

**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«БОРОВИЧСКИЙ АВТОМОБИЛЬНО-ДОРОЖНЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

*Общий гуманитарный и социально-экономический цикл
Основной профессиональной образовательной программы по специальности 23.02.01
Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)*

ОДОБРЕНО

Предметной (цикловой) комиссией
специальности 23.02.01

Председатель



23 03 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

с методическим советом колледжа

Протокол № 3

от 14 03 2024 г.

Составитель: Заваруев Евгений Владимирович, преподаватель БАДК

Эксперты:

Внутренняя экспертиза

Техническая экспертиза: Исакова Елена Алексеевна, старший методист БАДК

Внешняя экспертиза

Содержательная экспертиза:

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по специальности 23.02.01 «Организация перевозок и управление на транспорте» (по видам), утвержденной приказом Министерства образования и науки РФ от «22» апреля 2014 г. № 376 и примерной основной образовательной программы.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 3
2. СТРУКТУРА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ	14

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 «Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре ОПОП: дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл (ОГСЭ).

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам	актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности
ОК 02	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности	Знания: номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации; современные средства и устройства информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Знания: психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности

ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Знания: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения
-------	--	---

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.

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины

максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов,

самостоятельной работы обучающегося 168 часов.

Личностные результаты реализации программы воспитания <i>(дескрипторы)</i>		Код личностных результатов реализации программы воспитания
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.		ЛР 9
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности		
Ценностное отношение обучающихся к своему здоровью и здоровью окружающих, ЗОЖ и здоровой окружающей среде и т.д.		ЛР 20
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные ключевыми работодателями		
Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.		ЛР 29

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Обязательная учебная нагрузка	336
в том числе:	
теоретические занятия	8
практические занятия	160
Самостоятельная работа	168
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		6	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала Содержание учебного материала Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина. Физическая культура в системе среднего профессионального образования. Социально-биологические основы физической культуры Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вращивание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Основы здорового образа и стиля жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания	2	ОК1-ОК04, ОК8
	Самостоятельная работа Выполнение комплексов утренней гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	4	
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		330	
Тема 2.1. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений предусмотренных настоящей программой. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, выносливости, подготовленности. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину и высоту. Развитие физических качеств быстроты, выносливости.		ОК1-ОК04, ОК8

	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i> Практическое занятие. Техника безопасности на занятии. Специальные беговые упражнения на скорость. Стартовый разгон. Финиширование. Челночный бег 10х10 м. Техника разворотов, коротких ускорений и торможения. Контрольные упражнения в беге на 100 м. и челночном беге 5х10м. Эстафетный бег. Развитие быстроты. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег 10 х 10. Бег по разметкам с максимальным темпом. Бег с низкого и среднего старта, стартовый разгон с увеличением расстояния бега. Бег с ускорением на отрезках до 50 м. Повторный бег на отрезках от 40 до 50 м максимальной интенсивности. Эстафетный бег. Бег с низкого старта с использование различных вариантов стартового положения (с поворотом на 90 и 180° и др.). Прыжки в длину с места, через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Подвижные игры со скоростной направленностью. Контроль за уровнем усвоения учебного материала Самостоятельная работа 1. Совершенствование техники беговых упражнений в процессе самостоятельных занятии	6	
<i>Тема 2.1.2 Бег на длинные дистанции.</i>	Практические занятия. Высокий старт. Тактика бега на длинные дистанции. Упражнения на выносливость. Финишный рывок. Контрольные упражнения в беге на 1000 м-девушки, 3000 м-юноши. Развитие выносливости. Бег различной интенсивности с постепенным увеличением его продолжительности до 30-40 мин. Бег от 1000 до 5000 м (повторный и интервальный). Специальные беговые упражнения. Бег и быстрая ходьба по пересеченной местности. Чередование ходьбы, бега и прыжков. Кроссовая подготовка. Контроль за уровнем усвоения учебного материала	6	<i>OK1-OK04, OK8</i>
	Самостоятельная работа обучающихся. Совершенствовать физическое качество выносливость в процессе самостоятельных занятий длительным оздоровительным бегом.	6	
<i>Тема 2.1.3 Прыжок в длину</i>	Практические занятия. Специальные упражнения: Прыжок с места и с разбега. Техника разбега, отталкивания, полёта и приземления. Прыжок прогнувшись и согнув ноги. Прыжок в длину с места. Тройной прыжок с места. Контроль за уровнем усвоения учебного материала.	8	<i>OK1-OK04, OK8</i>
	Самостоятельная работа. Совершенствовать технику прыжка в процессе самостоятельных занятий в секции по ОФП.	8	
<i>Тема 2.1.4. Метание.</i>	Практические занятия. Специальные упражнения: Метание малых мячей с места и разбега. Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Метание гранаты с места, с трех пяти шагов, с короткого разбега, с полного разбега. Держание гранаты. Скрестные шаги Контрольные упражнения в метании гранаты 500г-девушки, 700г-юноши. Контроль за уровнем усвоения учебного материала.	8	<i>OK1-OK04, OK8</i>

	Самостоятельная работа Совершенствовать скоростно-силовые качества и элементы техники метания гранаты в процессе самостоятельных занятий.	8	
Тема 2.2. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала Теоретические сведения. Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Двигательные действия. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных групп. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.	6	
	Практические занятия На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений предусмотренных настоящей программой 1. Круговая тренировка для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. 2. Техника упражнений на блочных тренажёрах для развития основных мышечных групп. 3. Техника упражнений со свободными весами, гантелями, штангами, бодибарами. 4. Техника упражнений собственным весом. 5. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направлением влиянием на развитие определённых мышечных групп - воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой. - воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой. - воспитание скоростно силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой. - воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений. Контроль за уровнем усвоения учебного материала.	12	
	Самостоятельная работа 1. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий. 2. Составить и провести в группе комплекс утренней гимнастики	12	
Тема 2.3 Спортивные игры		168	
Тема 2.3.1 Баскетбол	Содержание учебного материала	10	ОК1-ОК04, ОК8
	Совершенствование технической подготовки: техники нападения (техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину), техники защиты (техника передвижения, техника овладения мячом) и тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые, командные действия), тактики		

	защиты (индивидуальные, групповые, командные действия). Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. На каждом занятии планируется решение задач по сопряженному воспитанию двигательных качеств и способностей. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт. После изучения техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико- тактических приёмов игры.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	28	
	Техника безопасности на занятии. Элементы техники игры. Ведение, передача, ловля мяча. Штрафные броски. Выбивание и вырывание мяча. Тактика игры. Тактика игры в защите, нападении, воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми, воспитание скоростно – силовых качеств в процессе занятия спортивными играми, воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми, воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми <i>Контроль за уровнем усвоения учебного материала.</i>		
	Самостоятельная работа Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол в процессе самостоятельных занятий	28	
Тема 2.3.2 Волейбол	Содержание учебного материала		ОК1-ОК04, ОК8
	Совершенствование технической подготовки: техники нападения (действия без мяча, действия с мячом), техники защиты (действия без мяча, действия с мячом, блокирование) и тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые командные действия). Интегральная подготовка. Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	28	
	Элементы техники игры. Нижняя, верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Передача мяча сверху. Нападающий удар. Тактика игры Техничко-тактические действия в защите и нападении. Двусторонняя игра. Воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми, воспитание скоростно - силовых качеств в процессе занятий спортивными играми, воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми, воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми. Выполнение контрольных упражнений. Контроль за уровнем усвоения учебного материала		
	Самостоятельная работа Совершенствование техники и тактики игры в волейбол в процессе самостоятельных занятий	28	
Тема 2.3.3. Футбол (футзал)	Содержание учебного материала		ОК1-ОК04, ОК8
	Фут зал или игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Совершенствование технической подготовки: техники ударов по мячу, остановки мяча, ведения мяча, отбора и перехвата мяча, вбрасывания мяча, отработка техники ложных движений (финтов), техники защиты, техники игры вратаря и тактической подготовки: тактики игры в нападении, тактики игры в защите, тактики игры вратаря, различных тактических		

	действий. Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	28	
	Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём паса ногой. Головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении индивидуальные, групповые, командные действия. Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра Воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми, воспитание скоростно - силовых качеств в процессе занятий спортивными играми, воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми, воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми. Выполнение контрольных нормативов. Контроль за уровнем усвоения учебного материала.		
	Самостоятельная работа Совершенствование техники и тактики игры в футбол в процессе самостоятельных занятий.	28	
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		62	
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала		OK1-OK04, OK8
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Цели и задачи ППФП.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	20	
	Техника безопасности на занятии. Юноши Планирование тренировок и нагрузок в профессионально-прикладной физической подготовке. Выполнение комплексов производственной гимнастики. Круговая тренировка с целью развития силовых и скоростных качеств, силовой выносливости. Подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание туловища, жим штанги лежа, прыжки со скакалкой, бег. Выполнение контрольных упражнений. Девушки Планирование тренировок и нагрузок в профессионально-прикладной физической подготовке. Выполнение комплексов производственной гимнастики. Круговая тренировка с целью развития силовых и скоростных качеств, силовой выносливости. Комплексы упражнений с мячом, с обручем. Отжимание в упоре лежа, поднимание туловища, прыжки со скакалкой, бег. Контроль за уровнем усвоения учебного материала		
	Самостоятельная работа 1. Разработать, используя технологии кругового метода тренировки для развития силы основных мышечных групп, комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний 2. Выполнять комплексы упражнений, повышающие работоспособность в течение дня.	18	
Тема 3.2. Военно-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала		OK1-OK04, OK8
	Строевая, физическая подготовка. Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю. Основные приёмы борьбы (самбо, дзюдо, рукопашный бой) стойки, падения, захваты,		

	броски, подсечки, падения, самостраховка, приёмы защиты, тактика борьбы. Преодоление поперечных препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания. Передвижения по узкой опоре.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	8	
	Разучивание, закрепление и выполнение основных приёмов строевой подготовки. 2. Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов борьбы. 3. Разучивание, закрепление и совершенствование тактики ведения борьбы 4. Учебно-тренировочные схватки 5. Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления полосы препятствий Контроль за уровнем усвоения учебного материала.		
	Самостоятельная работа. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями.	16	
Зачетное занятие в 3, 4, 5, 6, 7, 8 семестрах		12	
Всего:		336	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация рабочей программы дисциплины требует наличия спортивного зала и спортивной площадки.

Спортивная площадка(парк) для занятий по легкой атлетике, дорожка для коротких дистанции 30,60,100 м, круг 500 м. Площадки для игры в волейбол, баскетбол.

Оборудование спортивного зала

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанга с комплектом различных отягощений); оборудование для занятий аэробикой (скакалки), гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомер, мячи для тенниса, дорожка разметочная для прыжков.

Стойки с сеткой для игры в волейбол в зале, стойки с сеткой для пляжного волейбола, баскетбольные щиты с кольцами и сетками.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Печатные издания

1. Бишаев А.А., Физическая культура -. учеб.-М : Академия, 2015
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 кл.-М., Издательство Просвещение , 2017

1.2.2. Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики
<http://sport.minstm.gov.ru>

1.2.3. Дополнительные источники:

1. Аэробика – идеальная фигура: методические рекомендации / Сост.: В.А. Гриднев, В.П. Шибаков, О.В. Кольцова, Г.А. Комендантов. – Тамбов: Изд-во Тамб. гос. тех. ун-та, 2008. – 44 с.

2. Бартош О.В. Сила и основы методики её воспитания: Методические рекомендации. – Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2009. – 47 с.

3. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. – Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. – 66 с.

4. Носов В.В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения: Методические указания. – Ульяновск: УлГТУ, 2006. – 30 с.

5. Программное и организационно-методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования. Методические рекомендации к формированию Комплексной программы учебного заведения по предмету «Физическая культура» (Текст)

/ Под ред. И.П. Залетаева, А.П. Зотова, М.В. Анисимовой, О.М. Плахова – Москва: Издательство Физкультура и Спорт. – 2006. – 160 с.

6. Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. – Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2007. – 23 с.

7. Физическая культура в режиме дня студента: Методические рекомендации. – Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. – 15 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i> – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни.	Понимание принципов здорового образа жизни; демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений.	Устный опрос, экспертная оценка деятельности в ходе выполнения практических занятий, упражнений.
<i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Правильный выбор необходимых видов физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения различных целей; применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности; пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Оценка техники выполнения упражнений и базовых элементов спортивных игр на практических занятиях и при проведении контрольных соревнований

5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ

№ изменения, дата изменения; № страницы с изменением;	
БЫЛО	СТАЛО
Основание:	
Подпись лица внесшего изменения	