 5 семестр</b>				
<b>Раздел 5.</b>	<b>Легкая атлетика. Атлетическая гимнастика</b>			
<b>Тема 5.1 Легкая атлетика</b>	Содержание учебного материала		-	<i>OK 8</i>
	1	Легкая атлетика в системе физического воспитания; краткие сведения о развитии легкой атлетики в России; виды легкоатлетических упражнений; требования программы и нормативы по легкой атлетике; бег на короткие, средние, длинные дистанции; прыжки в длину с места и с разбега; метание различных снарядов (мяча, гранаты и др.) на точность и дальность; спортивная ходьба		

	Практические занятия	16	
	1   Закрепление и совершенствование техники бега. Бег 60м, 100м, 800м, 1000м, 2000м, 3000м.	4	
	2   Эстафетный бег 4x100м, 4x400м.	4	
	3   Прыжки в длину.	4	
	4   Метание гранаты на дальность и в цель.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
<b>Тема 5.2 Атлетическая гимнастика.</b>	Содержание учебного материала	-	<i>OK 8</i>
	1   Комплексы вольных общеразвивающих упражнений. Упражнений с собственным весом. Упражнения с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками. Упражнения на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп. Упражнения со свободными весами: гириями, гантелями, штангами. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений. Упражнения для развития гибкости. Участие в судействе спортивных состязаний.		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	14	
	1   Упражнения с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками.	6	
	2   Комплексы вольных общеразвивающих упражнений.	4	
	3   Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
	<b>Раздел 6.</b>	<b>Спортивные игры. Настольный теннис</b>	
<b>Тема 6.1 Спортивные игры. Настольный теннис</b>	Содержание учебного материала	-	<i>OK 8</i>
	1   Совершенствование техники игры в настольный теннис		
	Практические занятия	18	
	1   Ознакомление с техникой игры в настольный теннис. Стойки и перемещения. Правила игры в настольный теннис.	6	
	2   Разновидности подачи мяча. Техничко-тактические приемы игры.	4	
	3   Совершенствование учебной игры с учетом тактических приемов.	4	
	4   Совершенствование учебной игры с учетом тактических приемов.	4	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
<b>Контрольная работа</b>		<b>2</b>	

<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>		
<b>Всего часов за семестр</b>		<b>52</b>		
<b>3 курс 6 семестр</b>				
<b>Тема 6.2 Волейбол</b>	Содержание учебного материала		-	<i>OK 8</i>
	1	Стойки в волейболе. Перемещения по площадке. Поддача 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 и нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Участие в судействе спортивных состязаний.		
	Практические занятия		14	
	1	Нападающие удары. Индивидуальные действия игроков.	4	
	2	Страховка у сетки. Расстановка игроков.	4	
	3	Тактика игры в защите и нападении.	4	
	4	Тактика игры в защите и нападении.	2	
Самостоятельная работа обучающихся		-		
<b>Тема 6.3 Баскетбол</b>	Содержание учебного материала		-	<i>OK 8</i>
	1	Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передача 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. Участие в судействе спортивных состязаний.		
	Практические занятия		18	
	1	Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого» мяча, с отскоком от пола.	2	
	2	Тактика игры в нападении.	4	
	3	Тактика игры в нападении.	4	
	4	Тактика игры в защите.	4	
	5	Тактика игры в защите.	4	
Самостоятельная работа обучающихся		-		
<b>Контрольная работа</b>		<b>2</b>		
<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>		

<b>Всего часов за семестр</b>		<b>36</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>232</b>	

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

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

Имеется в наличии спортивный зал.

Спортивное оборудование:

канат-1шт,  
сетка бадминтонная -1шт,  
эспандер кистевой – 1шт,  
скакалка -5шт,  
эспандер грудной -1шт,  
диск здоровье -2шт,  
гантели 1 кг – 1шт,  
гантель 3 кг - 1шт,  
гантель 5 кг -1шт,  
коврик гимнастический-3шт,  
мяч баскет -1шт,  
щит и кольцо баскет-1шт,  
мяч футбольный -1шт,  
столы для наст. тенниса -2шт,  
ракетки для наст. тенниса-7шт,  
шары для наст. тенниса,  
набор для бадминтона -2шт,  
набор для Дартса -1шт

Оборудование в шахматном классе

Столы -11шт,  
стулья – 24шт,  
шахматы деревянные – 11 комплектов,  
часы

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

##### **Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/560907>

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. —

Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/562057>

3. Физическая подготовка сотрудников уголовно-исполнительной системы : учебник для среднего профессионального образования / ответственный редактор В. Н. Пожималин. — 2-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 276 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-14657-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566232>

4. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/565611>

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 : учебник для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566249>

7. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 111 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-20707-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/558618>

#### Дополнительные источники:

1. Алхасов, Д. С. Методика обучения физической культуре в начальной школе : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 689 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-20501-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/569296>

2. Готовцев, Е. В. Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта : учебник для среднего профессионального

образования / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 394 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05993-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/557047>

3. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебник для среднего профессионального образования / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 144 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-19755-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/564654>

4. Никитушкин, В. Г. Легкая атлетика в начальной школе : учебник для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 205 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10885-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566170>

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Коды формируемых профессиональных и общих компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><i>Освоенные умения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности</li> </ul>	ОК 8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;</li> <li>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</li> <li>- тестирование в контрольных точках.</li> </ul>
<p><i>Усвоенные знания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны</li> </ul>	ОК 8	<p><u>Формы контроля обучения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практические задания по работе с информацией;</li> <li>- домашние задания проблемного характера.</li> </ul> <p><u>Оценка</u> подготовленных</p>

<p>риска физического здоровья специальности; средства профилактики перенапряжения</p>		<p>студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------