

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«БРАТСКИЙ ЦЕЛЛЮЛОЗНО-БУМАЖНЫЙ КОЛЛЕДЖ»
(ФГБПОУ «БЦБК»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

Специальность

40.02.04 Юриспруденция

Квалификация выпускника

Юрист

Братск, 2024

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.04 Юриспруденция от 27.10.2020 г. № 798

Организация-разработчик: ФГБПОУ «БЦБК»


Разработчик:

В.Г. Башков, преподаватель кафедры физического воспитания

Рассмотрена на заседании кафедры физико-математических и социально-гуманитарных дисциплин

от «13» 06 20 г. Протокол № 8

Утверждена зам. директора по ПО и Т

 Р.А. Орлова

от «13» 06 2014г.

СОДЕРЖАНИЕ

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1 Область применения рабочей программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности СПО 40.02.04 Юриспруденция.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в программах дополнительного профессионального образования и при профессиональной подготовки рабочих.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Общий гуманитарный и социально-экономический цикл

1.3 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины студент должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины студент должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
- основы здорового образа жизни.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	122
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	118
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	116
Самостоятельная работа	4
Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета	

2.1 Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

№ занятия	Наименование занятий, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Количество часов		Требование к результатам освоения дисциплины	Осваиваемые элементы компетенций	Уровень освоения*
		всего	в т.ч. по видам занятий (лабораторных, практических, КП)			
Физическая культура 2 курс						
Раздел 1 Легкая атлетика		10	10	уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики и профзаболеваний; - организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности; - определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления; знать: основы здорового образа жизни;	ОК 4,6,8	
1	Равномерный бег 1000 м (девушки), 2000м (юноши)	2	2			2
2	Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование	2	2			2
3	Эстафетный бег 4x100 м	2	2			2
4	Эстафетный бег 4x400 м	2	2			2
5	Бег по прямой с различной скоростью. Метание гранаты весом 500 г (девушки), 700г. (юноши)	2	2			2
Раздел 2 Гимнастика		8	8	уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики и профзаболеваний; - организовывать занятие физическими упражнениями различной направленности	ОК 4,6,8	
6	Общеразвивающие упражнения в паре с партнёром, упражнения с гантелями	2	2			2
7	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушения осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки)	2	2			2
8	Упражнения для коррекции зрения. Комплексы вводной и производственной гимнастики.	2	2			2

9	Обучение техники акробатическим упражнениям (девушки), упражнения на перекладине (юноши)	2	2	<ul style="list-style-type: none"> - определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления; <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оздоровительные системы физического воспитания; - основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиены; - требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности; - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; 		2
Раздел 3 Спортивные игры (баскетбол)		8	8	<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики и профзаболеваний; - организовывать занятие физическими упражнениями различной направленности; - определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления; <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности; - основы здорового образа жизни; 	ОК 4,6,8	
10	Ловля, передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, с прыжком)	2	2	<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики и профзаболеваний; - организовывать занятие физическими упражнениями различной направленности; - определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления; <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности; - основы здорового образа жизни; 		2
11	Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом).	2	2			2
12	Приём техники защиты-перехваты, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	2	2			2
13	Правила игры. Техника безопасности на занятиях. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам.	2	2			2
Раздел 4 Настольный теннис		14	14	<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; 	ОК 4,6,8	2
14	Стойка теннисиста, перемещения, техники удара по мячу.	2	2	<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; 		2
15	Подачи мяча, правила игры.	2	2			2

16	Техника безопасности на занятиях. Игра в смешанном разряде и одиночном разряде.	2	2	- обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики и профзаболеваний;		2
17	Игра в защите и нападении. Игра по правилам. Зачет.	2	2	- организовывать занятие физическими упражнениями различной направленности;		2
18	Стойка теннисиста, перемещениям, техники удара по мячу.	2	2	- определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления;		2
19	Подачи мяча, правила игры.	2	2			2
20	Игра в защите и нападении. Игра по правилам.	2	2	знать: - требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности; - основы здорового образа жизни;		2
Раздел 5 Спортивные игры (волейбол)		8	6	уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	ОК 4,6,8	
21	Исходное положение (стойки), перемещения, передачи мяча сверху двумя руками.	2	2	- обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики и профзаболеваний;		2
22	Приём мяча снизу двумя руками, нижняя прямая подача. Блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры	2	2	- определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления;		2
23 24	Игра по упрощённым правилам волейбола. Техника безопасности на занятиях.	4	2	знать: - требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности; - основы здорового образа жизни;		2
6		12	6	уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для	ОК 4,6,8	
25	Общеразвивающие упражнения в паре с партнёром, упражнения с гантелями.	2	2			2

26	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушения осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки)	2	2	укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики и профзаболеваний; - организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности; - определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления; знать: основы здорового образа жизни;		2
27	Упражнения для коррекции зрения. Комплексы вводной и производственной гимнастики	2	2	основы здорового образа жизни;		2
Раздел 7 Легкая атлетика		6	6	уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики и профзаболеваний; - организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности; - определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления; знать: основы здорового образа жизни;	ОК 4,6,8	
28	Равномерный бег 1000 м (девушки), 2000 м (юноши)	2	2			2
29	Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Эстафетный бег 4x100 м	2	2			2
30	Бег по прямой с различной скоростью. Метание гранаты весом 500 г (девушки), 700г. (юноши). Зачет.	2	2			2
Физическая культура 3 курс						
Раздел 1 Легкая атлетика		10	10	уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики и профзаболеваний;	ОК 4,6,8	
1	Равномерный бег 1000 м (девушки) 2000м (юноши).	2	2			2
2	Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	2	2			2
3	Эстафетный бег 4x100 м	2	2			2
4	Эстафетный бег 4x400 м	2	2			2

5	Бег по прямой с различной скоростью. Метание гранаты весом 500 г (девушки), 700г. (юноши)	2	2	<ul style="list-style-type: none"> - организовывать занятие физическими упражнениями различной направленности; - определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления; <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности; - основы здорового образа жизни; 		2
Раздел 2 Гимнастика		6	6	<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; 	ОК 4,6,8	
6	Гимнастика. Общеразвивающие упражнения в паре с партнёром, упражнения с гантелями.	2	2	<ul style="list-style-type: none"> - обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики и профзаболеваний; 		2
7	Гимнастика. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушения осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки)	2	2	<ul style="list-style-type: none"> - организовывать занятие физическими упражнениями различной направленности; - определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления; <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности; - основы здорового образа жизни; 		2
8	Гимнастика. Упражнения для коррекции зрения. Комплексы вводной и производственной гимнастики.	2	2	<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; 	ОК 4,6,8	
Раздел 3 Спортивные игры (баскетбол)		10	10	<ul style="list-style-type: none"> - обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики и профзаболеваний; 		2
9	Ловля, передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, с прыжком)	2	2	<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; 		2
10	Приём техники защиты-перехваты, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	2	2	<ul style="list-style-type: none"> - обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики и профзаболеваний; 		2
11	Правила игры. Техника безопасности на занятиях. Игра по упрощённым правилам баскетбола	2	2	<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; 		2

12	Приёмы техники защиты-перехваты, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	2	2	профзаболеваний; - организовывать занятие физическими упражнениями различной направленности; - определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления;		2
13	Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом). Игра по правилам.	2	2	знать: - требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности; - основы здорового образа жизни;		2
Раздел 4 Настольный теннис		10	10	уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики и профзаболеваний; - организовывать занятие физическими упражнениями различной направленности; - определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления;	ОК 4,6,8	
14	Стойка теннисиста, перемещениям, техники удара по мячу. Подачи мяча, правила игры.	2	2	уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики и профзаболеваний; - организовывать занятие физическими упражнениями различной направленности; - определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления;		2
15	Техника безопасности на занятиях. Игра в смешанном разряде и одиночном разряде.	2	2			2
16	Игра в защите и нападении. Игра по правилам. Зачет.	2	2			2
17	Стойка теннисиста, перемещениям, техники удара по мячу.	2	2			2
18	Подачи мяча, правила игры. Игра в защите и нападении.	2	2	знать: - требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности; - основы здорового образа жизни;		2
Раздел 5 Спортивные игры (волейбол)		10	10	уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - обосновывать значение физической культуры для формирования личности	ОК 4,6,8	
19	Исходное положение (стойки), перемещения, передачи мяча сверху двумя руками.	2	2	культуры для формирования личности		2
20	Приём мяча снизу двумя руками, нижняя прямая подача.	2	2			2
21	Игра по упрощённым правилам волейбола. Техника безопасности на занятиях.	2	2			2

22	Блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры	2	2	профессионала, профилактики и профзаболеваний;		2
23	Игра по официальным правилам волейбола.	2	2	- организовывать занятие физическими упражнениями различной направленности; - определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления; знать: - требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности; - основы здорового образа жизни;		2
Раздел 6 Гимнастика		14	14	уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	ОК 4,6,8	
24	Общеразвивающие упражнения в паре с партнёром, упражнения с гантелями.	2	2	- обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики и профзаболеваний;		2
25	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушения осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки)	2	2	- организовывать занятие физическими упражнениями различной направленности;		2
26	Гимнастика	2	2	- определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления;		2
27	Общеразвивающие упражнения в паре с партнером ,упражнения с гантелями .	2	2	знать: - требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности; - основы здорового образа жизни;		2
28	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушения осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки)	2	2			2
29	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушения осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки)	2	2			2
30	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушения осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки)	2	2			2

Самостоятельная работа	4			
Итого 2 -3 курс	122			

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса: спортивный зал ,открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Спортивное оборудование: тренажеры, гимнастические брусья, перекладина, шведская стенка, теннисные столы, баскетбольные щиты, волейбольные стойки, гимнастические скамейки.

Спортивный инвентарь: штанги, гантели, гири, пояс тяжелоатлета, гимнастические маты, скакалки, канат, теннисные ракетки и мячи, бадминтон, гранаты (500 гр,700 гр.), баскетбольные, волейбольные и футбольные мячи, лыжный инвентарь.

Технические средства обучения: табло.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Ковыршина, Е.Ю. Разновидности спортивных игр : учебное пособие / Е.Ю. Ковыршина, Ю.Н. Эртман, В.Ф. Кириченко ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики спортивных игр. - Омск : Издательство СибГУФК, 2017. - 108 с. : ил. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483444>.

2. Сидорова, Е.Н. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики : учебное пособие / Е.Н. Сидорова, О.О. Николаева ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет. - Красноярск : СФУ, 2016. - 148 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7638-3400-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497533>.

3. Витун, Е.В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов : учебное пособие / Е.В. Витун, В.Г. Витун ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Оренбургский Государственный Университет. - Оренбург : ОГУ, 2017. - 111 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7410-1674-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481819>.

Дополнительные источники:

4. Современные проблемы и перспективы развития адаптивной физической культуры: сборник научных статей - Москва: Директ-Медиа, 2015

5. Современные проблемы и перспективы развития адаптивной физической культуры : сборник научных статей / ред. А.И. Навойчик, А.И. Шпаков, А.М. Полещук ; науч. ред. В.А. Барков. - Москва : Директ-Медиа, 2015. - 122 с. - ISBN 978-5-4458-2201-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=135304> .

Интернет - ресурсы:

6. Олимпийская энциклопедия. Зимние Олимпийские игры
http://enc.biblioclub.ru/Encyclopedia/241967_Olimpiyskaya_enciklopediya__Zimnie_Olimpiyskie_igry.

7. Олимпийская энциклопедия. Лёгкая атлетика. Афины 2004, Пекин 2008
http://enc.biblioclub.ru/Encyclopedia/241966_Olimpiyskaya_enciklopediya__Lyogkaya_atletika__Afiny_2004__Pekin_2008

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>уметь:</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики и профзаболеваний;</p> <p>организовывать занятие физическими упражнениями различной направленности;</p> <p>определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления;</p> <p>знать:</p> <p>оздоровительные системы физического воспитания;</p> <p>основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиены;</p> <p>требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности;</p> <p>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p>	<p>– практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.);</p> <p>– домашние задания проблемного характера;</p> <p>– наблюдение за обучающимися в практической деятельности;</p> <p>– наблюдение за ролью обучающихся в группе и в спортивной команде.</p>