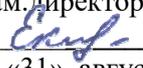


Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования
«Сочинский государственный университет» в г. Анапе Краснодарского края

СОГЛАСОВАНО
Зам.директора по УРиКО
 Екимова В.В.
«31» августа 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала СГУ в г. Анапе
 Леонова Е.В.
«31» августа 2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.В.ДВ.04.01 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту.
Спортивные и подвижные игры

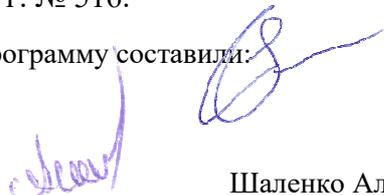
Шифр и направление подготовки 43.03.02 «Туризм»
Квалификация (степень выпускника) бакалавр
Профиль подготовки бакалавра «Технология и организация туристского обслуживания»
Форма обучения ОФО, ЗФО
Выпускающая кафедра социально-культурного сервиса и туризма
Кафедра-разработчик рабочей программы социально-культурного сервиса и туризма

Семестр/курс	Трудоёмкость (час/зет)	Лекцион занятий, (час)	Практич занятий (час)	Лаборат занятий (час)	ИКР	СРС (час)	КР/КП (час)	РГР (час)	Форма промежут. контроля (экз/зачет)
ОФО									
1/1	54		54						
2/1	54		53,8						Зачёт (0,2)
3/2	54		53,8						Зачёт (0,2)
4/2	54		53,8						Зачёт (0,2)
5/3	54		53,8						Зачёт (0,2)
6/3	58		57,8						Зачёт (0,2)
Итого	328		327						Зачёт (1)
ЗФО									
2/1	328	4				320			Зачет(4)

Анапа 2020 г.

Рабочая программа «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Спортивные и подвижные игры» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО 3++ по направлению подготовки 43.03.02 Туризм (уровень ВО бакалавриат), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.06.2017 г. № 516.

Рабочую программу составили:



Шаленко Александр Николаевич, старший преподаватель



Екимов С.А., директор ООО «Планета – Вижн»

(внешний эксперт)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА
на заседании кафедры социально-культурного сервиса и туризма
Протокол № 1 от « 31 » 08 20 20 г.

Заведующий кафедрой



/Стародуб К.А./

/подпись/

/Ф.И.О./

Рабочая программа одобрена на заседании Учебно-методического совета направления

Протокол № 1 от « 31 » 08 20 20 г.

Председатель УМСН



/Екимова В.В./

/подпись/

/Ф.И.О/

Структура рабочей программы соответствует предъявленным требованиям

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ РПД

Рабочая программа переутверждена на 2021/2022 учебный год, протокол № 1 заседания кафедры от «31» августа 2021г.

В программу внесены дополнения и (или) изменения: Без изменений

Заведующий кафедрой



подпись

Стародуб К.А.
ФИО

Рабочая программа переутверждена на 2021/2022 учебный год.

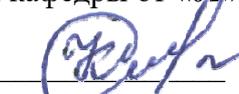
В программу внесены дополнения и (или) изменения:

Внесены изменения в раздел **5.4. Материально-техническое обеспечение дисциплины:**

п. 3 Перечня ПО заменен на продукт Dr.Web Desktop Security Suite, LBW-BC-12M-65-A-1 в связи с окончанием срока действия лицензионного сертификата на использование продукта Kaspersky Endpoint Security.

Протокол № 6 заседания кафедры от «03» февраля 2022 г.

Заведующий кафедрой



подпись

Стародуб К.А.
ФИО

Рабочая программа переутверждена на 2022/2023 учебный год, протокол № 1 заседания кафедры от «31» августа 2022 г.

В программу внесены дополнения и (или) изменения: без изменений.

Заведующий кафедрой



подпись

Стародуб К.А.
ФИО

Рабочая программа переутверждена на 202__/202__ учебный год, протокол № __ заседания кафедры от «__» _____ 202__ г.

В программу внесены дополнения и (или) изменения:

Рабочая программа переутверждена на 202__/202__ учебный год, протокол № __ заседания кафедры от «__» _____ 202__ г.

В программу внесены дополнения и (или) изменения:

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2.	МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО	5
3.	ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	5
4.	СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	6
4.1.	Тематический план дисциплины	6
4.2.	Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	9
4.3.	Формы и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине.	10
5.	УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	11
5.1.	Методические рекомендации студентам по изучению дисциплины	11
5.2.	Организация самостоятельной работы студента (СРС) по дисциплине	11
5.3.	Образовательные технологии	11
5.4.	Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	12
5.4.	Материально-техническое обеспечение дисциплины	12
	Приложение. АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Спортивные и подвижные игры» 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 дисциплины:

1. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре.
2. Формирование потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
3. Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.

2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП НАПРАВЛЕНИЯ

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Спортивные и подвижные игры» относится к дисциплинам по выбору блока Б1.В.ДВ.

В таблице приведены предшествующие и последующие дисциплины, направленные на формирование определенных компетенций:

Таблица 1

Наименование категории (группы) компетенций	Код и наименование компетенции	Предшествующие дисциплины	Последующие дисциплины
Универсальные компетенции			
Самоорганизация и саморазвитие (в т.ч. здоровье-сбережение)	УК-7 Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Физическая культура	Нет

3 ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 2

Компетенции и индикаторы их достижения			В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:
Категория компетенций	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	
Универсальные компетенции			
Самоорганизация и саморазвитие (в т.ч. здоровьесбережение)	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	Знать: основные способы самоорганизации и саморазвития, нормы ЗОЖ; Уметь: поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; Владеть: навыками самоорганизации и саморазвития для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
		УК-7.2 Использует основы физической культуры и здорового образа жизни для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учётом внешних и внутренних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Знать: основы физической культуры и здорового образа жизни; Уметь: использовать основы физической культуры и здорового образа жизни для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий; Владеть: здоровьесберегающими технологиями с учётом внешних и внутренних условий при реализации конкретной профессиональной деятельности.
		УК-7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.	Знать: средства и методы укрепления здоровья; Уметь: грамотно использовать средства и методы укрепления индивидуального здоровья для физического самосовершенствования; Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования для успешной профессиональной деятельности.

4 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Тематический план дисциплины

Количество часов по учебному плану

(очная форма обучения)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов

Всего часов – 328, из них: практические занятия – 328 часов.

№ раздела, темы	Наименование модуля (раздела, темы) дисциплины	Контактная работа обучающихся с преподавателем	Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, часы				Всего часов
			лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	СРС	
	1 курс						
	1 семестр						
1	Футбол	54		54			54
	2 семестр						
2	Волейбол	54		53,8			53,8
	Катт	0,2					0,2
	Зачет						
	2 курс						
	3 семестр						
3	Футбол	54		53,8			53,8
	Катт	0,2					0,2
	Зачет						
	4 семестр						
4	Баскетбол	54		53,8			53,8
	Катт	0,2					0,2
	Зачет						
	3 курс						
	5 семестр						
5	Гандбол	54		53,8			53,8
	Катт	0,2					0,2
	Зачет						
	6 семестр						
6	Настольный теннис	58		57,8			57,8
	Катт	0,2					0,2
	Зачет						
	Итого:	328		327			328

4.1.1 Лекционные занятия учебным планом не предусмотрены

4.1.2. Практические занятия

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Объем часов	Тема/Краткое содержание занятия	Формируемые Компетенции (коды)	Ссылка на литературу
1.	Футбол	54	Правила футбола, судейство соревнований. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка мяча. Удары по воротам. Двусторонняя игра.	УК-7	1-5
2.	Волейбол	54	Правила волейбола, судейство соревнований. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием и передача мяча снизу. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача. Двусторонняя игра.	УК-7	1-5
3.	Футбол	54	Ведение мяча. Удары по воротам. Введение мяча из-за боковой линии. Игровое упражнение «квадрат». Игра вратаря. Двусторонняя игра.	УК-7	1-5
4.	Баскетбол	54	Правила баскетбола, судейство соревнований. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча в корзину одной рукой, двумя руками. Бросок мяча после ведения два шага. Двусторонняя игра.	УК-7	1-5
5.	Гандбол	54	Правила гандбола, судейство соревнований. Основные технические приёмы: стойка, перемещения, передачи и ловля мяча, ведение мяча, броски мяча в ворота. Двусторонняя игра.	УК-7	1-5
6.	Настольный теннис	58	Правила настольного тенниса, судейство соревнований. Удары «срезкой», «накатом». Подачи, прием подачи. Совершенствование точности ударов. Завершающий удар, атакующий удар. Двусторонняя игра. Игра 2х2.	УК-7	1-5
	Итого:	328		УК-7	1-5

4.1.3 Самостоятельная работа УП не предусмотрена

4.1.4. Интерактивные формы занятий

Занятия в интерактивной форме учебным планом не предусмотрены.

4.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

4.2.1. Литература

1. Лысова И.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Лысова И.А.- Электрон. текстовые данные.-М.: Московский гуманитарный университет, 2013.- 161 с
2. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс] : учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / [И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, С. С. Егоров и др.]; под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. - 431 с. - ISBN 978-5-238-01157-8.
3. Ветков, Н. Е. Спортивные и подвижные игры : учебно-методическое пособие / Н. Е. Ветков. — Орел, 2016. — 126 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/61049.html>
4. Смолин, Ю. В. Основы теории спортивных соревнований и подвижных игр : учебно-методическое пособие по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» / Ю. В. Смолин. — Челябинск : Челябинский государственный институт культуры, 2016. — 56 с. — ISBN 978-5-94839-567-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/70459.html>
5. Смолин, Ю. В. Организация и проведение соревнований и подвижных игр : учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура» для студентов, обучающихся по специальности 053100 «Менеджер социально-культурной сферы» / Ю. В. Смолин. — Челябинск : Челябинский государственный институт культуры, 2015. — 68 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/56463.html>

4.2.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Русский Гуманитарный Интернет – Университет – Библиотека [Электронный ресурс]. - Режим доступа: URL: <http://www.i-u.ru/>

Федеральный образовательный портал ЭСМ [Электронный ресурс]. - Режим доступа: URL: <http://ecsocman.hse.ru/mags/vgu>

Экономический словарь [Электронный ресурс]. - Режим доступа: URL: <http://www.megabook.ru/business/>

Электронная библиотечная система «Университетская библиотека online» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: URL: <http://www.biblioclub.ru/>

4.2.3 Нормативные документы

1. Постановление Правительства РФ от 09.10.2015 N 1085 (ред. от 18.07.2019) "Об утверждении Правил предоставления гостиничных услуг в Российской Федерации"[Электронный ресурс]: - Режим доступа:<http://www.consultant.ru> – (20.08.2019)

2. Постановление Правительства РФ от 16 февраля 2019 г. N 158 "Об утверждении Положения о классификации гостиниц"[Электронный ресурс] : - Режим доступа: <http://www.consultant.ru> – (20.08.2019)

3. Федеральный закон "Об основах туристской деятельности в Российской Федерации" от 24.11.1996 N 132-ФЗ (последняя редакция)

4.2.4 Интернет-ресурсы и другие электронные информационные источники

Студентам обеспечивается доступ к базам данных и библиотечным фондам филиала. Филиал СГУ в городе Анапе обеспечивает оперативный обмен информацией с отечественными и зарубежными вузами и организациями с соблюдением требований законодательства РФ об интеллектуальной собственности и международных договоров РФ в области интеллектуальной собственности, а также доступ обучающихся к информационным справочным и поисковым системам.

В частности, обеспечивается доступ к следующим электронно-библиотечным системам и базам данных:

1) ЭБС «Znanium.com» (Научно-исследовательский центр «ИНФРА-М») - www.znanium.com, (доступ осуществляется с любого компьютера, в том числе домашнего и прочего устройства (планшета, смартфона), из любой точки, где есть выход в Интернет. Вход в электронно-библиотечную систему осуществляется с паролем. Данная электронно-библиотечная система представляет собой специализированный электронный ресурс, по которому предоставлена возможность работы с каталогом изданий и полной электронной версией книг, выпущенных издательствами Группы компаний «ИНФРА-М»);

2) ЭБС «IPR-books» - <http://www.iprbookshop.ru>

3) электронная библиотека диссертаций Российской государственной библиотеки ([diss/rsl.ru](http://diss.rsl.ru))(доступ осуществляется с компьютеров, находящихся в читальном зале библиотеки).

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины соответствует библиотечному фонду филиала ФБГОУ ВО «СГУ» в г. Анапа

Зав. отделом библиотеки



подпись

Кузнецова Л.Н.

ФИО

4.3. Формы и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине

Текущая аттестация по дисциплине осуществляется в форме выполнения нормативов. Форма промежуточной аттестации – зачет.

Содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине раскрывается в комплекте оценочных средств (контролирующих материалов), предназначенных для проверки соответствия уровня подготовки по дисциплине требованиям ФГОС ВО.

Оценочные средства по дисциплине содержат вопросы к зачету.

Перечисленные фонды оценочных средств находятся на кафедре социально-культурного сервиса и туризма.

Вопросы к зачету

1. История возникновения и развития подвижных игр.
2. Характеристика понятий в подвижных играх: содержание игры, форма игры, методические особенности игры.
3. Классификация подвижных игр.
4. Игры, как одно из средств обретения психологической готовности к соревнованиям и восстановления организма после тренировок и соревнований.

- 5.
6. Методика организации и проведения подвижных игр.
7. Определение понятий «спортивные» и «подвижные» игры. Отличие подвижных игр от спортивных игр.
8. Основные физические качества человека.
9. Методы воспитания качества силы.
10. Методы воспитания качества быстроты.
11. Методы воспитания качества ловкости.
12. Методы воспитания качества выносливости.
13. Методы воспитания качества гибкости.
14. Зоны мощности физических упражнений.
15. Зоны интенсивности физических упражнений.
16. Место подвижных игр в различных звеньях системы физического воспитания.
17. Значение подвижных игр в системе спортивной подготовки.
18. Подвижные игры как средство диагностики спортивных способностей, отбора в спорте.
19. Некомандные, переходные и командные подвижные игры. Характеристика, примеры.
20. Эстафеты: определение, классификация, примеры.
21. Особенности использования подвижных игр в тренировке по различным видам подготовки: физической, технической, тактической, интегральной.

5 УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1 Методические рекомендации обучающимся по изучению дисциплины

Комплекс рекомендаций и разъяснений, позволяющих обучающемуся оптимальным образом организовать процесс изучения данной дисциплины составляют:

1. Регулярные посещения практических занятий.
2. Рекомендации по планированию и организации времени, необходимого на изучение дисциплины.
3. Рекомендации по изучению учебно-методических материалов.
4. Рекомендации по подготовке к зачёту.

5.2. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа студента учебным планом не предусмотрена.

5.3 Особенности преподавания дисциплины

Проведение всех видов занятий (лекционные, практические) при преподавании дисциплин, проведение консультаций, промежуточная и текущая аттестация возможна с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

5.4 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа

работы		
Аудитория 201 для проведения занятий лекционного типа	Аудитория укомплектована специализированной мебелью, отвечающей всем установленным нормам и требованиям, учебно-наглядными материалами (стенд, презентации по дисциплине, видеофильмы), техническими средствами обучения: Ноутбук «Aser Extensa» - 1 шт. Проектор «RoverLight» - 1 шт. Интерактивная доска «Intrwrite» - 1 шт. Телевизор «Samsung» - 1 шт. Аудиосистема «Tordevice» - 1 шт.	Microsoft Windows Vista Business Russian Upgrade Academic OPEN No Level (бессрочные лицензии № 42588538 от 10.08.2007, №43777173 от 11.04.2008). Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic OPEN No Level (бессрочные лицензии № 42588538 от 10.08.2007, №43777173 от 11.04.2008, №46514573 от 12.02.2010). Kaspersky Endpoint Security лицензия 2434-191106-135919-303-2481 от 06.11.2019 г. (срок действия – до 29.12.2021 г.). «GTCO Calcomp Interwrite» (бессрочная лицензия коробочной версии)
Спортивный зал, стрелковый тир, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий	Спортивный зал: Канат, перекладина, мячи, параллельные брусья, баскетбольные щиты, теннисные ракетки, теннисные шарики, гимнастические маты, козел для опорных прыжков. Стрелковый тир: Комплект плакатов, пневматическая винтовка, пулеулавливатель. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: Элементы полосы препятствий, волейбольная площадка, баскетбольная площадка, футбольная площадка.	-
Аудитории для самостоятельной работы (читальный зал, 210)	Читальный зал укомплектован специализированной мебелью, отвечающей всем установленным нормам и требованиям, помещение оснащено: ноутбук «Lenovo» - 3 шт., аудиомонофон «Sony» - 1 шт.	Microsoft Windows Vista Business Russian Upgrade Academic OPEN No Level (бессрочные лицензии № 42588538 от 10.08.2007, №43777173 от 11.04.2008). Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic OPEN No Level (бессрочные лицензии № 42588538 от 10.08.2007, №43777173 от 11.04.2008, №46514573 от 12.02.2010). Kaspersky Endpoint Security лицензия 2434-191106-135919-303-2481 от 06.11.2019 г. (срок действия – до 29.12.2021 г.).
	Аудитория 210 укомплектована специализированной мебелью, отвечающей всем установленным нормам и требованиям, помещение технически оснащено: ПК (Pentium Dual-Core E5700, DDR2-2 ГБ, диск 500 ГБ, монитор «Samsung 943») - 12 шт., Проектор «BenqMP635» - 1 шт., Проекционный экран - 1 шт., Ноутбук «Acer» - 1 шт.	Microsoft Windows Vista Business Russian Upgrade Academic OPEN No Level (бессрочные лицензии № 42588538 от 10.08.2007, №43777173 от 11.04.2008). Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic OPEN No Level (бессрочные лицензии № 42588538 от 10.08.2007, №43777173 от 11.04.2008, №46514573 от 12.02.2010). Microsoft Visio Standard 2007 Russian Academic OPEN No Level (бессрочные лицензии № 42588538 от 10.08.2007). Kaspersky Endpoint Security лицензия 2434-191106-135919-303-2481 от 06.11.2019 г. (срок действия – до 29.12.2021 г.). Программа EхаExcursions (бессрочный лицензионный договор безвозмездной передачи неисключительных прав использования № 1702142 от 01.04.2017 г.).

При организации занятий, текущей и промежуточной аттестации с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются различные электронные образовательные ресурсы и онлайн сервисы, в том числе: Skype, Zoom, BigBlueButton, Moodle, Прометей, WhatsApp.

АННОТАЦИЯ

рабочей программы дисциплины

Б1.В.ДВ.10.01 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту.**Спортивные и подвижные игры****Очная**

Составитель аннотации – Шаленко А.Н., старший преподаватель кафедры УЭиСГД

Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ/час)	9/328
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
Содержание дисциплины	Футбол
	Волейбол
	Баскетбол
	Гандбол
	Настольный теннис
Формируемые компетенции	УК-7
Наименование дисциплин, необходимых для освоения данной дисциплины	Физическая культура и спорт
Знания, умения и навыки, получаемые в результате изучения дисциплины	<p>Знать: основные способы самоорганизации и саморазвития, нормы ЗОЖ; основы физической культуры и здорового образа жизни; средства и методы укрепления здоровья.</p> <p>Уметь: поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; использовать основы физической культуры и здорового образа жизни для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий; грамотно использовать средства и методы укрепления индивидуального здоровья для физического самосовершенствования;</p> <p>Владеть: навыками самоорганизации и саморазвития для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; здоровьесберегающими технологиями с учётом внешних и внутренних условий при реализации конкретной профессиональной деятельности; средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования для успешной профессиональной деятельности.</p>
Образовательные технологии	Практические занятия
Формы текущего контроля успеваемости	Текущая аттестация: вопросы к зачету
Форма промежуточной аттестации	Зачет