


ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ДМИТРОВСКИЙ ТЕХНИКУМ»

---

ОДОБРЕНО

на заседании ПЦК

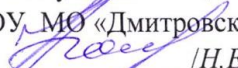
  
«26» августа 2019г.

Протокол № 6

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по учебно-методической работе

ГБПОУ МО «Дмитровский техникум»

 /Н.Е.Горюшкина /  
«26» 08 2019г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ. 04 Физическая культура**

Специальность 40.02.03 Право и судебное администрирование

Организация-разработчик: Государственное бюджетное  
профессиональное образовательное  
учреждение Московской области  
«Дмитровский техникум»

Дмитров 2019 г.

Программа учебной дисциплины Физическая культура разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.03 Право и судебное администрирование, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 513 от 12 мая 2014 г. и зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации 30.07.2014 г. (Регистрационный № 33360).

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Московской области «Дмитровский техникум»

Автор-разработчик: Кислова О.В., преподаватель физической культуры ГБПОУ МО «Дмитровский техникум»

Дрожжин Д.В., преподаватель физической культуры ГБПОУ МО «Дмитровский техникум»

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 2
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы, разработана в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.03 Право и судебное администрирование.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего (полного) общего образования.

## **1.2. Место дисциплины в структуре ПССЗ:**

Дисциплина «Физическая культура» принадлежит к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование у студентов следующих компетенций в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.03 Право и судебное администрирование.

- ОК 10. Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности

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

Программа ориентирована на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате освоения дисциплины студент должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины студент должен знать:

- значение физического воспитания в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки студента 183 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 122 часов;

самостоятельной работы студента 61 час.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>183</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>122</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>114</i>
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	<i>61</i>
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа студентов	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>РАЗДЕЛ 1.</b>	<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	<b>44</b>	
<b>Тема 1.1. Кроссовая (легкоатлетическая) подготовка студентов</b>	Содержание учебного материала		
	1 Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.		
	2 Бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м.		
	3 Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	1	1
	4 Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	5 Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.		
	Практические занятия:	15	
1. Практическое занятие №1: Обучение технике низкого старта. 2. Практическое занятие №2 Стартовый разгон. 3. Практическое занятие №3 Бег на короткие дистанции. 4. Практическое занятие №4 Повторить технику низкого старта. 5. Практическое занятие №5 Техника бега по дистанции. 6. Практическое занятие №6 Обучение прыжкам в длину с разбега способом «Согнув ноги» 7. Практическое занятие №7 Обучение прыжкам в высоту способами: «Прогнувшись», «Ножницы»			
Внеаудиторная (самостоятельная работа) обучающихся			
1. Легкоатлетические кроссы. 2. Участие в городском легкоатлетическом кроссе (осеннем и весеннем).	8		
<b>Тема 1.2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности</b>	Содержание учебного материала		
	1 Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.		
	2 Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.		
	3 Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.		
	4 Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.		
	5 Коррекция фигуры.		
	6 Основные признаки утомления.		
	7 Факторы регуляции нагрузки.	-	1
	Практические занятия:	12	
	1. Практическое занятие №1: Обучение технике эстафетного бега. 2. Практическое занятие №2 Техника прыжка в длину с места. 3. Практическое занятие №3 Прыжок в длину с места. 4. Практическое занятие №4 Обучение технике метания мяча с 5 – 6 шагов разбега. 5. Практическое занятие №5 Обучение технике метания мяча. 6. Практическое занятие № 6: Обучение технике бега на средние дистанции. Медленный бег до 10 мин.		
Внеаудиторная (самостоятельная работа) обучающихся			
1. Техника эстафетного бега. 2. Техника бега на короткие дистанции. 3. Медленный бег до 10 мин.	8		

	4. Переменный бег. 5. Бег на короткие дистанции. 6. Медленный бег до 20 мин 7. Бег с препятствиями 8. Метание мяча		
<b>РАЗДЕЛ 2.</b>	<b>ГИМНАСТИКА</b>	<b>38</b>	
<b>Тема 2.1. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов</b>	Содержание учебного материала		
	1   Общеразвивающие упражнения. 2   Упражнения в паре с партнером. 3   Упражнения с гантелями. 4   Упражнения с набивными мячами. 5   Упражнения с мячом. 6   Упражнения с обручем (девушки). 7   Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). 8   Упражнения для коррекции зрения.	1	2
	Практические занятия	12	
	1. Практическое занятие №1: Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс. 2. Практическое занятие №2: Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс. 3. Практическое занятие №3: Развитие силовой выносливости. 4. Практическое занятие №4: Комплекс силовых упражнений. 5. Практическое занятие №5: Выполнение ОРУ. 6. Практическое занятие № 6: Комплекс ОРУ с набивными мячами.		
	Внеаудиторная (самостоятельная работа) обучающихся 1. Комплекс упражнений на верхний плечевой пояс. 2. Комплекс упражнений на развитие координации движения. 3. Комплекс упражнений на развитие гибкости. 4. Элементы акробатики: кувырок вперед-назад. 5. Элементы акробатики: длинный кувырок вперед, стойка на лопатках.	7	
	Содержание учебного материала		
<b>Тема 2.2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом</b>	1   Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. 2   Врачебный контроль, его содержание. 3   Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. 4   Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. 5   Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. 6   Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	-	1
	Практические занятия	12	

	<p>1. Практическое занятие №1: Обучить элементам акробатики.</p> <p>2. Практическое занятие №2: Обучение техники кувырка вперед-назад. Длинный кувырок вперед.</p> <p>3. Практическое занятие №3: Обучение стойке на лопатках.</p> <p>4. Практическое занятие №4: Повторить элементы акробатики.</p> <p>5. Практическое занятие №5: Повторить элементы кувырк вперед-назад.</p> <p>6. Практическое занятие № 6: Повторить элементы длинного кувырка вперед и стойки на лопатках.</p>			
	<p>Внеаудиторная (самостоятельная работа) обучающихся</p> <p>1. Заполнение личной карточки антропологических измерений.</p> <p>2. Написание рефератов по теме: «Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств»</p>	6		
<b>РАЗДЕЛ 3.</b>	<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>	<b>39</b>		
	Содержание учебного материала			
<b>Тема 3. 1. Волейбол</b>	1	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.	2	2
	2	Правила игры.		
	3	Техника безопасности игры.		
	4	Игра по упрощенным правилам волейбола.		
	5	Игра по правилам.		
	Практические занятия		8	
<p>Практическое занятие № 1: Повторить стойки и передвижения игрока.</p> <p>Практическое занятие № 2: Игра в паре.</p> <p>Практическое занятие № 3: Техника передачи мяча сверху.</p> <p>Практическое занятие № 4: Работа в парах.</p>				
<p>Внеаудиторная (самостоятельная работа) обучающихся</p> <p>1. Участие в городских соревнованиях по волейболу.</p>		5		
	Содержание учебного материала			
<b>Тема 3. 2. Баскетбол</b>	1	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.		2
	2	Правила игры.		
	3	Техника безопасности игры.		
	4	Игра по упрощенным правилам баскетбола.		
	5	Игра по правилам.		
	Практические занятия		8	
<p>Практическое занятие № 1: Повторить приемы передвижений, остановок.</p> <p>Практическое занятие № 2: Техника ведение мяча.</p> <p>Практическое занятие № 3: Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Практическое занятие № 4: Техника передачи мяча в парах.</p>				
<p>Внеаудиторная (самостоятельная работа) обучающихся</p> <p>1. Участие в городских соревнованиях по баскетболу.</p>		2		
<b>Тема 3. 3.</b>	Содержание учебного материала			



<b>Мини-футбол</b>	1	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.	-	2
	2	Правила игры.		
	3	Техника безопасности игры.		
	4	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.		
	5	Игра по правилам.		
	Практические занятия			
Практическое занятие № 1: Обучение удару по летящему мячу средней частью подъема ноги. Практическое занятие № 2: Обучение технике игры вратаря. Практическое занятие № 3: Обучение технике тактике нападения. Практическое занятие № 4: Обучение технике отбора мяча. Обманные движения.				
Внеаудиторная (самостоятельная работа) обучающихся 1. Участие в городских соревнованиях по мини-футболу.		4		
<b>РАЗДЕЛ 4.</b>	<b>ВИДЫ СПОРТА (по выбору)</b>		<b>27</b>	
<b>Тема 4. 1. Спортивная аэробика</b>	Содержание учебного материала			
	1	Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.	2	2
	2	Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд.		
	3	Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.		
	4	Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.		
	Практические занятия		8	
	Практическое занятие № 1: Обучение комбинациям и спортивно-гимнастическим и акробатическим элементам. Практическое занятие № 2: Обучение элементам подскоков. Практическое занятие № 3: Обучение дополнительным элементам: кувыркам вперед-назад, падению в упор лежа, переворотам вперед, назад, в сторону, подъемам разгибом с лопаток, шпагату, сальто. Практическое занятие № 4: Обучение технике безопасности при занятии спортивной аэробикой.			
Внеаудиторная (самостоятельная работа) обучающихся 1. Ежедневные занятия по спортивной аэробике. 2. Участие в Российских соревнованиях по спортивной аэробике.		5		
<b>Тема 4. 2. Ритмическая гимнастика (для девушек)</b>	Содержание учебного материала			
	1	Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	-	2
	2	Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.		
	Практические занятия		8	
	Практическое занятие № 1: Обучение амплитудным махам ногами. Практическое занятие № 2: Обучение упражнениям для мышц живота. Практическое занятие № 3: Обучение отжиманиям в упоре лежа. Практическое занятие № 4: Обучение технике отжимания (для девушек).			
Внеаудиторная (самостоятельная работа) обучающихся 1. Ежедневные занятия по ритмической гимнастике.		4		
<b>Тема 4. 3.</b>	Содержание учебного материала			

<b>Атлетическая гимнастика (для юношей)</b>	1	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.	-	2
	2			
	Практические занятия		8	
	Практическое занятие № 1: Обучение круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины. Практическое занятие № 2: Обучение круговому методу тренировки с гирей. Практическое занятие № 3: Обучение тренировки методу работы со штангой. Практическое занятие № 4: Обучение техники безопасности занятий.			
	Внеаудиторная (самостоятельная работа) обучающихся 1. Занятия в тренажерном зале по индивидуальному комплексу нагрузки.		4	
<b>РАЗДЕЛ 5.</b>	<b>СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА</b>		<b>35</b>	
<b>Тема 5. 1. Силовая подготовка с использованием тренажеров и спортивного инвентаря</b>	Содержание учебного материала			
	1	Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины.	2	3
	2			
	3			
	4			
	5			
	Практические занятия		21	
Практическое занятие № 1 Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук. Практическое занятие № 2 Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди. Практическое занятие № 3 Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса. Практическое занятие № 4 Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног. Практическое занятие № 5 Обучение специальными физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины. Практическое занятие № 6 Обучение развитию силовой выносливости. Практическое занятие № 7 Обучение развитию общей выносливости. Практическое занятие № 8 Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений. Практическое занятие № 9 Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки. Практическое занятие № 10 Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения. Практическое занятие № 11 Обучение комплексным упражнениям по общей физической подготовке.				
Внеаудиторная (самостоятельная работа) обучающихся 1. Участие в городских соревнованиях по многоборью. 2. Участие в городских соревнованиях по армреслингу. 3. Участие в городских соревнованиях по гиревому спорту. 4. Участие в городских соревнованиях по силовому многоборью.		12		
<b>Всего:</b>			<b>183</b>	

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 материально-техническому обеспечению**

- Реализация Программы требует наличия спортивного комплекса: спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий (беговая дорожка, барьеры, яма с песком, мат, стойка для прыжков в высоту), бассейна.

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

##### **Основные источники**

1. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 424 с.
2. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2017. - 431 с.
3. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт трудящихся / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. - М.: Советский спорт, 2018. - 172 с.

##### **Дополнительные источники**

1. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: Учебное пособие / С.П. Евсеев и др. - М.: Советский спорт, 2014. - 298 с.
2. Барчукова, Г.В. Физическая культура: настольный теннис: Учебное пособие / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. - М.: Советский спорт, 2015. - 312 с.
3. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. / С.Н. Попов, Н.М. Валеев и др. - М.: Советский спорт, 2014. - 416 с.
4. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2015. - 234 с.
5. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и нарушениях обмена / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2016. - 112 с.

##### **Интернет-ресурсы**

1. Электронно-библиотечная система «Знаниум» <http://znanium.com>
2. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
3. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
4. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
5. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации)
6. <https://prosv.ru> Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол. Издательство «Просвещение» <https://prosv.ru>
7. <https://prosv.ru> Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Издательство «Просвещение»

8. <https://prosv.ru> Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика. Издательство «Просвещение»
9. <https://prosv.ru> Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика. Издательство «Просвещение»
10. <https://prosv.ru> Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Издательство «Просвещение»
11. Адаптивная физическая культура. Ежеквартальный журнал [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.afkonline.ru/>
12. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.valeo.edu.ru>
13. Каталог библиотеки Московского гуманитарного университета [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://elib.mosgu.ru/>
14. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://lfksport.ru/>
15. Российская спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.libsport.ru/>

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнении студентами и сдачей контрольных нормативов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формируемые компетенции	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья и достижения жизненных и профессиональных целей.</li> </ul> <p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<p>ОК 10.</p> <p>Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Сдача контрольных нормативов.</p> <p>Экспертная оценка выполнения.</p> <p>Устный опрос.</p>