

НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«СОВРЕМЕННАЯ ГУМАНИТАРНАЯ БИЗНЕС АКАДЕМИЯ  
(С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ)»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

программы подготовки специалистов среднего звена

специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения  
(базовая подготовка)

г.о.Тольятти 2021 г.

**ОДОБРЕНО:**

Учебно-методическим Советом Академии  
Председатель

\_\_\_\_\_/Алексеева У.С./

«26» февраля 2021

**УТВЕРЖДАЮ:**

Генеральный директор

\_\_\_\_\_/Т.В.Буробина

«01» марта 2021г.

Рабочая программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 40.02.01 Право и организация социального обеспечения (базовая подготовка).

Организация-разработчик: НОУ «Современная Гуманитарная Бизнес Академия»

Разработчик:

Борисов Е.С., преподаватель физической культуры

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|  |                   |
|--|-------------------|
| <b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>   | <b>стр.<br/>4</b> |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>  | <b>6</b>          |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>  | <b>13</b>         |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>  | <b>15</b>         |
| <b>5. ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ</b> | <b>15</b>         |

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **Физическая культура**

### **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины **Физическая культура** является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения (базовая подготовка).

### **1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

### **1.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен  
**уметь:**

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

**знать:**

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

Развить способности, необходимые для формирования общих компетенций (далее ОК):

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

**1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**  
максимальной учебной нагрузки обучающегося 244 часа, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 122 часа;  
самостоятельной работы обучающегося 122 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы                                      | Объем часов  |                                 |
|---|--------------|---------------------------------|
|   | 2 курс       | 3 курс                          |
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>            | <b>144</b>   | <b>100</b>                      |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b> | <b>70</b>    | <b>52</b>                       |
| в том числе:  |              |                                 |
| лабораторные работы                                     |              |                                 |
| практические занятия                                    | 70           | 52                              |
| контрольные работы                                      |              |                                 |
| курсовая работа (проект) (если предусмотрено)           |              |                                 |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>      | <b>74</b>    | <b>48</b>                       |
| в том числе:  |              |                                 |
| написание реферата                                      | 4            | -                               |
| выполнение физических упражнений                        | 58           | 48                              |
| спортивная игра   | 12           | -                               |
| <i>Итоговая аттестация в форме</i>                      | <i>зачет</i> | <i>дифференцированный зачет</i> |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

### 2 курс

| Наименование разделов и тем               | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены) | Объем часов | Уровень освоения |
|---|--|-------------|------------------|
| 1   | 2  | 3           | 4                |
| <b>Раздел 1.<br/>Физическая культура.</b> |  | <b>6</b>    |                  |
| Тема 1.1. Физическая культура.            | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>2</b>    |                  |
|   | <b>Практические занятия</b>  |             |                  |
|   | <b>ПЗ 1</b> Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности                   | 2           |                  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Написание реферата на тему: «Методики оценки работоспособности».<br>Ведение личного дневника самоконтроля       | 4           |                  |
| <b>Раздел 2.<br/>Легкая атлетика</b>      |  | <b>38</b>   |                  |
| Тема 2.1. Бег на короткие дистанции.      | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>8</b>    |                  |
|   | <b>Практические занятия</b>  |             |                  |
|   | <b>ПЗ 2</b> Специальные беговые упражнения на скорость. Техника низкого старта. Челночный бег 3х10 м. Техника разворотов, коротких ускорений и торможения.   | 2           |                  |
|   | <b>ПЗ 3</b> Контрольные упражнения в беге на 50, 100, 250, 500 метров и челночном беге.  | 2           |                  |
|   | <b>ПЗ 4</b> Стартовый разгон. Бег с ходу. Финиширование. Бег 100м  | 2           |                  |
|   | <b>ПЗ 5</b> Эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м; бег по прямой с различной скоростью   | 2           |                  |
| Тема 2.2. Бег на длинные дистанции.       | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>10</b>   |                  |
|   | <b>Практические занятия</b>  |             |                  |
|   | <b>ПЗ 6</b> Высокий старт. Тактика бега на длинные дистанции.  | 2           |                  |
|   | <b>ПЗ 7</b> Упражнения на выносливость. Финишный рывок   | 2           |                  |
|   | <b>ПЗ 8</b> Контрольное упражнение в беге на 1000, 1500, 3000 метров (юноши) и 1000, 1500, 2000 метров (девушки).  | 2           |                  |
|   | <b>ПЗ 9</b> Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование  | 2           |                  |
|   | <b>ПЗ 10</b> Кроссовая подготовка: бег по пересеченной местности   | 2           |                  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>кроссовая подготовка  | 20          |                  |

|  |   |           |
|--|---|-----------|
| <b>Раздел 3.</b><br><b>Атлетическая гимнастика.</b>                    |   | <b>30</b> |
| Тема 3.1. Упражнения с отягощениями                                    | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>6</b>  |
|  | <b>Практические занятия</b>   |           |
|  | <b>ПЗ 11</b> Упражнения с отягощениями. Упражнения с собственным весом тела. Планирование тренировок и нагрузок в атлетической гимнастике | 2         |
|  | <b>ПЗ 12</b> Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями. Упражнение со штангой                     | 2         |
|  | <b>ПЗ 13</b> Общеразвивающие упражнения с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Подтягивание на перекладине            | 2         |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Техника выполнение силовых упражнений  | 8         |
| Тема 3.2.<br>Профессионально -<br>прикладная физическая<br>подготовка. | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>8</b>  |
|  | <b>Практические занятия</b>   |           |
|  | <b>ПЗ 14</b> Профессионально - прикладная физическая подготовка. Упражнения на силовую выносливость. Висы с различным положением ног.     | 2         |
|  | <b>ПЗ 15</b> Упражнения на пресс, спину. Упражнения на растягивание мышц и связок.  | 2         |
|  | <b>ПЗ 16</b> Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний .Упражнения для коррекции зрения.                                   | 2         |
|  | <b>ПЗ 17</b> Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.  | 2         |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Круговая тренировка  | 8         |
| <b>Раздел 4.</b><br><b>Лыжная подготовка</b>                           |   | <b>22</b> |
| Тема 4 . 1. Лыжная<br>подготовка                                       | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>12</b> |
|  | <b>Практические занятия</b>   |           |
|  | <b>ПЗ 18</b> Основы техники лыжных ходов. Спуски со склонов, подъемы  | 2         |
|  | <b>ПЗ 19</b> Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий.                                    | 2         |
|  | <b>ПЗ 20</b> Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.  | 2         |
|  | <b>ПЗ 21</b> Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.                                    | 2         |
|  | <b>ПЗ 22</b> Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).   | 2         |
|  | <b>ПЗ 23</b> Основные элементы тактики в лыжных гонках.   | 2         |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Самостоятельное выполнение упражнений  | 10        |



|                                      |  |     |
|--------------------------------------|--|-----|
| Раздел 5.<br>Спортивные игры         |  | 26  |
| Тема 5.1. Волейбол.                  | Содержание учебного материала  | 14  |
|                                      | Практические занятия   |     |
|                                      | ПЗ 24, 25 Волейбол. Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Учебная игра. | 4   |
|                                      | ПЗ 26 Волейбол. Блокирование, тактика нападения, тактика защиты  | 2   |
|                                      | ПЗ 27, 28 Волейбол. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.   | 4   |
|                                      | ПЗ 29 Волейбол. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.                                 | 2   |
|                                      | ПЗ 30 Волейбол. Правила игры. Техника безопасности игры.   | 2   |
|                                      | Самостоятельная работа обучающихся<br>Спортивные игры  | 12  |
| Раздел 6.<br>Виды спорта по выбору   |  | 22  |
| Тема 6.1.<br>Фитнес.                 | Содержание учебного материала  | 4   |
|                                      | Практические занятия   |     |
|                                      | ПЗ 31, 32 Фитнес. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.              | 4   |
| Тема 6.2.<br>Атлетическая гимнастика | Содержание учебного материала  | 6   |
|                                      | Практические занятия   |     |
|                                      | ПЗ 33 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.   | 2   |
|                                      | ПЗ 34, 35 Атлетическая гимнастика, круговая тренировка   | 4   |
|                                      | Зачет  |     |
|                                      | Самостоятельная работа обучающихся<br>Самостоятельное выполнение упражнений                              | 12  |
| ВСЕГО                                |  | 144 |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1- ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2- репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)

3-продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

| <b>3 курс</b>                                |   |                    |                |
|--|---|--------------------|----------------|
| <b>Наименование</b>                          | <b>Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия,</b>   | <b>Объем часов</b> | <b>Уровень</b> |
| <b>1</b>                                     | <b>2</b>  | <b>3</b>           | <b>4</b>       |
| <b>Раздел 1.<br/>Легкая атлетика</b>         |   | <b>24</b>          |                |
| Тема 1.1.<br>Бег на короткие дистанции.      | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>6</b>           |                |
|  | <b>Практические занятия</b>   |                    |                |
|  | <b>ПЗ 1</b> Специальные беговые упражнения на скорость. Техника низкого старта. Стартовый разгон. Бег с ходу. Финиширование.  | 2                  |                |
|  | <b>ПЗ 2</b> Челночный бег 3x10 м. Техника разворотов, коротких ускорений и торможения. Контрольные упражнения в беге на 50, 100,250,500 метров и челночном беге. Бег 100м | 2                  |                |
|  | <b>ПЗ 3</b> Эстафетный бег 4´100 м, 4´400 м; бег по прямой с различной скоростью  | 2                  |                |
| Тема 1.2. Бег на длинные дистанции.          | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>10</b>          |                |
|  | <b>Практические занятия</b>   |                    |                |
|  | <b>ПЗ 4</b> Высокий старт. Тактика бега на длинные дистанции. Упражнения на выносливость. Финишный рывок.   | 2                  |                |
|  | <b>ПЗ 5</b> Контрольное упражнение в беге на 1000, 1500, 3000 метров (юноши) и 1000, 1500, 2000 метров (девушки).   | 2                  |                |
|  | <b>ПЗ 6</b> Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование   | 2                  |                |
|  | <b>ПЗ 7</b> Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши)  | 2                  |                |
|  | <b>ПЗ 8</b> Кроссовая подготовка: бег по пересеченной местности   | 2                  |                |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>кроссовая подготовка   | 8                  |                |
| <b>Раздел 2<br/>Атлетическая гимнастика.</b> |   | <b>22</b>          |                |
| Тема 2.1. Упражнения с отягощениями          | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>6</b>           |                |
|  | <b>Практические занятия</b>   |                    |                |
|  | <b>ПЗ 9</b> Упражнения с отягощениями. Упражнения с собственным весом тела. Планирование тренировок и нагрузок в атлетической гимнастике.                                 | 2                  |                |
|  | <b>ПЗ 10</b> Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями. Упражнение со штангой   | 2                  |                |
|  | <b>ПЗ 11</b> Общеразвивающие упражнения с набивными мячами, упражнения с мячом,   | 2                  |                |

|  |   |           |
|--|---|-----------|
|  | обручем (девушки). Подтягивание на перекладине  |           |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Техника выполнения силовых упражнений  | 6         |
| Тема 2.2. Работа на тренажерах.                  | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>4</b>  |
|  | <b>Практические занятия</b>   |           |
|  | <b>ПЗ 12</b> Основы техники и техника безопасности при работе на тренажерах. Упражнения на силовую выносливость. Висы с различным положением ног. Упражнения на пресс, спину. Упражнения на растягивание мышц и связок. | 2         |
|  | <b>ПЗ 13</b> Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах. Комплекс на верхний плечевой пояс. Комплекс на пресс. Комплекс на спину и ноги. Атлетическая гимнастика, круговая тренировка                                | 2         |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Круговая тренировка  | 6         |
| <b>Раздел 3.</b><br><b>Лыжная подготовка</b>     |   | <b>20</b> |
| Тема 3. 1. Лыжная подготовка                     | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>10</b> |
|  | <b>Практические занятия</b>   |           |
|  | <b>ПЗ 14</b> Основы техники лыжных ходов, спуски со склонов, подъемы  | 2         |
|  | <b>ПЗ 15</b> Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий.  | 2         |
|  | <b>ПЗ 16</b> Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.  | 2         |
|  | <b>ПЗ 17</b> Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.  | 2         |
|  | <b>ПЗ 18</b> Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках.  | 2         |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Самостоятельное выполнение упражнений  | 10        |
| <b>Раздел 4.</b><br><b>Виды спорта по выбору</b> |   | <b>34</b> |
| Тема 4.1.<br>Фитнес.                             | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>8</b>  |
|  | <b>Практические занятия</b>   |           |
|  | <b>ПЗ 19, 20</b> Фитнес. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью   | 4         |
|  | <b>ПЗ 21, 22</b> Фитнес. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.  | 4         |

|  |   |            |
|--|---|------------|
| Тема 4.2.<br>Атлетическая гимнастика   | Содержание учебного материала   | 8          |
|  | Практические занятия  |            |
|  | ПЗ 23, 24 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.                    | 4          |
|  | ПЗ 25, 26 Атлетическая гимнастика, круговая тренировка                      | 4          |
|  | Дифференцированный зачет  |            |
|  | Самостоятельная работа обучающихся<br>Самостоятельное выполнение упражнений | 18         |
| <b>ВСЕГО</b>   |   | <b>100</b> |
| <p>Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:</p> <p>1- ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);</p> <p>-2репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)</p> <p>3-продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)</p> |   |            |

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

##### **Оборудование спортивного зала:**

- стойки волейбольные;
- гантели массивные;
- гантели переменной массы;
- гиря спортивная;
- доска наклонная универсальная;
- канат для перетягивания;
- канат для лазанья;
- коврик перекресный;
- коврик прыжковый крестообразный;
- маты спортивные;
- мяч набивной (медицинболл);
- мяч набивной (3-4 кг);
- мяч гимнастический;
- набор для спортивных игр в сумке 4 комплекта;
- стенка гимнастическая;
- палка для гимнастики;
- перекладина универсальная;
- перекладина навесная универсальная;
- рукоход настенный;
- скакалки гимнастические;
- скамья гимнастическая прямая;
- скамья гимнастическая;
- скамья силовая универсальная;
- эспандер;
- шест для лазанья;
- брусья гимнастические;
- бревно;
- оборудование для полосы препятствий.

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

#### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основная литература**

1. Физическая культура : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / [Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев]. – 17-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2017г. – 176 с.
2. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябина. – М. : Издательство Юрайт, 2016. – 424 с. – Серия : Профессиональное образование.

##### **Дополнительная литература**

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1071372>. – Режим доступа: по подписке

##### **Интернет-ресурсы**

[http://window.edu.ru/window\\_catalog/pdf2txt?p\\_id=1564](http://window.edu.ru/window_catalog/pdf2txt?p_id=1564)  
<http://www.mgau.ru/files/otchet2008g.doc>  
[http://www.referat-911.ru/referat/fizkultura/2\\_object77521.html](http://www.referat-911.ru/referat/fizkultura/2_object77521.html)  
[http://school6-kovylkino.narod.ru/Files/uchebno\\_vospit\\_process.doc](http://school6-kovylkino.narod.ru/Files/uchebno_vospit_process.doc)  
[http://www.gimnaziya5.ru/attach/Obrazovatel'naya\\_programma.doc](http://www.gimnaziya5.ru/attach/Obrazovatel'naya_programma.doc)  
[http://www.book-ua.org/FILES/textbooks/1\\_03\\_2008/tb0104.htm](http://www.book-ua.org/FILES/textbooks/1_03_2008/tb0104.htm)  
[http://kn.kture.kharkov.ua/entrant\\_plans.php?type=series&lang=RU&speciality=%CF%C8](http://kn.kture.kharkov.ua/entrant_plans.php?type=series&lang=RU&speciality=%CF%C8)

#### 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 индивидуальных заданий.

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)   | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения   |
|--|---|
| <b>Умения:</b><br>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | <b>Текущий контроль:</b><br>- практические занятия.<br><br><b>Итоговый контроль:</b><br>- дифференцированный зачет. |
| <b>Знания:</b>   |   |
| о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.                     |   |

#### 5. ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

| Краткая характеристика вида занятий    | Используемые активные и интерактивные формы    | Объем занятий в интерактивных формах (часы) |
|--|--|---|
| <b>Лекции</b>                          | не предусмотрено                               | -   |
| <b>Практические занятия, семинары:</b> | командное соревнование малых групп обучающихся | 43  |
| <b>Лабораторные занятия:</b>           | не предусмотрено                               | -   |
| <b>ВСЕГО:</b>                          |  | 43  |