

Документ подписан простой электронной подписью

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Информация о владельце:

ФИО: Кислова Наталья Николаевна

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

Должность: Проректор по УМР и качеству образования

высшего образования

Дата подписания: 28.04.2018 16:51

«Самарский государственный социально-педагогический университет»

Уникальный программный ключ:

52802513f5b14a975b3e9b13008093d5726b159bf6064f865ae65b96a966c035

Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по УМР и КО,

председатель УМС СГСПУ

 Н.Н. Кислова

Физическая культура

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Физического воспитания**

Учебный план ФПСО-617СПз(5г)АБ.plx
Психология

С изменениями:
протокол №4 от 30.11.2018

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 72

Виды контроля на курсах:

в том числе:

зачеты 1

аудиторные занятия 10

самостоятельная работа 54

часов на контроль 8

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	1		Итого	
	УП	РПД	УП	РПД
Лекции	4	4	4	4
Практические	6	6	6	6
В том числе инт.	2	2	2	2
Итого ауд.	10	10	10	10
Контактная работа	10	10	10	10
Сам. работа	54	54	54	54
Часы на контроль	8	8	8	8
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

Е.Н. Залевская

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 по направлению подготовки 37.03.01 ПСИХОЛОГИЯ (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 07.08.2014г. №946)

составлена на основании учебного плана:

Психология

С изменениями:

протокол №4 от 30.11.2018

утвержденного учёным советом вуза от 30.08.2016 протокол № 1.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры
Физического воспитания

Протокол от 28.08.2018 г. № 1
Зав. кафедрой Залевская Е.Н.

Начальник УОП



_____ Н.А. Доманина

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Целью изучения дисциплины «Физическая культура» является 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: овладение системой знаний, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте; знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ и стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом; понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Область профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу бакалавриата, включает решение профессиональных задач в сфере образования, здравоохранения, культуры, спорта, обороноспособности страны, юриспруденции, управления, социальной помощи населению.

Объектами профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу бакалавриата, являются: психические процессы, свойства и состояния человека, их проявления в различных областях человеческой деятельности, в межличностных и социальных взаимодействиях на уровне индивида, группы, сообщества, а также способы и формы их организации, изменения, воздействия.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:

Б1.Б

2.1

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Содержание дисциплины базируется на материале:

Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)

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)

ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Знать: теоретические и методико-практические основы физической культуры и здорового образа жизни

Уметь: использовать средства физического воспитания для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность

Владеть: методами укрепления своего здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен

Знать: теоретические и методико-практические основы физической культуры и здорового образа жизни

Уметь: использовать средства физического воспитания для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность

Владеть: методами укрепления своего здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Интеракт.
	Раздел 1. Теоретический раздел			
1.1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья /Лек/	1	0,5	0

1.2	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья /Пр/	1	1	0
1.3	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья /Ср/	1	6	0
1.4	Социально-биологические основы физической культуры /Лек/	1	0,5	0
1.5	Социально-биологические основы физической культуры /Пр/	1	1	0
1.6	Социально-биологические основы физической культуры /Ср/	1	6	0
1.7	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе /Лек/	1	0,5	0
1.8	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе /Пр/	1	1	0
1.9	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе /Ср/	1	8	0
1.10	Физическая культура учителя в общеобразовательном процессе школы /Лек/	1	0,5	0
1.11	Физическая культура учителя в общеобразовательном процессе школы /Пр/	1	1	0,5
1.12	Физическая культура учителя в общеобразовательном процессе школы /Ср/	1	6	0
1.13	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий /Лек/	1	2	0
1.14	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий /Пр/	1	0,5	0,5
1.15	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий /Ср/	1	6	0
1.16	/Зачёт/	1	4	0
Раздел 2. Методико-практический раздел				
2.1	Гимнастическая терминология /Пр/	1	0,5	0,5
2.2	Гимнастическая терминология /Ср/	1	8	0
2.3	Методика составления конспекта и проведения занятий по подвижным играм /Пр/	1	0,5	0
2.4	Методика составления конспекта и проведения занятий по подвижным играм	1	6	0
2.5	Методики составления программ и проведение занятий оздоровительной и рекреационной направленности /Пр/	1	0,5	0,5
2.6	Методики составления программ и проведение занятий оздоровительной и рекреационной направленности /Ср/	1	8	0
2.7	/Зачёт/	1	4	0

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 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	Наименование разделов дисциплины, тем	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 экономических 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

12	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания с учетом вашего личного распорядка и состояния здоровья	Изучение литературы, написание конспекта	Конспект
13	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	Издательство, год
Л1.1	Чергов Н. В.	Физическая культура: учебное пособие http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=241131&sr=1	Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета, 2012
Л1.2	Евсеев Ю. И.	Физическая культура: учебное пособие http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=271591&sr=1	Ростов-на-Дону: Издательство «Феникс», 2014

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Чеснова Е. Л.	Физическая культура: учебное пособие http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=210945&sr=1	Москва: Директ-Медиа, 2013
Л2.2	Иванова С. Ю. , Конькова Р. В. , Сантьева Е. В.	Физическая культура : лыжная подготовка студентов вуза: учебное пособие http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=232501&sr=1	Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2011
Л2.3	Маргазин В.А., Семенова О.Н., Ачкасов Е.Е.	Гигиена физической культуры и спорта: учебник http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=253833&sr=1	Санкт-Петербург: СпецЛит, 2013
Л2.4	Костихина Н. М. , Гаврикова О. Ю.	Педагогика физической культуры и спорта: учебник http://biblioclub.ru/index.php?	Омск: Издательство СибГУФК, 2013
Л2.5	Костихина Н. М. , Гаврикова О. Ю.	Педагогика физической культуры: учебник http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=429371&sr=1	Омск: Издательство СибГУФК, 2015

6.2 Перечень программного обеспечения

- Acrobat Reader DC

- Dr.Web Desktop Security Suite, Dr.Web Server Security Suite

- GIMP

- Microsoft Office 2016 Professional Plus (Пакет программ Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, OneNote, Publisher)

- Microsoft Office 365 Pro Plus - subscription license (12 month) (Пакет программ Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, OneNote, Publisher, Skype for Business, OneDrive, SharePoint Online)

- Microsoft Windows 10 Education

- Microsoft Windows 7/8.1 Professional

- XnView

- Архиватор 7-Zip

- Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат.ВУЗ»
6.3 Перечень информационных справочных систем
- ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
- Информационно-образовательная программа «Росметод»
- СПС «ГАРАНТ-Аналитик»
- СПС «Консультант-Плюс»

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	<p>Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, Зал общей физической подготовки. Оснащенность: Мат гимнастический-10шт., Скамья римская – 20 шт., Обручи гимнастические-20шт. Оснащенность: Комплект учебной мебели, меловая доска, ноутбук, стационарное проекционное оборудование (мультимедийный проектор с потолочным креплением и настенный экран), портативное звукоусиливающее оборудование. Наименование специального помещения: помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, Помещение для хранения оборудования ФФКС. Наименование специального помещения: помещение для самостоятельной работы, читальный зал. Оснащенность: комплект мебели, ПК-4 шт.</p>
-----	---

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Основная цель данной программы – получение и применение студентами теоретических, методических и практических умений и навыков использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, сохранения и укрепления здоровья. Основные формы организации обучения в рамках дисциплины «Физическая культура» лекции, методико-практические занятия. Подготовку и изложение учебного материала лекции определяют ряд методических аспектов: формулировка названия темы лекций определяются в соответствии с рабочей программой и тематическим планом занятий. Необходима четкость прослеживания связи между темами отдельных лекций. Поэтому в начале каждой лекции преподаватель связывает ее тему с темой предыдущей лекции, а также с содержанием всего курса. Завершение лекции должно содержать «мостик» к последующей лекции. При этом важно, чтобы у студентов сформировалось системное представление об изучаемой предметной области; организация материала – преподаватель должен помочь студентам увидеть общую картину содержания курса, постоянно связывая изучаемую тему с общим взглядом на учебную дисциплину. Визуальная демонстрация с очевидным разделением рассматриваемых категорий должна сопровождать вербальную презентацию материала, когда обсуждаются, например, преимущества и ограничения, сходства и различия, аргументы за и против определенного утверждения, теории, процедуры; проверка понимания материала студентами осуществляется путем зрительного контакта преподавателя со студентами. Преподавателю следует после завершения рассмотрения очередного пункта плана предложить студентам задать свои вопросы. Необходимо учитывать, что периодически (каждые 20-30 минут) у студентов возникают колебания (кризисы) внимания, которые проявляются в снижении его уровня. Поэтому преподаватель должен строить план занятия таким образом, чтобы давать студентам возможность переключения внимания (на интересный пример, новый вопрос и т. п.); самостоятельная работа студентов. Она ведется непрерывно, контроль состоит в своевременном отчете о выполненной работе.

Балльно-рейтинговая карта дисциплины Физическая культура

Курс 1 Семестр 1, 2

Вид контроля		Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Модуль 1. Теоретический раздел			
Текущий контроль по модулю:			
1	Аудиторная работа	15	25
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	2	5
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)		4
Контрольное мероприятие по модулю		4	6
Промежуточный контроль		21	40
Модуль 2. «Методико-практический раздел»			
Текущий контроль по модулю:			
1	Аудиторная работа	25	40
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	5	10
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)		
Контрольное мероприятие по модулю		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 модулю «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, 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 модулю	Контрольный тест max 6	
Промежуточный контроль (кол-во баллов)	21-40 баллов	
Текущий контроль по модулю «Методико-практический раздел»		
Аудиторная работа	Активная работа на каждом методико-практическом	Темы: Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и

	<p>занятия max 10 баллов</p> <p>Блиц-опрос на знание гимнастической терминологии max 10 баллов</p> <p>Подготовка конспектов</p> <p>1) комплекса упражнений max, 10 баллов</p> <p>2) подвижной игры max 10 баллов</p>	<p>самоконтроль в процессе занятий. Гимнастическая терминология. Методика составления конспекта и проведения занятий по подвижным играм. Методики составление программ и проведение занятий оздоровительной и рекреационной направленности.</p> <p>Образовательные результаты:</p> <p>умеет: использовать средства физической культуры для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность; (Комплекс упражнений, закаливающие мероприятия, дневник самоконтроля)</p> <p>владеет: методами укрепления своего здоровья, физического самосовершенствования;</p> <p>имеет опыт коммуникативного сотрудничества.</p>
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 модулю	Контрольный тест max 10 баллов	
Промежуточный контроль (кол-во баллов)		
Промежуточная аттестация	Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине	