

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Золотухина Елена Николаевна
Должность: Ректор
Дата подписания: 27.01.2021 14:55:59
Уникальный программный ключ:
ed74cad8f1c19aa426b59e780a391b3e6ee2e1026402f1b3f388bce49d1d570e

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Московский региональный социально-экономический институт»

Программа утверждена
Ученым советом МРСЭИ
Протокол № 10 от 27.06.2020 г.

Утверждаю
Ректор Золотухина Е. Н.
27 июня 2020 г.



Рабочая программа дисциплины
ОГСЭ. 04 Физическая культура

Специальность среднего профессионального образования
38.02.04 Коммерция (по отраслям)

Квалификация – менеджер по продажам
Форма обучения – очная

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» составлена в соответствии с Федеральным Государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 38.02.04 Коммерция (по отраслям), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 539 от 15.05.2014 года.

Составитель: Исупов Шахид Имранович– преподаватель СПО

Рецензент: Луканкин Александр Геннадьевич –к.ф.-м..н., доцент, преподаватель СПО.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании предметно-цикловой комиссии «Общеобразовательных дисциплин» Московского регионального социально-экономического института (Протокол № 10 от 27 июня 2020 г.).

©Московский региональный социально-
экономический институт, 2020.
142703, г. Видное, ул. Школьная, д. 55 а
©Исупов Ш.И.

Содержание

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	17

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 38.02.04 Коммерция (по отраслям), квалификация - менеджер по продажам, входящей в укрупненную группу специальностей 38.00.00 Экономика и управление, утвержденным Министерством образования и науки Российской Федерации от 15 мая 2014 г. № 539

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.

Дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл (ОГСЭ. 04) программы подготовки специалистов среднего звена и способствует формированию общих компетенций:

ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 8. Вести здоровый образ жизни, применять спортивно-оздоровительные методы и средства для коррекции физического развития и телосложения.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке работников в области экономики и управления при наличии среднего (полного) общего образования. Опыт работы не требуется.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен *уметь*:

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

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:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 236 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка 118 часов,
- самостоятельная работа обучающегося 118 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>236</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>118</i>
в том числе:	
лабораторные занятия	
практические занятия	<i>114</i>
контрольные работы	
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>118</i>
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрено)</i>	
<i>Указываются другие виды самостоятельной работы при их наличии (расчетно-графическая работа, домашняя работа и т.п.).</i>	
<i>Промежуточная аттестация: зачет в 3-6 семестрах</i>	

2.2. Содержание и тематический план учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лекции, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.	Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков.	68	
Тема 1.1. Физическое состояние человека и контроль за его уровнем.	Содержание учебного материала:	1	
	<p>1. Физическое состояние человека и его основные компоненты: здоровье, физическое развитие, физическая подготовленность, работоспособность. Методы врачебного контроля и самоконтроля состояния здоровья и физического развития. Ежегодный контроль за уровнем физического состояния: антропометрическими данными, функциональным состоянием организма, уровнем физической подготовленности и методика его проведения. Обеспечение безопасности занятий физической культурой и спортом. Техника безопасности, охрана труда, причины травматизма и их предупреждение на занятиях физической культурой и спортом.</p>		
	Практические занятия	8	2
	<p>1. Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях физической культурой и спортом. 2. Измерение параметров физического развития обучающихся. 3. Определение параметров функционального состояния организма обучающихся. 4. Определение уровня физической подготовленности обучающихся. <i>Контроль за уровнем физического состояния проводится ежегодно с занесением данных в дневник индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности обучающегося)</i></p>		
	Самостоятельная работа обучающихся		
В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.			

	Содержание учебного материала:	1	
	<p>Система физического воспитания в РФ: задачи, принципы, направления, формы, средства.</p> <p>Общая и специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка.</p> <p>Общее представление о комплексе средств физического воспитания: физические упражнения; использование оздоровительных сил природы; использование гигиенических факторов; использование специально изготовленного инвентаря, технических средств и тренажерных устройств; идеомоторные, психогенные и аутогенные средства. Классификация физических упражнений и методов их выполнения.</p> <p>Основы обучения движениям: двигательное действие, двигательное умение, двигательный навык, этапы обучения.</p>		
Тема 1.2. Основы физической подготовки.	Практические занятия	8	2
	<p>1. Методика составления индивидуальных программ с оздоровительной направленностью. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики.</p> <p>2. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств.</p> <p>3. Методика составления индивидуальных программ с тренировочной направленностью. Разучивание и совершенствование техники и темпа оздоровительных ходьбы и бега.</p> <p>4. Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профессиограммы будущего специалиста. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков.</p> <p>5. Методика закаливания для профилактики простуды и гриппа. Выполнение закаливающих упражнений, повышающих защитные силы организма (ходьба и бег на открытом воздухе в прохладную погоду, занятия в бассейне и др.).</p> <p>6. Методика составления распорядка дня с учетом рекомендуемой нормы недельного объема двигательной активности обучающегося. Разучивание и</p>		

	<p>совершенствование выполнения упражнений для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня (физкультурные минуты, физкультурные паузы, подвижные перемены и т.п.)</p> <p>7. Занятия на тренажёрах с целью совершенствования общей физической подготовки.</p> <p>8. Разучивание и совершенствование специальных психорегулирующих комплексов физических упражнений.</p> <p>9. Выполнение физических упражнений с использованием методов строго регламентированного упражнения и методов частично регламентированного упражнения.</p>		
	Самостоятельная работа обучающихся	8	
	В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		
Тема 1.3. Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками.	Содержание учебного материала:	1	2
	Значение процесса освоения движений в жизнедеятельности людей.		
	Практические занятия	8	
	1. Ходьба. 2. Бег. 3. Кросс (бег на местности) или ходьба на лыжах. 4. Кросс. 5. Лыжная подготовка. 6. Оздоровительное плавание. 7. Гимнастика оздоровительно-спортивной направленности.		
	Самостоятельная работа обучающихся		
В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.			
Тема 1.4. Способы формирования профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков.	<p>Практические занятия</p> <p>1. Определение физической подготовленности в избранной сфере профессионального труда</p> <p>2. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда.</p>	6	2

	<p>3. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики.</p> <p>4. Совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков.</p> <p>5. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств.</p> <p>6. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных психических качеств.</p> <p>7. Использование на занятиях элементов рекомендуемых видов спорта.</p>		
	Самостоятельная работа обучающихся	5	
	В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		
	Зачет	2	
	Итого за семестр	70	
Раздел 2.	Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры.	70	
Тема 2.1. Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни.	Практические занятия	8	2
	<p>1. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.</p> <p>2. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления основных групп мышц.</p> <p>3. Методические рекомендации для овладения расслаблением во время выполнения физических упражнений. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса физических упражнений, применяемых для развития способности к произвольному расслаблению мышц.</p> <p>4. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений для стимуляции зрительного анализатора.</p> <p>5. Разучивание выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, не предельного веса, динамического характера).</p> <p>6. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для</p>		

	<p>укрепления сердечно-сосудистой системы. 7. Методика развития дыхательных возможностей. Дыхательная гимнастика. 8. Ежегодный контроль за уровнем физического состояния. Занесение данных в дневник индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности обучающегося. Оценка уровня физического здоровья. 9. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса гимнастических упражнений для улучшения работоспособности и снятия общего утомления. 10. Основные методики массажа и самомассажа. Разучивание и совершенствование приемов ручного классического массажа. 11. Методика использования физкультурно-оздоровительных занятий как средства борьбы с вредными привычками. Проведение обучающимися фрагментов занятия с использованием самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на улучшение работы органов и систем организма. 12. Разучивание и совершенствование выполнения физических упражнений для нормализации веса.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p>	8	
	<p>В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p>		
<p>Тема 2.2. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств</p>	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие силы мышц. 2. Развитие быстроты. 3. Развитие выносливости. 4. Развитие гибкости. 5. Развитие координации движений. 6. Спортивные игры. Баскетбол или стрит-баскетбол. 7. Волейбол. 8. Гандбол. 9. Футбол (Футзал) или игра по упрощенным правилам на площадках разных 	8	2

	размеров.		
	10. Настольный теннис.		
	11. Другие виды спортивных игр. Бадминтон, теннис, хоккей и другие спортивные игры, а также перечисленные выше включаются в программу учебной дисциплины «Физическая культура» в зависимости от необходимости выработки профессионально значимых физических качеств и возможностей материально-технической базы учебного заведения.		
	Самостоятельная работа обучающихся	8	
	В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		
Тема 2.3. Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков	Практические занятия		
	1. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на совершенствование умений и навыков по профилирующим видам необходимой двигательной активности. 2. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на предупреждение развития профессиональных заболеваний. 3. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на укрепление здоровья и повышение приспособляемости организма к условиям, в которых протекает трудовая деятельность. 4. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для развития профессионально важных качеств с использованием тренажёров и многокомплектного универсального спортивного оборудования. 5. Проведение занятий с использованием рекомендованных для профессионально-прикладной физической подготовки видов спорта	8	2
	Самостоятельная работа обучающихся	5	
	В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		
Тема 2.4. Специальные двигательные умения и навыки.	Практические занятия		
	1. Развитие прыгучести и овладение навыками преодоления препятствий.	10	2
	2. Развитие навыков применения приемов защиты и самообороны.		

	3. Развитие умения обращаться с оружием.		
	Самостоятельная работа обучающихся	5	
	В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		
Итого за семестр		70	
Раздел 3. Физкультурно-спортивная деятельность - средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.		56	88
Тема 3.1. Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности	Практические занятия		
	1. Физические упражнения в аэробном режиме. Аэробика.		
	2. Развитие отдельных физических качеств и функциональных возможностей организма.	8	2
	3. Атлетическая гимнастика. Использование простейших корректирующих упражнений при снижении адаптационных резервов организма.		
	Самостоятельная работа обучающихся	8	
	В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		
Тема 3.2. Общеразвивающие упражнения	Практические занятия		
	1. Проведение учебно-тренировочных занятий и соревнований по базовым видам спорта: гимнастика, легкая атлетика, лыжный спорт, плавание, спортивные и подвижные игры (по выбору преподавателя и обучающихся). Плавание		
	2. Проведение учебно-тренировочных занятий и соревнований по неолимпийским видам спорта (по выбору преподавателя и обучающихся). Спортивные бальные танцы.	8	2
	Дартс.		
	3. Организация и проведение многодневного некатегорийного похода. 4. Организация и проведение похода выходного дня. 5. Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями тренировочной направленности.		
	Самостоятельная работа обучающихся	8	

	В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		
Тема 3.3. Совершенствование общей и специальной профессионально-прикладной физической подготовки.	Практические занятия	8	2
	1. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики. 2. Разучивание и совершенствование выполнения утренних и вечерних специально направленных физических упражнений. Попутная тренировка. 3. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма. 4. Совершенствование ППФП		
	Самостоятельная работа обучающихся	8	
	В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		
Тема 3.4. Совершенствование навыков и умений, необходимых для службы в Вооруженных Силах Российской Федерации и действий в экстремальных ситуациях.	Практические занятия	10	2
	1. Проведение физической подготовки юношей. Гимнастика и атлетическая подготовка. Приемы рукопашного боя. Ускоренное передвижение и легкая атлетика. Стрелковая подготовка. Соревнования по военно-прикладным видам спорта.		
	2. Проведение физической подготовки девушек.		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		
Итого за семестр		56	
Раздел 4. Спортивные игры.		38	
Тема 4.1. Волейбол.	Практические занятия	6	2
	1. Исходное положение (стойки). Перемещения, передача, подача. Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону,		

	<p>на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Техника безопасности игры. Совершенствование силовой подачи. Совершенствование приемов мяча. Совершенствование нападающего удара. Совершенствование блокирования одиночного. Совершенствование блокирования группового. Приемы мяча от сетки. Совершенствование скидки одной рукой. Совершенствование скидки двумя руками.</p>				
	Самостоятельная работа обучающихся	6			
	1. Тактико-техническая подготовка. Правила игры.				
Тема 4.2. Баскетбол.	Практические занятия	8	2		
	1. Ловля и передача мяча, ведение мяча. Броски мяча в корзину с места. Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты – перехват. Броски мяча в корзину в движении. Броски мяча в корзину в прыжке. Приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Игра по правилам. Ловля и передача мяча. Броски мяча (накрывание, защита кольца, перехват мяча).				
	Самостоятельная работа обучающихся			6	
	1. Правила игры. Техника безопасности игры.				
Тема 4.3. Футбол.	Практические занятия	8	2		
	1. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги. Движения, удары головой на месте и в прыжке.				

	Техника игры вратаря. Отбор мяча, обманные приемы. Остановка мяча ногой, грудью. Тактика защиты. Тактика нападения. Игра по правилам.		
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	1. Техника безопасности игры. Тактико-техническая подготовка.		
	Зачёт	2	
	Итого за семестр	40	
	Всего	236	

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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы учебной дисциплины предполагает наличие:

- открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий (для проведения практических занятий, текущего контроля, промежуточной аттестации);
- тренажерного зала (для проведения практических занятий, текущего контроля, промежуточной аттестации);
- спортивного зала (для проведения практических занятий, текущего контроля, промежуточной аттестации).

Оснащенность стадиона и помещений:

- футбольное поле с металлическими воротами 2 шт. с сеткой, земляное основание – естественный газон площадью 7488 кв.м.;
- беговая круговая дорожка длиной 400 х 7,5 метров, резиновое покрытие, площадью 1587,3 кв.м.;
- комплекс элементов полосы препятствий.
- беговая дорожка, гребной тренажер, тренажер «жим ногами», тренажер «тяга сверху + тяга снизу», стойка для штанги, будо-мат 1*1 (24 шт.)

Оборудование: бревно, перекладина, брусья, «конь», «козел», «мостик», баскетбольные щиты, волейбольные стойки, «шведская лестница», маты гимнастические.

Инвентарь: мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, мячи набивные, скакалки, мячи для метания, гранаты для метания, стойки для прыжков в высоту, планка, барьеры легкоатлетические, бадминтонные решетки, сетки волейбольные.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

- 1) Кузнецов, В.С. Физическая культура. : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2020. — 256 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07522-7. — URL: <https://book.ru/book/932718>

Дополнительные источники:

- 1) Виленский, М.Я. Физическая культура. : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2020. — 214 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07424-4. — URL: <https://book.ru/book/932719>. — Текст : электронный.

Интернет-ресурсы

1. <http://goup32441.narod.ru/> - сайт учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).
2. <http://www.edu.ru/> - федеральный портал «Российское образование».

3. <http://www.eurasianhome.org/> - национальная информационная сеть «Спортивная Россия».
4. <http://www.minsport.gov.ru/> - официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации.
5. www.olympic.ru - официальный сайт Олимпийского комитета Российской Федерации.
6. Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" – <http://window.edu.ru/>
7. www.biblioclub.ru;
8. www.book.ru.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Текущий контроль осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий. При этом может учитываться как конкретный результат, так и техника выполнения физических упражнений, направленных на формирование жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств и прочее, а также уровень теоретических знаний.

Зачет проводится в конце каждого семестра и предусматривает контроль за освоением умений путем выполнения учебных нормативов. Оценка результатов обучения проводится по сравнительным показателям, показывающим положительную тенденцию с учетом:

положительных изменений параметров физического развития обучающихся: роста, массы тела, окружности грудной клетки (в покое, на вдохе, на выдохе), силы правой и левой кистей, жизненной емкости легких; параметров функционального состояния организма обучающихся: артериального давления; задержки дыхания (на выдохе, на вдохе), частоты сердечных сокращений (в покое сидя, в покое стоя, после нагрузки, после восстановления);

результатов овладения жизненно важными умениями и навыками: бег на 100 м; для девушек: бег на 500 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей: бег на 1000 м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин. Преподаватель должен учитывать также результаты тестов на владение профессионально значимыми умениями и навыками; соблюдение норм здорового образа жизни; освоения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики и комплекса физических упражнений профессиональной направленности; результаты овладения жизненно важными физическими качествами: например, развитие силы мышц тела;

- юноши (подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; силой переворот в упор на перекладине; в висе поднимание ног до касания перекладины);

- девушки (сед из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены; сгибание и разгибание рук; приседание на одной ноге, стоя на скамейке, опора о гладкую стену).

Для юношей проводится тест на владение умениями и навыками, необходимыми для службы в Вооруженных Силах Российской Федерации.

Итоговая аттестация проводится в форме зачета по разделам: Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков; Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры; Физкультурно-спортивная деятельность – средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Коды формируемых профессиональных и общих компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни</p> <p>Уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>- работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями (ОК 6). -самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации (ОК 8).</p>	<p>Оценка устного и письменного опросов. Оценка тестирования. Оценка результатов практической работы. Оценка результатов внеаудиторной самостоятельной работы (индивидуальное домашнее задание).</p>