

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

ОГСЭ.04. Адаптивная физическая культура

по специальности

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

форма обучения очная, заочная
квалификация - бухгалтер

Москва - 2022

РАССМОТРЕНА

на заседании Педагогического
совета Протокол от 28.12.2022 г. №3

**Разработана на основе Федерального
государственного образовательного
стандарта по специальности среднего
профессионального образования
38.02.01 Экономика и бухгалтерский
учёт (по отраслям)**

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	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), укрупненная группа специальностей 38.00.00 Экономика и управление.

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 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

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:

Цель дисциплины: развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

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.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Объем образовательной деятельности - **164** часа, в том числе:

Занятия во взаимодействии с преподавателем – 164 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
Объем образовательной деятельности	164
Занятия во взаимодействии с преподавателем	164
в том числе:	
лабораторные занятия (<i>не предусмотрено</i>)	-
практические занятия	162
контрольные работы (<i>не предусмотрено</i>)	-
курсовая работа (проект) (<i>не предусмотрено</i>)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) (<i>не предусмотрено</i>)	-
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	2

по заочной форме обучения

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной деятельности	164
Занятия во взаимодействии с преподавателем	4
в том числе:	
лабораторные занятия (<i>не предусмотрено</i>)	-
теоретические занятия	3
контрольные работы (<i>не предусмотрено</i>)	-
курсовая работа (проект) (<i>не предусмотрено</i>)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	160
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) (<i>не предусмотрено</i>)	-
Итоговая 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 работ (проект) <i>(если предусмотрены)</i>	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	Уровень усвоения		
1	2	3	4	5		
	3 семестр	34				
Раздел 1.	Научно-методические основы формирования физической культуры личности					
Тема 1.1. Физическая культура и гармоничное развитие личности	Содержание учебного материала	2	ОК 2,3,8	1		
	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					
	Лабораторные работы (не предусмотрены)				-	
	Практические занятия (не предусмотрены)				-	
	Контрольные работы (не предусмотрены)				-	
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)				-	
Раздел 2.	Учебно-практические основы формирования физической культуры личности					
Тема 2.1 Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ)	Содержание учебного материала	-	ОК 2,3,8	1		
	1 Определение УУГ. Цели и задачи УУГ. Физиологический механизм действия упражнений УУГ на организм человека.					
	Лабораторные работы				-	
	Практические занятия				2	2

	1	Утренняя гигиеническая гимнастика.			
		Контрольные работы	-		
		Самостоятельная работа обучающихся	-		
Раздел 3.	Практическая физическая культура				
Тема 3.1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала		-	ОК 2,3,8	
	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			
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		-		
	Практические занятия		12		
	1	Бег 60м, 100м, 800м, 1000м, 2000м, 3000м.	2		
	2	Высокий, средний, низкий старты.	2		
	3	Эстафетный бег 4x100м, 4x400м.	2		
	4	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	2		
	5	Метание гранаты на дальность и в цель.	2		
	6	Спортивная ходьба.	2		
	Контрольные работы (не предусмотрены)		-		
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)		-		
	Содержание учебного материала		-		ОК 2,3,08
Тема 3.2 Общая физическая подготовка.	1	Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Специальные беговые упражнения (СБУ). Подвижные игры.			
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		-		
	Практические занятия		8		
	1	Совершенствование техники построения и перестроения.	2		
	2	Различные виды ходьбы.	2		
	3	Беговые упражнения. Совершенствование техники бега.	2		
4	Подвижные игры	2			

	Контрольные работы (не предусмотрена)	-		
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)	-		
Тема 3.3 Атлетическая гимнастика.	Содержание учебного материала	-	ОК 2,3,8	
	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.			
	Лабораторные работы (не предусмотрены)	-		
	Практические занятия	8		2
	1 Комплексы вольных общеразвивающих упражнений.	2		
	2 Упражнения на блочных тренажерах.	2		
	3 Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений.	2		
	4 Упражнения для развития гибкости.	2		
	Контрольные работы (не предусмотрены)	-		
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)	-		
Дифференцированный зачет		2		
4 семестр		38		
Раздел 4.	Спортивные игры.			
Тема 4.1 Волейбол.	Содержание учебного материала	-	ОК 2,3,6,8	
	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.			
	Лабораторные работы	-		

	Практические занятия		18		2
	1	Волейбол. Стойка в волейболе. Перемещения по площадке	2		
	2	Отработка техники приема и передачи мяча двумя руками сверху и двумя руками снизу	2		
	4	Отработка техники ведения мяча, прием и передача мяча. Взаимодействие игроков	2		
	6	Техника бросков с разных "точек". Блокирование нападающего удара	2		
	7	Техника бросков с разных "точек". Блокирование нападающего удара	2		
	8	Тактика игры в защите и нападении	2		
	9	Тактика игры в защите и нападении	2		
	10	Двусторонняя игра по упрощенным правилам	2		
	11	Двусторонняя игра по упрощенным правилам	2		
	Контрольные работы (не предусмотрены)		-		
Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрены)		-			
Тема 4.2. Баскетбол.	Содержание учебного материала			ОК 2,3,6,8	
	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.			
	Лабораторные работы		-		
	Практические занятия		18		
	1	Баскетбол. Перемещение по площадке. Отработка техники ведения мяча, прием и передача мяча.	2		
	2	Передача мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку	2		
	4	Броски мяча по кольцу с места и в движении	2		
5	Тактика игры в нападении	2			

	6	Индивидуальные действия без мяча и с мячом.	2		
	7	Двусторонняя игра, судейство	2		
	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		
	Контрольные работы		-		
	Самостоятельная работа обучающихся		-		
Дифференцированный зачет			2		
5 семестр			52		
Раздел 5.	Легкая атлетика. Атлетическая гимнастика				
Тема 5.1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала		-	ОК 2,3,6,8	
	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			
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		-		
	Практические занятия		20		
	1	Закрепление и совершенствование техники бега. Бег 60м, 100м, 800м, 1000м, 2000м, 3000м.	6		
	2	Эстафетный бег 4x100м, 4x400м.	4		
	3	Прыжки в длину.	6		
	4	Метание гранаты на дальность и в цель.	4		
	Контрольные работы (не предусмотрены)		-		
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрены)		-		
Тема 5.2 Атлетическая гимнастика.	Содержание учебного материала		-	ОК 2,3,6,8	
	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 (не предусмотрены)	-		
		Практические занятия	18		2
	1	Упражнения с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками.	6		
	2	Комплексы вольных общеразвивающих упражнений.	6		
	3	Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений.	6		
		Контрольные работы (не предусмотрены)	-		
		Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)	-		
Раздел 6.		Спортивные игры. Настольный теннис			
Тема 6.1 Спортивные игры. Настольный теннис		Содержание учебного материала	-	ОК 2,3,6,8	
	1	Совершенствование техники игры в настольный теннис			
		Лабораторные работы (не предусмотрены)	-		
		Практические занятия	12		
	1	Ознакомление с техникой игры в настольный теннис. Стойки и перемещения. Правила игры в настольный теннис.	2		
	2	Разновидности подачи мяча. Техничко-тактические приемы игры.	2		
	3	Совершенствование учебной игры с учетом тактических приемов.	4		
	4	Совершенствование учебной игры с учетом тактических приемов.	4		
		Контрольные работы (не предусмотрены)	-		
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)	-			
Дифференцированный зачет			2		
6 семестр			40		
Тема 6.2 Волейбол		Содержание учебного материала	-	ОК 2,3,6,8	
	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.			
		Лабораторные работы	-		
		Практические занятия	16		2
	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.	4		
		Контрольные работы (не предусмотрены)	-		
		Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)	-		
Тема 6.3 Баскетбол		Содержание учебного материала	-	ОК 2,3,6,8	
	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.			
		Лабораторные работы (не предусмотрены)	-		
		Практические занятия	22		
	1	Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого» мяча, с отскоком от пола.	4		
	2	Тактика игры в нападении.	4		
	3	Тактика игры в нападении.	8		
	4	Тактика игры в защите.	2		
5	Тактика игры в защите.	4			

	Контрольные работы (не предусмотрены)	-		
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)	-		
Дифференцированный зачет		2		
		Всего:	164	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

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 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>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Обучение по дисциплине ОГСЭ.04. Адаптивная физическая культура завершается итоговой аттестацией в форме дифференцированного зачета.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Коды формируемых профессиональных и общих компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>Освоенные умения:</i> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	ОК 2,3,6,8	- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках.
<i>Усвоенные знания:</i> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	ОК 1-09	<u>Формы контроля обучения:</u> - практические задания по работе с информацией; - домашние задания проблемного характера. <u>Оценка</u> подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.