

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ИВАНОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КИНЕШЕМСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность

40.02.02 Правоохранительная деятельность

Уровень подготовки – базовый

Квалификация – юрист

2018 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (далее – СПО) по специальности **40.02.02 Правоохранительная деятельность** (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2014г. № 509).

Составитель:

Казаринов С.Ю., преподаватель

фамилия, инициалы, должность

Рассмотрена на заседании УМО по предметным областям «Русский язык и литература», «Иностранные языки», «Общественные науки», «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности», «Математика и информатика», «Естественные науки»

Протокол № 1 от «31» августа 2018г.

Рекомендована Методическим советом

Протокол № 1 от «31» августа 2018г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы - программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО **40.02.02 Правоохранительная деятельность**, входящей в состав укрупненной группы специальностей 40.00.00 Юриспруденция.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина относится к общему гуманитарному и социально – экономическому учебному циклу.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- ✓ использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- ✓ самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку;
- ✓ применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;
- ✓ применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- ✓ о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- ✓ основы здорового образа жизни;
- ✓ способы самоконтроля за состоянием здоровья;
- ✓ тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.

1.4. Перечень формируемых компетенций:

ОК 2. Понимать и анализировать вопросы ценностно-мотивационной сферы.

ОК 3. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 6. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 10. Адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности.

ОК 14. Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности.

1.5. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:
максимальной учебной нагрузки обучающегося - 340 час., в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося -170 час.;
самостоятельной работы обучающегося -170 час.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	340
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	170
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	170
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	170
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа	170
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ. 04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
Раздел 1.		64	
	<p>Практическое занятие</p> <p>1. Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов. Формирование здорового образа жизни, использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни. <i>Ознакомление с программой. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике.</i></p> <p>2. <i>Ознакомление с программой. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике.</i></p>	4	2
Тема 1.1. Легкая атлетика	<p>Практические занятия</p> <p>1. Челночный бег. Прыжковые упражнения. В висе на перекладине поднимание прямых ног до перекладины (Ю), согнутых ног в коленях (Д).</p> <p>2. Совершенствование техники спринтерского бега: низкий старт, стартовый разбег до 40м, бег с ускорением: 2х50м, финиширование.</p> <p>3. Совершенствование длительного бега в равномерном, переменном темпе до 1 км. Учет бега на 100м. Совершенствование техники метания гранаты в цель и на дальность.</p> <p>4. Совершенствование техники длительного бега: бег с ходьбой до 2000м. Совершенствование техники метания гранаты в цель и на дальность. Учет прыжка в длину с места.</p> <p>5. Кросс 500м (Д), 1000м (Ю) с учетом времени. Совершенствование техники метания гранаты в цель и на дальность.</p> <p>6. Совершенствование техники длительного бега до 2000м. Учет метания гранаты. Тестирование.</p> <p>7. Смешанное передвижение: бег с ходьбой, (Д) - 2000м, (Ю) - 3000м без учета времени. Спортивная игра.</p> <p>8. Тест контроль: челночный бег, приседания за 15 сек, в висе на перекладине поднимание ног. Спортивные игры.</p>	16	2
Тема 1.2. Спортивные игры	<p>Практические занятия</p> <p>1. Волейбол. Техника безопасности на уроках по волейболу. Обучение технике</p>	12	2

	<p><i>передвижений, остановок, поворотов, стоек. Обучение технике приема и передач мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после передвижения. Игра по упрощенным правилам.</i></p> <p><i>2. Совершенствование техники приема и передач мяча сверху и снизу двумя руками. Обучение технике подач через сетку (верхняя и нижняя подачи). Игра по упрощенным правилам.</i></p> <p><i>3. Совершенствование техники приема и передач мяча сверху и снизу двумя руками. Совершенствование техник подачи мяча через сетку, прием мяча, игра на 3 паса. Игра по правилам.</i></p> <p><i>4. Совершенствование техники передач и приема мяча. Совершенствование техники подачи мяча, прием мяча. Учет приема мяча над собой двумя руками сверху. Игра по правилам.</i></p> <p><i>5. Совершенствование техники передачи мяча снизу, совершенствование техники подачи. Учет приема и передач мяча в парах 20 раз.</i></p> <p><i>6. Игра по правилам. Зачет</i></p>		2
			2
			2
			2
			2
	<p>Самостоятельная работа: подготовка рефератов, составление индивидуального дневника самоконтроля физического развития, тренировка в оздоровительном беге от 60м до 100м, выполнение бега на отрезках 30 -50м, на скорости. Бег на развитие общей выносливости от 3км до 5км. Упражнения метателя, метание отягощений. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на координацию движения. Изучение правил игры в волейбол. Развитие скоростных качеств. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Совершенствование технических приемов. Определение признаков утомления и перетренированности. Меры по их предупреждению.</p>	32	
	Дифференцированный зачет	2	3
Раздел 2.		88	
Тема 2.1. <i>Лыжная подготовка</i>	<p>Практические занятия</p> <p><i>1. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Изучение техники попеременного двухшажного хода; одновременных ходов; бесшажного, двухшажных. Учебный круг. Изучение техники конькового хода.</i></p> <p><i>2. Совершенствование попеременных и одновременных ходов по кругу - 2км. Совершенствование техники конькового хода.</i></p> <p><i>3. Изучение техники перехода с хода на ход: от одновременного к переменному и обратно. Прохождение дистанции - до 2км (Д); до 3км (Ю).</i></p> <p><i>4. Совершенствование техники перехода с хода на ход: по кругу 3км. Учет техники</i></p>	12	2
			2
			2
			2

	<p>одновременного и попеременного хода.</p> <p>5. Изучение техники поворотов: переступанием и торможением: "плугом", "полуплугом", "упором".</p> <p>6. Учебный круг: спуск, подъем. Учет техники перехода с хода на ход.</p>		2
			2
Тема 2.2. Гимнастика	<p>Практические занятия</p> <p>1. Техника безопасности. Строевые упражнения на месте и в движении, строевой шаг. Акробатика - (Ю) - длинный кувырок вперед, кувырок назад, стойки; (Д) - кувырки вперед, назад, мост, стойка на лопатках. Опорный прыжок - согнув ноги, ноги врозь.</p> <p>2. Акробатика - комплекс упражнений: махи, равновесие, соскок (Ю), (Д). Упражнения на перекладине (Ю). Бревно (Д) - комплекс упражнений. Опорный прыжок</p> <p>3. Совершенствование комплекса упражнений акробатики. Совершенствование комплекса упражнений на брусьях. Совершенствование комплекса упражнений на бревне (Д), (Ю) - перекладине. Учет акробатических упражнений.</p> <p>4. Комплекс упражнений художественной гимнастики со скакалкой. Учет комплексных упражнений на брусьях, комплекс упражнений на бревне, перекладине: подтягивания, поднятие прямых ног до перекладины.</p> <p>5. Тест: прыжки со скакалкой; (Ю) - отжимания от брусьев, (Д) - поднятие-опускание туловища лежа на спине; приседания за 15 сек.</p>	10	2
			2
			2
			2
			2
Тема 2.3 Спортивные игры	<p>Практические занятия</p> <p>1. Баскетбол. Техника безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование техники передвижений, остановок, стоек, поворотов, учение приемов и передач мяча, ведения мяча, бросков. Игра по правилам.</p> <p>2. Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления, сопротивлением, с обводкой. Броски в кольцо. Игра по правилам.</p> <p>3. Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением, закрепление приема и передач мяча, броски мяча с трех точек. Штрафной бросок. Игра по правилам.</p> <p>4. Совершенствование техники бросков мяча с 2-х шагов после ведения. Учет штрафного броска. Игра по правилам.</p> <p>5. Совершенствование техники бросков мяча с трех точек после ведения.</p> <p>6. Учет ведения мяча с обводкой 3 препятствий, остановка, бросок в кольцо. Игра по правилам</p> <p>7. Обучение технике защитных действий (действий против игрока с мячом,</p>	22	2
			2
			2
			2
			2
			2
			2

	<p>выравнивание, выбивание, перехват). Учет техники бросков мяча с двух шагов после ведения. Игра по правилам.</p> <p>8.Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол. Учет игры в баскетбол. Учет игры в баскетбол, выполняя заданные задачи. Дифференцированный зачет.</p> <p>9.Волейбол. Техника безопасности на уроках по волейболу. Обучение технике передвижений "остановок, поворотов, стоек". Обучение технике приема передач мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после движения. Изучение правил игры.</p> <p>10.Совершенствование техники приема и передач мяча сверху и снизу двумя руками. Обучение технике подачи мяча через сетку (верхняя и нижняя подача). Игра по упрощенным правилам.</p> <p>11.Совершенствование техники приема и передач мяча сверху и снизу двумя руками. Совершенствование техники подачи мяча через сетку, прием мяча, игра на три паса. Игра по правилам.</p>		2
			2
			2
			2
	<p>Самостоятельная работа: Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на координацию движения. Изучение правил игры в волейбол. Развитие скоростных качеств. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Совершенствование технических приемов.</p>	44	
	Дифференцированный зачет	2	3
Раздел 3.		56	
Тема 3.1 Оздоровительные системы физического воспитания	<p>Практические занятия</p> <p>1.Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов. Формирование здорового образа жизни. Ознакомление с программой. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Легкая атлетика.</p> <p>2.Совершенствование техники спринтерского бега в беге на короткие дистанции: высокий, низкий старт, стартовый разбег, финиширование. Тестирование: челночный бег, прыжковые упражнения, в висе на перекладине поднимание прямых ног до перекладины (Ю.), согнутых ног в коленях (Д.)</p> <p>3.Совершенствование техники длительного бега: темп равномерный, переменный: бег от 8 - 10; Совершенствование техники спринтерского бега: низкий старт, стартовый разбег до 40 м. с ускорениями: 2х50 м., финиширование</p> <p>4.Совершенствование техники длительного бега: в темпе равномерном, переменном - до 1 км. Учет бега 100м. Подготовка к соревновательной деятельности: прыжках в</p>	10	2
			2
			2
			2

	<p>длину и высоту с разбега, прыжок в длину с места, тройной прыжок. Совершенствование техники метания гранаты в цель и на дальность. 5.Кросс - 500 м (Д.); 1000 м (Ю.) с учетом времени. Совершенствование техники метания гранаты в цель и на дальность.</p>		2
Тема 3.2 Лыжная подготовка	<p>Практические занятия 1.Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Изучение техники одновременных ходов: бесшажкового, одно-шажкового, двух-шажкового. Учебный круг. Совершенствование техники конькового хода. 2.Совершенствование попеременных и одновременных ходов по кругу - 2 км. Совершенствование техники конькового хода. 3.Изучение техники перехода с хода на ход; от одновременного к переменному ходу и обратно. Прохождение дистанции до 2 км. (Д.), до 3 км (Ю.). 4.Совершенствование техники перехода с хода на ход изученными ходами; по кругу 3 км. Совершенствование техники конькового хода. 5.Совершенствование техники поворотов: "переступанием и торможением", "плугом, полуплугом, упором". 6.Учебный круг подъем, спуск. Совершенствование техники преодоления подъемов и спусков. 7.Изучение техники подъемов: скользящим шагом, "лесенкой", "елочкой". Техники спусков: стойки - основная, высокая, низкая. 8.Учебный круг, спуск, подъем. Техника попеременного и одновременного хода. Учет техники перехода с хода на ход. 9.Учет на дистанции - 3км (Д.); 5 км (Ю.) изученными ходами. Игра на лыжах на склоне горы.</p>	18	2
			2
			2
			2
			2
			2
			2
			2
			2

	Самостоятельная работа: тренировка в оздоровительном беге от 60м до 100м, выполнение бега на отрезках 30 -50м, на скорости. Бег на развитие общей выносливости от 3км до 5км. Упражнения метателя, метание отягощений. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на координацию движения. Изучение правил игры в волейбол. Развитие скоростных качеств. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Совершенствование технических приемов. Определение признаков утомления и перетренированности. Меры по их предупреждению.	28	
	Дифференцированный зачет	2	3
Раздел 4.		84	
Тема 4.1. <i>Легкая атлетика</i>	Практические занятия 1. Развитие скоростной выносливости и скоростных качеств средствами легкой атлетики. 2. Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях. 3. Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья. 4. Прыжки, метание, кросс. 5. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на координацию движения. 6. Совершенствование в технике бега, прыжков и метания.	12	2 2 2 2 2 2
Тема 4.2. <i>Спортивные игры</i>	Практические занятия 1. Волейбол. Совершенствование в технике игры на 3 касания через связующего игрока, вторые передачи мяча для нападения. 2. Совершенствование в технике игры. 3. Подачи. 4. Техника нападающего удара.	8	2 2
Тема 4.3. <i>Лыжная подготовка</i>	Практические занятия 1. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Изучение техники одновременных ходов: бесшажкового, одно-шажкового, двух-шажкового. Учебный круг. Совершенствование техники конькового хода. 2. Совершенствование попеременных и одновременных ходов по кругу - 2 км. Совершенствование техники конькового хода. 3. Изучение техники перехода с хода на ход; от одновременного к переменному ходу и обратно. Прохождение дистанции до 2 км. (Д.), до 3 км (Ю.). 4. Совершенствование техники перехода с хода на ход изученными ходами; по кругу 3	12	2 2 2 2

	<p>км. Совершенствование техники конькового хода.</p> <p>5. Учебный круг подъем, спуск. Совершенствование техники преодоления подъемов и спусков.</p> <p>6. Изучение техники подъемов: скользящим шагом, "лесенкой", "елочкой". Техники спусков: стойки - основная, высокая, низкая.</p>		2
			2
Тема 4.4. Гимнастика	<p>Практические занятия</p> <p>1. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах)</p> <p>2. Совершенствование гимнастических элементов.</p> <p>3. Совершенствование комбинаций упражнений на спортивных снарядах.</p> <p>4. Подтягивание на высокой перекладине, поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, подъем переворотом.</p> <p>5. Совершенствование гимнастических элементов. Дифференцированный зачет.</p>	10	2
			2
			2
			2
	<p>Самостоятельная работа: Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на координацию движения. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Совершенствование технических приемов.</p>	42	
	<p>Дифференцированный зачет</p>	2	3
Раздел 5.		64	
Тема 5.1. Использование средств физической культуры и спорта для обеспечения эффективной профессиональной деятельности и улучшения качества жизни	<p>Практические занятия.</p> <p>1. Задачи физической культуры и спорта в системе организации профессиональной и социальной деятельности. Качество жизни. Личная необходимость психофизической подготовки человека к труду. Психофизические нагрузки.</p> <p>2. Прикладные виды спорта. Занятия физическими упражнениями оздоровительно-креативной направленности с целью оптимизации работоспособности и улучшения качества жизни.</p>	4	2
			2
Тема 5.2 Спортивные игры	<p>Практические занятия</p> <p>1. Волейбол. Техника безопасности на уроках по волейболу. Совершенствование техники подачи мяча, прием мяча. Учет приема мяча над собой двумя руками сверху. Игра по правилам.</p> <p>2. Совершенствование техники приема и передач мяча сверху и снизу двумя руками. Совершенствование техники подачи мяча через сетку, прием мяча, игра на три паса. Игра по правилам.</p> <p>3. Совершенствование техники передачи и приема мяча. Учет верхней или нижней подачи. Игра по правилам</p>	8	2
			2
			2

	4. Совершенствование в технике игры на 3 касания через связующего игрока, вторые передачи мяча для нападения. Совершенствование техника нападающего удара.		2
Тема 5.3. Гимнастика	Практические занятия	12	
	1. Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения на месте и в движении, строевой шаг. Акробатика - (Ю.) - длинный кувырок вперед; кувырки назад; стойки; (Д.) - кувырки вперед, назад; мостик, стойка на лопатках.		2
	2. Опорный прыжок - согнув ноги, ноги врозь. Тестирование - (Ю.) - подтягивания, отжимания от брусьев; (Д.) - поднимание туловища из положения лежа на спине, прыжки со скакалкой, сгибание-разгибание рук в упоре лежа		2
	3. Акробатика. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах) Брусья - комплекс упражнений; равновесия, соскок (Ю.); (Д.). Упражнения на перекладине (Ю.); бревно (Д.) - комплекс упражнений. Опорный прыжок.		2
	4. Совершенствование комплекса упражнений акробатики. Учет опорного прыжка. Совершенствование комплекса упражнений на брусьях. Прыжки опорные: «прыжок согнув ноги», «прыжок ноги врозь», прыжок через коня в длину. Лазанье по канату различными приемами. Перекладина высокая: подтягивание в висе, подъем переворотом		2
	5. Совершенствование комплекса упражнений акробатики. Совершенствование комплекса упражнений на брусьях - комплекс упражнений; равновесия, соскок (Ю.); (Д.). Упражнения на перекладине (Ю.); бревно (Д.) - комплекс упражнений. Опорный прыжок.		2
	6. Комплекс упражнений художественной гимнастики со скакалкой. Совершенствование комплекса упражнений на брусьях, отжимания от брусьев. Тест: прыжки со скакалкой, поднимание, опускание туловища, лежа на спине; (Ю.) - отжимания от брусьев, приседания за 15 сек.		2
	Самостоятельная работа: Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на координацию движения. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Совершенствование технических приемов.	24	
	Дифференцированный зачет	2	3
	Всего:	340	

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 учебной дисциплины требует наличие спортивного зала.

Оборудование:

- стенки гимнастические,
- гимнастические скамейки,
- гимнастические снаряды,
- тренажеры,
- мячи, скакалки,
- секундомер, рулетка,
- лыжи, палки, ботинки,
- комплект учебно-наглядных пособий

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы:

Основные источники:

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента. Учебное пособие для студентов СПО М.-Альфа, 2010
2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебник, М-КНОРУС, 2011

Дополнительные источники:

1. Анищенко В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов Учебное пособие. М- РУДН, 2002
2. Баршай В.М., Гимнастика: учебник, Ростов-на Дону: Феникс, 2009

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания).	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения.
<i>1</i>	<i>2</i>
Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Внеаудиторная самостоятельная работа Практические занятия
Знания: роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Практические занятия, Индивидуальная самостоятельная работа
основ здорового образа жизни	Внеаудиторная самостоятельная работа Практические занятия