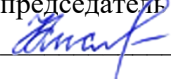


УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по УМР и КО,  
председатель УМС СГСПУ  
 Н.Н. Кислова

# МОДУЛЬ "ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ"

## Физическая культура

### рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Физического воспитания**  
Учебный план ФНО-621НЯо  
Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Квалификация **бакалавр**  
Форма обучения **очная**  
Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 72  
в том числе:  
аудиторные занятия 28  
самостоятельная работа 44

Виды контроля в семестрах:  
зачеты 1

#### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр(Курс.Номер семестра на курсе)	1(1.1)		Итого	
	УП	РПД	УП	РПД
Вид занятий				
Лекции	10	10	10	10
Практические	18	18	18	18
В том числе инт.	6	6	6	6
Итого ауд.	28	28	28	28
Контактная работа	28	28	28	28
Сам. работа	44	44	44	44
Итого	72	72	72	72

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)  
Рабочая программа дисциплины «Физическая культура»

Программу составил(и):  
Залевская Е.Н.

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

Рабочая программа дисциплины  
**Физическая культура**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки). Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 февраля 2018 г. № 125

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

утвержденного учёным советом вуза от 31.08.2020 протокол № 1.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры  
**Физического воспитания**

Протокол от 25.08.2020г. № 1  
Зав. кафедрой Залевская Е.Н.

Начальник УОП



Н.А. Доманина

**1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Цель изучения дисциплины:** формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

**Задачи изучения дисциплины:** формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом; овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту

**Область профессиональной деятельности:** (указывается в соответствии с ФГОС ВО) образование и наука

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Цикл (раздел) ОП: Б1.О.03

**2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:**

Содержание дисциплины базируется на материале: школьного курса «Физическая культура», «Биология», «Обществознание»

**2.2 Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:**

Безопасность жизнедеятельности

**3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

**УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни**

Знает средства, методы, социально-биологические основы физической культуры, ее рекреационные функции для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения норм здорового образа жизни. Умеет подбирать средства физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения норм здорового образа жизни.

**УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности**

Умеет определять уровень физической подготовленности и выбирает здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма и условий профессиональной деятельности.

**4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Интеракт.
	<b>Раздел 1. Теоретический раздел</b>			
1.1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья /Лек/	1	2	
1.2	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья /Пр/	1	2	4
1.3	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья /Ср/	1	6	
1.4	Социально-биологические основы физической культуры /Лек/	1	2	2
1.5	Социально-биологические основы физической культуры /Пр/	1	2	
1.6	Социально-биологические основы физической культуры /Ср/	1	6	
1.7	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. /Лек/	1	2	

1.8	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. /Пр/	1	2	
1.9	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. /Ср/	1	6	
1.10	Физическая культура учителя в общеобразовательном процессе школы /Лек/	1	2	
1.11	Физическая культура учителя в общеобразовательном процессе школы /Пр/	1	2	
1.12	Физическая культура учителя в общеобразовательном процессе школы /Ср/	1	6	
1.13	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий /Лек/	1	2	
1.14	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий /Пр/	1	2	
1.15	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий /Ср/	1	4	
<b>Раздел 2. Методико-практический раздел</b>				
2.1	Гимнастическая терминология /Пр/	1	4	
2.2	Гимнастическая терминология /Ср/	1	8	
2.3	Методика составления конспекта и проведения занятий по подвижным играм /Пр/	1	2	2
2.4	Методика составления конспекта и проведения занятий по подвижным играм /Ср/	1	4	
2.5	Методики составления программ и проведение занятий оздоровительной и рекреационной направленности /Пр/	1	2	2
2.6	Методики составления программ и проведение занятий оздоровительной и рекреационной направленности /Ср/	1	4	

## 5. Оценочные и методические материалы по дисциплине (модулю)

### 5.1. Содержание аудиторной работы по дисциплине (модулю)

Лекция 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья  
Контрольные вопросы: Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность, психофизическая подготовка, профессиональная направленность физического воспитания. Понятие «здоровье», его содержание и критерии; Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности;

Лекция 2. Социально-биологические основы физической культуры  
Контрольные вопросы: Организм, физиологическая и функциональная система организма, саморегуляция и самосовершенствование организма, гомеостаз, резистентность, рефлекс, адаптация, гипоксия, гипокинезия и гиподинамия, социально-биологические основы физической культуры, экологические факторы

Лекция 3. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.  
Контрольные вопросы: Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках.

Лекция 4. Физическая культура учителя в общеобразовательном процессе школы.  
Контрольные вопросы: Возрастные особенности развития детей школьного возраста; Двигательный режим школьника, критический минимум двигательной активности; Влияние физических упражнений на динамику возрастного развития; Осанка и состояние здорового образа жизни школьника; Взаимосвязь физического развития с умственной работоспособностью школьников.

Лекция 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.  
Контрольные вопросы: Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств

Практическое занятие 1.  
Основные положения организации физического воспитания в вузе.  
Понятие «здоровье», его содержание и критерии; Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности; Здоровый образ жизни студента; Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни

Практическое занятие 2.  
Организм человека как саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система; Закономерности и механизмы образования двигательного навыка; Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека; Физиологические закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки

Практическое занятие 3.  
Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи.

Практическое занятие 4.  
Осанка и состояние здорового образа жизни школьника; Взаимосвязь физического развития с умственной работоспособностью школьников; Обязанности членов педагогического коллектива школы по охране здоровья и физическому развитию учащихся; Задачи, содержание и формы физического воспитания в школе; Урок физической культуры как основная форма физического воспитания; Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня; Внеклассные формы обучения; Общешкольные физкультурно-массовые и спортивные мероприятия

Практическое занятие 5.  
Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля.  
Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств. Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Практическое занятие 6-7.  
Гимнастическая терминология. Необходимость принятия единой спортивной гимнастической терминологии. Основные положения туловища, рук, ног. Основные движения. Команды, построения, перестроения, в шеренге, колонне, на месте, в движении. Методики составления и проведения комплексов утренней гимнастики и физических пауз с группой занимающихся

Практическое занятие 8.  
Методика составления конспекта и проведения занятий по подвижным играм Определение и роль подвижных игр в жизни современных детей. Классификации подвижных игр. Техника безопасности при проведении подвижных игр с детьми разного школьного возраста. Практическое занятие 8.

Практическое занятие 9.  
Методики составления программ и проведение занятий оздоровительной и рекреационной направленности. Место и определение рекреационной направленности форм физкультурной деятельности. Современные тенденции и направления физкультурных рекреаций. Классификации спортивных мероприятий. Составление программ спортивных праздников для разных возрастных и целевых аудиторий.

## 5.2. Содержание самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

### Содержание обязательной самостоятельной работы по дисциплине

№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы студентов	Продукты деятельности
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	Изучение литературы, написание конспекта, подготовка к тесту	Тест 1
2	Социально-биологические основы физической культуры	Изучение литературы, написание конспекта, подготовка к тесту	Тест 2
3	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.	Изучение литературы, написание конспекта	Конспект
4	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно-важными двигательными умениями и навыками (бег, ходьба, передвижение на лыжах)	Изучение литературы, написание конспекта	Конспект
5	Методика индивидуального подхода и применения средств, для направленного развития отдельных физических качеств	Изучение литературы, написание конспекта	Конспект
6	Физическая культура учителя в общеобразовательном процессе школы	Изучение литературы, написание конспекта, подготовка к тесту	Тест 3
7	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий	Изучение литературы, написание конспекта, подготовка к тесту	Тест 4
8	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих учителей	Изучение литературы, написание конспекта	Конспект
9	Гимнастическая терминология	Изучение литературы, написание конспекта	Конспект
10	Методика составления конспекта и проведения занятий по подвижным играм	Изучение литературы, написание конспекта	Конспект

11	Методы самоконтроля за физическим развитием и функциональным состоянием организма (стандарты, индексы, функциональные пробы). Методики составления и ведения дневника самоконтроля	Изучение литературы, написание конспекта	Дневник самоконтроля
----	--	--	----------------------

**Содержание самостоятельной работы по дисциплине на выбор студента**

№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы студентов	Продукты деятельности
1	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания с учетом вашего личного распорядка и состояния здоровья	Изучение литературы, написание конспекта	Конспект
2	Принципы реализации навыков здорового образа жизни в профессиональной деятельности	Изучение литературы, написание конспекта	Конспект

**5.3.Образовательные технологии**

При организации изучения дисциплины будут использованы следующие образовательные технологии: информационно-коммуникационные технологии, технология организации самостоятельной работы, технология рефлексивного обучения, технология модульного обучения, технология игрового обучения, технологии групповой дискуссии, интерактивные технологии, технология проблемного обучения, технология организации учебно-исследовательской деятельности, технология проектного обучения, технология развития критического мышления.

**5.4. Текущий контроль, промежуточный контроль и промежуточная аттестация**

Балльно-рейтинговая карта дисциплины оформлена как приложение к рабочей программе дисциплины. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине оформлен отдельным документом.

**6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

**6.1. Рекомендуемая литература**

**6.1.1. Основная литература**

	Авторы, составители	Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему	Издательство, год
Л1.1	Чертов Н. В.	Физическая культура: учебное пособие <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=241131&amp;sr=1">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=241131&amp;sr=1</a>	Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета, 2012
Л1.2	Е.А. Мусатов, Е.Н. Чернышева	Физическая культура в системе высшего профессионального образования (теоретические и методические аспекты) : учебное пособие <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=272223">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=272223</a>	Елец : Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2011,

**6.1.2. Дополнительная литература**

	Авторы, составители	Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему	Издательство, год
Л2.1	Ланда Б.Х.	Диагностика физического состояния: обучающие методика и технология Режим доступа: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=471216">URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=471216</a>	Москва : Спорт, 2017. – 129 с. ISBN 978-5-906839-87-9.
Л2.2	Фудин Н.Я.	Медико-биологические технологии в физической культуре и спорте: учебное пособие. Режим доступа: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=481831">URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=481831</a>	Москва : Спорт : Человек, 2018. – 321 с. ISBN 978-5-9500178-7-2.

**6.2 Перечень программного обеспечения**

- Acrobat Reader DC
- Dr.Web Desktop Security Suite, Dr.Web Server Security Suite
- GIMP
- Microsoft Office 365 Pro Plus - subscription license (12 month) (Пакет программ Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, OneNote, Publisher, Teams, OneDrive, Yammer, Stream, SharePoint Online)
- Microsoft Windows 10 Education
- XnView
- Архиватор 7-Zip
- 1С:ИТС ПРОФ ВУЗ
- Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат.ВУЗ»

**6.3 Перечень информационных справочных систем**

- Elsevier (база данных «Freedom Collection» и коллекции электронных книг «Freedom Collection eBook collection», национальная подписка на полнотекстовые ресурсы)
- SCOPUS издательства Elsevier

- SpringerNature (национальная подписка на полнотекстовые ресурсы)
- БД «Polpred.com. Обзор СМИ»
- УИС РОССИЯ
- ЭБС «E-LIBRARY.RU»
- ЭБС «ЛАНЬ»
- ЭБС «РУКОНТ» (Контекстум)
- ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
- ЭБС «ЮРАЙТ» (Коллекция Легендарные книги)
- ЭБС «IPR BOOKS»

#### 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, Зал общей физической подготовки. Оснащенность: Стол теннисный, Мат гимнастический, Мячи волейбольные, Мячи баскетбольные, Щиты баскетбольные, Обручи гимнастические, Сетка волейбольная, Римская скамья складная, Бревно гимнастическое, Стойка, Степ платформа.
7.2	Наименование специального помещения: помещение для самостоятельной работы, Читальный зал. Оснащенность: ПК-4шт., Принтер-1шт., Телефон-1шт., Письменный стол-4 шт., Парта-2 шт.
7.3	Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения практических занятий, текущего контроля, промежуточной аттестации, Спортивный зал. Оснащенность: Стол теннисный, Мат гимнастический, Мячи волейбольные, Мячи баскетбольные, Щиты баскетбольные, Обручи гимнастические, Сетка волейбольная, Римская скамья складная, Бревно гимнастическое, Стойка, Степ платформа.
7.4	Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения практических занятий, индивидуальных консультаций, групповых консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, Учебная аудитория. Оснащенность: Меловая доска-1шт., Комплект учебной мебели, ноутбук, проекционное оборудование (мультимедийный проектор и экран).
7.5	Наименование специального помещения: помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, Помещение для хранения оборудования ФФКС.

#### 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Работа над теоретическим материалом происходит кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю.

Проработка рабочей программы дисциплины, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с информационными источниками в разных форматах.

Также в процессе изучения дисциплины методические рекомендации могут быть изданы отдельным документом.

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)  
Рабочая программа дисциплины «Физическая культура»

Приложение

Балльно-рейтинговая карта дисциплины «Физическая культура»

Курс 1 Семестр 1

Вид контроля		Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Наименование раздела «Теоретический раздел»			
Текущий контроль по разделу:			
1	Аудиторная работа	15	25
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	2	5
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)		4
Контрольное мероприятие по разделу		4	6
Промежуточный контроль		21	40
Наименование раздела «Методико-практический раздел»			
Текущий контроль по разделу:			
1	Аудиторная работа	25	40
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	5	10
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)		
Контрольное мероприятие по разделу		5	10
Промежуточный контроль			
Промежуточная аттестация			
Итого:		56	100

Вид контроля	Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов	Темы для изучения и образовательные результаты
Текущий контроль по разделу «Теоретический раздел»		
Аудиторная работа	Написание конспекта лекций, участие в обсуждениях, max 10 баллов Написание тестов max 10 баллов Подготовка и участие в блиц-опросах max 5 баллов	Темы: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Социально-биологические основы физической культуры. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий. Образовательные результаты: знает: теоретические и методические основы физической культуры и здорового образа жизни; умеет: использовать средства физического воспитания для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность.
Самостоятельная работа (обяз.)	Изучение дополнительной литературы по темам,	



Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура»

	подготовка к написанию тестов max 5	
Самостоятельная работа (на выбор)	Написание реферата max 4	Тема: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья
Контрольное мероприятие по разделу	Контрольный тест max 6	
Промежуточный контроль (кол-во баллов)	21-40 баллов	
Текущий контроль по разделу «Методико-практический раздел»		
Аудиторная работа	Активная работа на каждом методико-практическом занятии max 10 баллов Блиц-опрос на знание гимнастической терминологии max 10 баллов Подготовка конспектов 1) комплекса упражнений max, 10 баллов 2) подвижной игры max 10 баллов	Темы: Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий. Гимнастическая терминология. Методика составления конспекта и проведения занятий по подвижным играм. Методики составления программ и проведение занятий оздоровительной и рекреационной направленности. Образовательные результаты: умеет: использовать средства физической культуры для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность; (Комплекс упражнений, закаливающие мероприятия, дневник самоконтроля) владеет: методами укрепления своего здоровья, физического самосовершенствования; имеет опыт коммуникативного сотрудничества.
Самостоятельная работа (обяз.)	ведение дневника самоконтроля max 10 баллов	Тема: Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий
Самостоятельная работа (на выбор)		
Контрольное мероприятие по разделу	Контрольный тест max 10 баллов	
Промежуточный контроль (кол-во баллов)		
Промежуточная аттестация	Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине	