

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МЕЖДУНАРОДНЫЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»

УТВЕРЖДАЮ

Директор АНО ПРО «ММК»

Я.А. Елинская

Приказ № 2-ОД от «22» 03 2021 г.



ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рабочая учебная программа
по специальности 38.02.03 «Операционная деятельность в логистике»

Разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 38.02.03 «Операционная деятельность в логистике»

Физическая культура: Рабочая учебная программа по специальности 38.02.03/ – Новосибирск: АНО ПО «Международный многопрофильный колледж», 2021.

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 38.02.03 «Операционная деятельность в логистике» (базовой подготовки).

1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы:

дисциплина Физическая культура относится к дисциплинам общего гуманитарного и социально-экономического цикла ОГСЭ.04.

1.3. Цели и задачи учебной 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.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

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

основы здорового образа жизни.

Общие компетенции (ОК):

- понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес(ОК 1);
- организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество (ОК 2);
- принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность (ОК 3);
- самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации (ОК 8).

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 236 часов, в том числе:
аудиторной учебной работы обучающегося (обязательных учебных занятий) – 2 часа;
внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы обучающегося – 234 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	236
Аудиторная учебная работа (обязательные учебные занятия) (всего)	2
в том числе:	
лабораторные занятия	
лекции, уроки	2
практические занятия	
курсовая работа (проект)	
Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающегося (всего)	234
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов		Уровень освоения
		3	4	
1	2			
Раздел 1.	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека			
Тема 1.1.	<i>Физическая культура и спорт в общекультурной, профессиональной и социальной подготовке. История появления и развития физической культуры и спорта. Физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования</i> Роль физической культуры в развитии человека; физическая культура личности; физическое воспитание в профессиональной подготовке. Социальное значение физической культуры и спорта, физическое воспитание; ценности физической культуры. Требования федерального государственного образовательного стандарта к подготовленности обучающихся по учебному предмету «физическая культура»; психофизическая подготовка; физическая и функциональная подготовленность; двигательная активность; жизненно необходимые умения и навыки профессиональная направленность физического воспитания	1		1
	Практические занятия 1. Эссе (учебное экспертирование) <i>Практическое занятие 1.</i> Роль физической культуры в развитии человека. <i>Практическое занятие 2.</i> Ценности физической культуры. <i>Практическое занятие 3.</i> Физическая культура личности. <i>Практическое занятие 4.</i> Социальное значение физической культуры и спорта. <i>Практическое занятие 5.</i> Определение физической культуры. <i>Практическое занятие 6.</i> Определение спорта. <i>Практическое занятие 7.</i> Задачи физического воспитания. <i>Практическое занятие 8.</i> Социальное значение физической культуры и спорта, физическое воспитание <i>Практическое занятие 9.</i> Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	18		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Штудирование текстовых материалов (составление конспектов). 2. Подготовка к контрольным вопросам: 1. Определение физической культуры.	18		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 2 Тема 2.1.	2. Определение спорта. 3. Задачи физического воспитания. 4. Цель физического самовоспитания. 3 Подготовка к эссе, учебному экспертированию эссе.		
	Биологические и психофизиологические основы физической культуры Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система. Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма. Организм человека; функциональная система организма; биологические основы физической культуры; физиологические и биохимические изменения, происходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности. Возрастные особенности развития; гиподинамия, гипокинезия, максимальное потребление кислорода; адаптация; двигательные умения и навыки. Обеспечение устойчивости организма средствами физической культуры к умственной и физической деятельности, различным условиям внешней среды	1	2
	Практические занятия 1. Эссе (учебное экспертирование) Практическое занятие 10. Профессиональная направленность физического воспитания. Практическое занятие 11. Физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования. Практическое занятие 12. Требования федерального государственного образовательного стандарта к подготовленности студентов по учебному предмету «Физическая культура». Практическое занятие 13. Биологические основы физической культуры. Практическое занятие 14. Социальные основы физической культуры. Практическое занятие 15. Значение профессионально-прикладной физической подготовки Практическое занятие 16. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система. Практическое занятие 17. Организм человека; функциональная система организма. Практическое занятие 18. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система.	18	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Штудирование текстовых материалов (составление конспектов).	18	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	2. Подготовка к контрольным вопросам: 1. Ценности физической культуры. 2. Показатели физического развития человека. 3. Показатели физической подготовленности человека. 4. Значение профессионально-прикладной физической подготовки. 3 Подготовка к эссе, учебному экспертированию эссе.	•	
Раздел 3	Основы здорового образа жизни обучающихся		
Тема 3.1.	Физическая культура в обеспечении здоровья. Здоровый образ жизни и его составляющие. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Здоровье человека как ценность; взаимосвязь общей культуры и его образа жизни обучающегося; структура жизнедеятельности обучающегося и ее отражение в образе жизни. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни; основные требования к организации здорового образа жизни; критерии эффективности здорового образа жизни. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий; формы и содержание самостоятельных занятий; организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различными направленности.	-	2
	Практические занятия 1. Эссе (учебное экспертирование) Практическое занятие 19. Физиологические и биохимические изменения, происходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности. Практическое занятие 20. Воздействие природных факторов на организм человека. Практическое занятие 21. Воздействие социально-экономических факторов на организм человека. Практическое занятие 22. Здоровье как ценность. Практическое занятие 23. Воздействие природных факторов на организм человека. Практическое занятие 24. Значение двигательной активности для здоровья. Практическое занятие 25. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни Практическое занятие 26. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Практическое занятие 27. Формы и содержание самостоятельных занятий.	18	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Штудирование текстовых материалов (составление конспектов). 2. Подготовка к контрольным вопросам:	18	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	1. Физическая культура личности. 2. Воздействие природных факторов на организм человека. 3. Воздействие социально-экономических факторов на организм человека. 4. Значение двигательной активности для здоровья. 3 Подготовка к эссе, учебному экспертированию эссе.		
Раздел 4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности		
Тема 4.1.	<i>Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда обучающегося. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности. Профилактика нервно-эмоционального и психофизиологического утомления обучающихся, повышение эффективности учебного труда.</i> Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы ее определяющие; основные причины изменения психофизиологического состояния обучающегося в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизиологического утомления. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий; взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий; самоконтроль за эффективностью занятий физическими упражнениями.	-	3
	Практические занятия 1. Эссе (учебное экспертирование) <i>Практическое занятие 28. Взаимосвязь общей культуры обучающегося и его образа жизни.</i> <i>Практическое занятие 29. Здоровый образ жизни и его составляющие.</i> <i>Практическое занятие 30. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.</i> <i>Практическое занятие 31. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.</i> <i>Практическое занятие 32. Характеристика функциональной системы человека.</i> <i>Практическое занятие 33. Физиологические изменения в организме под воздействием физических упражнений.</i> <i>Практическое занятие 34. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.</i> <i>Практическое занятие 35. Структура жизнедеятельности обучающегося и ее отражение в образе жизни.</i> <i>Практическое занятие 36. Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий.</i>	18	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения	
			3	4
1	2			
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Штудирование текстовых материалов (составление конспектов). 2. Подготовка к контрольным вопросам: 1. Характеристика функциональной системы человека. 2. Физиологические изменения в организме под воздействием физических упражнений. 3. Суть и значение разминки для организма человека. 3 Подготовка к эссе, учебному экспертированию эссе.	18		
Раздел 5	Основы физического и спортивного самосовершенствования			
Тема 5.1.	<i>Средства физической культуры. Принципы и методы физической подготовки. Понятие о физических качествах</i> Физические упражнения; гигиенические факторы; оздоровительные силы природы. Дидактические принципы тренировки; специальные принципы тренировки. Сила, выносливость, быстрота, ловкость и гибкость; коррекция телосложения, физическая и функциональная подготовка. Практические занятия 1. Эссе (учебное экспертирование) <i>Практическое занятие 37. Средства физической культуры</i> <i>Практическое занятие 38. Профессионально-прикладная физическая подготовка, ее цели и задачи.</i> <i>Практическое занятие 39. Определение здорового образа жизни.</i> <i>Практическое занятие 40. Принципы и методы физической подготовки.</i> <i>Практическое занятие 41. Дидактические принципы тренировки; специальные принципы тренировки</i> <i>Практическое занятие 42. Показатели тренированности.</i> <i>Практическое занятие 43. Коррекция телосложения, физическая и функциональная подготовка.</i> <i>Практическое занятие 44. Особенности и методика занятий физическими упражнениями в экзаменационную сессию.</i> <i>Практическое занятие 45. Основные причины изменения психофизического состояния обучающихся.</i>	-	3	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Штудирование текстовых материалов (составление конспектов). 2. Подготовка к контрольным вопросам: 1. Показатели утомления.	18		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения	
			3	4
1	2			
	2. Определение здорового образа жизни. 3. Зоны мощности физических нагрузок. 4. Показатели тренированности. 3 Подготовка к эссе, учебному экспертированию эссе.			
Раздел 6	Основы профессионально-прикладной физической подготовки			
Тема 6.1.	<i>Профессионально-прикладная физическая подготовка, ее цели и задачи. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время.</i> Использование средств профессионально-прикладной физической подготовки для развития и совершенствования профессионально важных психофизических качеств. Профессионально-прикладная физическая подготовка, формы (виды), условия и характер труда; прикладные знания, физические и психические и специальные качества; прикладные умения и навыки; производственная физическая культура.	-		3
	Практические занятия 1. Эссе (учебное экспертирование) <i>Практическое занятие 46. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.</i> <i>Практическое занятие 47. Содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.</i> <i>Практическое занятие 48. Использование средств профессионально-прикладной физической подготовки для развития и совершенствования профессионально важных психофизических качеств</i> <i>Практическое занятие 49. Профессионально-прикладная физическая подготовка, ее цели и задачи</i> <i>Практическое занятие 50. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время</i> <i>Практическое занятие 51. Простейшие методики оценки работоспособности.</i> <i>Практическое занятие 52. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры при определенном заболелании.</i> <i>Практическое занятие 53. Проявление возрастных особенностей развития.</i>	18		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Штудирование текстовых материалов (составление конспектов). 2. Подготовка к контрольным вопросам: 1. Понятие профессионально-прикладной физической подготовки, ее цель, задачи. 2. Прикладные знания, умения и навыки. 3. Прикладные психические и специальные качества.	18		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	4. Массовые оздоровительно-физкультурные и спортивные мероприятия 5. Производственная физическая культура. 3 Подготовка к эссе, учебному экспертированию эссе.		
Раздел 7	Профилактика профессиональных заболеваний		
Тема 7.1.	<i>Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.</i> Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов; основные факторы, определяющие профессионально-прикладную физическую подготовку; дополнительные факторы оказывающие влияние на содержание профессионально-прикладной физической подготовки	-	3
	Практические занятия 1. Эссе (учебное экспертирование) <i>Практическое занятие 55. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.</i> <i>Практическое занятие 56. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.</i> <i>Практическое занятие 57. Профилактическая производственная гимнастика.</i> <i>Практическое занятие 58. Методы физического воспитания.</i> <i>Практическое занятие 59. Лечебная физкультура и профилактика профессиональных заболеваний.</i> <i>Практическое занятие 60. Физическая культура как профилактическое средство против травм.</i> <i>Практическое занятие 61. Факторы, определяющие профессионально-прикладную физическую подготовку будущего профессионала.</i> <i>Практическое занятие 62. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при определенном заболевании (диагнозе).</i> <i>Практическое занятие 63. Принципы физического воспитания.</i>	18	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Штудирование текстовых материалов (составление конспектов). 2. Подготовка к контрольным вопросам: 1. Реализация государственной политики по охране труда и здоровья работников. 2. Принцип защиты временем. 3. Лечебно-профилактическая медицинская помощь пострадавшим на производстве. 4. Экспертная медицинская помощь пострадавшим на производстве. 5. Реабилитационная медицинская помощь пострадавшим на производстве.	16	
	Всего:	252	

Наименование разделов и тем 1	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся, курсовая работа (проект) 2	Объем часов 3	Уровень освоения 4
-------------------------------------	--	---------------------	--------------------------

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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия электронной образовательной среды; спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование спортивного зала:

- гимнастические палки,
- гимнастические коврики,
- гимнастические мячи,
- гантели,
- скамья наклонная для жима лежа,
- перекладина гимнастическая,
- секундомер;
- скакалки гимнастические.
- компьютеры/ноутбук с выходом в сеть Internet;

Технические средства обучения:

- компьютеры/ноутбук с выходом в сеть Internet;

Учебно-методическое обеспечение дисциплины:

- методические рекомендации по организации практических работ;
- методические указания по внеаудиторной самостоятельной работе.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Нормативные правовые акты

1. О физической культуре и спорте в Российской Федерации [Текст] : Федеральный закон № 329-ФЗ (в ред. от 03.07.2016) // СЗ РФ. – 2007. – № 50. – Ст. 6242.

2. Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования [Текст] : Приказ Минобрнауки России от 01.12.1999 г. № 1025.

3. Федеральная целевая программа развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 г.

Основные источники

1. Барчуков И.С. Возникновение и развитие, научные теории и концепции физического обучения и воспитания [Электронный ресурс]: рабочий учебник / Барчуков И.С. - 2016. - <http://lib.muh.ru>
2. Барчуков И.С. Физическая культура в профессиональной подготовке воспитателя детей дошкольного возраста [Электронный ресурс]: рабочий учебник / Барчуков И.С. - 2016. - <http://lib.muh.ru>
3. Барчуков И.С. Нормативно-правовое регулирование физкультурно-спортивного образования [Электронный ресурс]: рабочий учебник / Барчуков И.С. - 2016. - <http://lib.muh.ru>

Дополнительные источники

1. Барчуков И.С. Медико-биологические и психологические основы физкультурного обучения и воспитания дошкольников [Электронный ресурс]: рабочий учебник / Барчуков И.С. - 2016. - <http://lib.muh.ru>

2. Барчуков И.С. Педагогическая деятельность воспитателя детей дошкольного возраста [Электронный ресурс]: рабочий учебник / Барчуков И.С. - 2016. - <http://lib.muh.ru>
3. Барчуков И.С. Материально-техническое обеспечение физкультурного обучения специалистов среднего звена [Электронный ресурс]: рабочий учебник / Барчуков И.С. - 2016. - <http://lib.muh.ru>

Интернет-ресурсы (базы данных, информационно-справочные и поисковые системы):

- www.unity-dana.ru
- www.piter.com
- www.terrasport.ru
- <http://lib.sportedu.ru>
- <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk>
- <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot>
- <http://www.sportedu.ru>
- <http://www.infosport.ru>
- <http://gallery.economicus.ru>
- Электронно-библиотечная система «IPRbooks»
- Телекоммуникационная двухуровневая библиотека (ТКДБ) БИОР «УМНЕЙ»
- Образовательная платформа «Lecta»

Программное обеспечение:

Программное обеспечение, являющееся частью электронной информационно-образовательной среды и базирующееся на телекоммуникационных технологиях:

- компьютерные обучающие программы;
- тренинговые и тестирующие программы;
- интеллектуальные роботизированные системы оценки качества выполненных работ.

Роботизированные системы для доступа к компьютерным обучающим, тренинговым и тестирующим программам:

- ПО «Комбат»;
- Сайт «Личная студия» с возможностью работы с электронным образовательным ресурсом;
- ПК «КОП»;
- ИР «Каскад».

3.3. Организация образовательного процесса

Образовательное учреждение располагает материально-технической базой, обеспечивающей проведение всех видов практических занятий, дисциплинарной, междисциплинарной и модульной подготовки, учебной практики, предусмотренных учебным планом образовательного учреждения. Материально-техническая база соответствует действующим санитарным и противопожарным нормам.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических и лабораторных занятий, контрольных работ, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля
Освоенные умения:	- формирование	- <i>тестирование;</i>
Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля
– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; - овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре.	- <i>контрольная работа;</i> - <i>рефераты;</i> - <i>эссе;</i> - <i>вебинар;</i> - <i>учебное экспертирование эссе;</i> - <i>учебное экспертирование рефератов;</i> - <i>учебное экспертирование вебинаров;</i> - <i>дифференцированный зачет;</i> - <i>комбинированный метод в форме фронтального опроса и групповой самостоятельной работы;</i> - <i>домашние задания проблемного характера;</i> - <i>практические задания по работе с информацией, документами, литературой;</i> - <i>подготовка и защита индивидуальных и групповых заданий проектного характера (коллективный тренинг/семинар)</i>
Усвоенные знания: – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии; – основы здорового образа жизни.	- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность обучающегося к будущей профессии; - приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.	