

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Южно-Уральский государственный колледж»

УТВЕРЖДАЮ:
Заместитель директора по учебной работе
_____ Т.С. Занова
«27» июня 2022 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК. 00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

По профессии 54.01.02. Ювелир.

2022 г

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе примерной программы учебной дисциплины Физическая культура для профессиональных образовательных организаций, реализующих образовательные профессиональные программы среднего профессионального образования специальностям среднего профессионального образования (далее - СПО).

Разработчики:

Титова Н.В., преподаватель ГБОУ СПО (ССУЗ) «Южно-Уральский многопрофильный колледж» г. Челябинск.

Галинурова Н.И., методист ГОУ ДПО (повышения квалификации) специалистов «Челябинский институт развития профессионального образования».

Серебренникова Е.А., заместитель директора по учебно-методической работе ГБОУ СПО (ССУЗ) «Южно-Уральский многопрофильный колледж».

Соколова А.А., методист ГБОУ СПО (ССУЗ) «Южно-Уральский многопрофильный колледж».

Организация-разработчик рабочей программы: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Южно-Уральский государственный колледж»

Разработчики:

Абдулвалеева Р.Р., преподаватель физической культуры ГБПОУ «Южно-Уральский государственный колледж» г. Челябинск

Кляпиков В.А., преподаватель физической культуры ГБПОУ «Южно-Уральский государственный колледж» г. Челябинск

Эксперты:

ООО «Золотой капитал»

(место работы)

директор

(занимаемая должность)

В.М. Коробицын

(инициалы, фамилия)

Рассмотрена и одобрена на заседании ПЦК ФК и БЖД

Протокол № _ от «__» июня 2022 г.

Председатель ПЦК _____ Козицина Е. С.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих соответствии с ФГОС по профессии СПО 54.01.02. «Ювелир».

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих: профессиональный цикл.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 160 часов, в том числе:

практическая подготовка 8 часов

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 80 часов;

самостоятельной работы обучающегося 80 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	160
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	80
в том числе:	
Аудиторные занятия	-
Практическая подготовка	8
Практические занятия	80
В том числе:	
Самостоятельные занятия Комплексы упражнений	80
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1. Лыжная подготовка			14	
Тема 1.1. Оздоровительное, профессионально-прикладное значение лыжного спорта. ППФП	Содержание учебного материала			
	1	Закрепление материала. Основные общие элементы: стойка лыжников, лыжный шаг, отталкивание палками, скольжение.	2	2
	Практическая подготовка		2	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
Тема 1.2. Правила поведения студентов на занятиях лыжным спортом. Особенности личной гигиены. Подборка лыж. Формирование конкретных психических качеств и свойств личности, определяющих успешность профессиональной деятельности. ППФП	Содержание учебного материала			
	1	Объяснять студентам правила поведения на занятиях по лыжной подготовке. Правила подборки лыж уход за инвентарем после занятий, опробовать лыжи на учебном кругу. Проявление на учебных занятиях профессионально-значимых качеств- самообладание ,решительность, настойчивость., смелость, самодисциплина.	2	2
	Лабораторные работы		-	
	Практическая подготовка		2	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Перечислить психические качества характерные для вашей будущей профессии.	2	
Тема 1.3.	Содержание учебного материала			

Совершенствование техники передвижения на лыжах: попеременно-двухшажный ход	1	Совершенствование техники попеременно-двухшажного хода. Положение туловища. Попеременная работа рук и ног создает условия для отдыха работающих мышц, экономно расходуя силу.	2	2
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия	2	
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающегося		
	1	Комплекс ОРУ для развития выносливости	2	
Тема 1.4. Совершенствование техники передвижения на лыжах: одновременный бесшажный ход		Содержание учебного материала		2
	1	Изучение техники передвижения: одновременный бесшажный ход. Стойка лыжника. Посадка лыжника. Положение рук.	2	
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия	2	
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающегося		
	1	Комплекс ОРУ на растягивание мышц	2	
Тема 1.5. Совершенствование техники передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход		Содержание учебного материала		2
	1	Совершенствование техники передвижения: одновременный одношажный ход. Стойка лыжника. Вынос рук. Посадка. Отталкивание ног.	2	
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия	2	
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающегося		
	1	Имитация лыжных ходов	2	
Тема 1.6. Переход от одновременных ходов к переменным и обратно		Содержание учебного материала		2
	1	Дистанция чередуется одновременными ходами и попеременными.	2	
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия	2	
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающегося		

	1	Комплекс ОРУ на развитие скоростной выносливости	2	
Тема 1.7. Прохождение дистанции различными способами		Содержание учебного материала		
	1	Прохождение дистанции различными способами. Юноши 5 км., девушки 3 км.	2	
		Лабораторные работы	-	2
		Практические занятия	2	
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающегося		
	1	Отжимание от пола 5х10	2	
Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол.			8	
Тема 2.1. Совершенствование техники ведения мяча		Содержание учебного материала		
	1	Ведение мяча различными способами меняя траекторию движения. Ведение с остановками и ускорениями.	2	2
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия	-	
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающегося		
	1	ОРУ на быстроту	2	
Тема 2.2. Совершенствование техники передачи мяча		Содержание учебного материала		
	1	Передача мяча в на месте и в движении различными способами	2	2
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия	-	
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающегося		
	2	ОРУ на ловкость	2	
Тема 2.3. Совершенствование техники броска мяча в корзину		Содержание учебного материала		
	1	Броски мяча в корзину. Ведение мяча с броском в корзину. Упражнение «Квадрат», «Восьмерка»	2	2
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия	-	

	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	ОРУ на координацию	2	
Тема 2.4. Тактика игры. Игра по Правилам	Содержание учебного материала			2
	1	Тактические приемы. Игра по правилам.	2	
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		-	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Силовые упражнения	2	
Раздел 3. Гимнастика.			12	
Тема 3.1. Подтягивание на перекладине. Упражнения в парах.	Содержание учебного материала		2	1
	1	Виды упражнений и методика выполнения, подводящие упражнения различных степенях трудности. На уроках физической культуры преподавателю включать в разминку упражнения в парах		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Комплекс ОРУ на растягивание мышц	2	
Тема 3.2. Понятие о профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП). Физические способности человека: сила, скорость, выносливость, ловкость, гибкость,	Содержание учебного материала			1
	1	Понятие о профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП). Физические способности человека: сила, скорость, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть. Развитие этих качеств на уроках физического воспитания. Составление упражнений с отягощением методика обучения.	2	
	Практическая подготовка		2	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Комплекс ОРУ: маховые упражнения для рук	2	

прыгучесть.				
Тема 3.3. Эстафеты с предметами и без предметов. Подвижные игры, спортивные игры.	Содержание учебного материала			
	1	На протяжении всего обучения преподаватель физического воспитания обязан давать упражнения на скорость. Это и общеразвивающие упражнения, элементы атлетики, спортивных игр, лыжной подготовки, различные эстафеты и подвижные игры. Преподавателю физического воспитания включать в уроки подвижные и спортивные игры для решения задач профессионально-прикладной физической подготовки.	2	
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Комплекс ОРУ для развития силовых способностей	2	
	Содержание учебного материала			
	1	Понятие – выносливость, виды выносливости. Воспитание этого качества на уроках физического воспитания. Преподавателям физического воспитания включать виды упражнений, воспитывающих качество – ловкость	2	
	Лабораторные работы		-	
Тема 3.4. Выносливость. Ловкость.	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Комплекс ОРУ маховые упражнения для ног	2	
	Содержание учебного материала: Выполнения специальных гимнастических упражнений на развитие гибкости и силовых качеств.		2	
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
Тема 3.5. Упражнения у гимнастической стенки.	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	ОРУ на развитие прыгучести	2	
	Содержание учебного материала			

Тема 3.6. Зачет.	1.	Сдача нормативов	2	1
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1.	ОРУ на развитие прыгучести	2	
2 год обучения по программе				
Раздел 1. Легкая атлетика			14	
Тема 1.1. Совершенствование техники на короткие дистанции	Содержание учебного материала			
	1	Бег на короткие дистанции от 30 до 400м. Совершенствование техники бега: начало бега (старт), стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование.	2	2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Комплекс ОРУ на развитие нижних конечностей	2	
Тема 1.2. Бег на короткие дистанции – закрепление материала	Содержание учебного материала			
	1	ОРУ.СБУ. Сдача норматива 100 м.	2	
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
1	Комплекс ОРУ для развития силовых способностей	2		
Тема 1.3. Бег на короткие дистанции – закрепление материал	Содержание учебного материала			
	1	ОРУ.СБУ. Сдача норматива 200 м.	2	
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			

	1	Комплекс ОРУ для развития задней поверхности бедра	2	
Тема 1.4. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала			
	1	Техника бега, спортивная постановка стопы (ноги) на дорожку. Ритм дыхания. Скорость бега. Работа рук. Высокий старт. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	2	2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Комплекс ОРУ для развития передней поверхности бедра	2	
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Комплекс упражнений для укрепления двигательного аппарата	2	
Тема 1.5. Техника бега на средние и длинные дистанции – закрепление материала	Содержание учебного материала			
	1	ОРУ. СБУ. Сдача норматива 2000 м.	2	2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1.	Комплекс ОРУ для развития быстроты	2	
Тема 1.6. Совершенствование техники прыжка в длину.	Содержание учебного материала			
	1.	ОРУ, сдача норматива по прыжкам в длину с разбега.	2	2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающегося		2	
	1.	Составить комплекс прыжковых упражнений.	2	
Тема 1.7. Кроссовая	Содержание учебного материала			

подготовка – закрепление материала. Зачет.	1	ОРУ. Кросс 500 м., 1000 м.Сдача нормативов.	2	2
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия	2	
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающегося		
	1	Комплекс ОРУ на растягивание мышц	2	
Раздел 2. Лыжная подготовка.			12	
Тема 2.1. Изучение техники передвижения свободным стилем		Содержание учебного материала		
	1	Изучение техники передвижения свободным стилем. Стойка, положение туловища лыжника при отталкивании.	2	
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия	2	1
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающегося		
	1	Комплекс упражнений на растяжку мышц рук и ног	2	
Тема 2.2. Совершенствование техники передвижения на лыжах свободным стилем		Содержание учебного материала		2
	1	Совершенствование техники передвижения свободным стилем. Стойка, положение туловища лыжника при отталкивании.	2	
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия	2	
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающегося		
	1	Разработать комплекс ОРУ на развитие выносливости	2	
Тема 2.3. Техника передвижения на лыжах свободным стилем – закрепление материала		Содержание учебного материала		2
	1	Прохождение дистанции свободным стилем 5 км.	2	
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия	2	
		Контрольные работы	-	

	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Комплекс ОРУ: маховые упражнения для рук	2	
Тема 2.4. Техника преодоления подъемов и препятствий свободным стилем	Содержание учебного материала			1
	1	Изучение техники преодоления подъемов и препятствий свободным стилем	2	
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Разработать комплекс ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств	2	
Тема 2.5. Совершенствование техники преодоления подъемов и препятствий свободным стилем	Содержание учебного материала			2
	1	Совершенствование техники преодоления подъемов и препятствий свободным стилем	2	
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Подготовить комплекс ОРУ на верхний плечевой пояс	2	
Тема 2.6. Тактика лыжных гонок.	Содержание учебного материала			1
	1	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Сдача нормативов.	2	
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Комплекс ОРУ для развития выносливости	2	
Раздел 2. Виды спорта по выбору			4	
Тема 2.1. Ритмическая гимнастика.	Содержание учебного материала			2
	1	Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом.	2	

	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Составить комплекс ОРУ с выпадами	2	
Тема 2.2 Сдача нормативов по ОФП. Зачет.	Содержание учебного материала			
	1	Сдача нормативов по ОФП. Подтягивание, отжимание, прыжок с места.	2	2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося		2	
	1.	Составить комплекс ОРУ на развитие силы рук.	2	
3 год обучения по программе				
Раздел 1. Легкая атлетика			8	
Тема 1.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Содержание учебного материала			
	1	ОРУ, СБУ, сдача норматива 100 м.	2	2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Комплекс упражнений с приседаниями	2	
Тема 1.2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Содержание учебного материала			
	1	ОРУ, СБУ, сдача норматива 400 м	2	2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Комплекс ОРУ на косые группы мышц	2	
Тема 1.3.	Содержание учебного материала			

Совершенствование техники бега на средние дистанции	1	ОРУ, СБУ, сдача норматива 2000м	2	2
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия	2	
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающегося		
	1	Комплекс ОРУ на развитие гибкости и подвижности в суставах	2	
Тема 1.4. Совершенствование техники толкания ядра		Содержание учебного материала	2	
	1	ОРУ, сдача норматива по толканию ядра.	2	
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия	2	
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающегося		
	1	Отжимание 5х25раз	2	
Раздел 2. Лыжная подготовка.			8	
Тема 2.1. Совершенствование техники лыжных ходов дистанция 6 км		Содержание учебного материала		
	1	Прохождение дистанции 6 км различными способами	2	
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия	2	
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающегося		
	1	ОРУ на силовую выносливость	2	
Тема 2.2. Совершенствование техники лыжных ходов дистанция 8 км		Содержание учебного материала		
	1	Прохождение дистанции 8 км различными способами	2	2
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия	2	
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающегося		
	1	ОРУ на выносливость	2	

Тема 2.3. Совершенствование техники лыжных ходов дистанция 10 км.	Содержание учебного материала			2
	1	Прохождение дистанции 10 км различными способами. Зачет	2	
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	ОРУ на силовые возможности плечевого пояса.	2	
Тема 2.4. Сдача нормативов ГТО. Проявление конкретных психических качеств и свойств личности, определяющих успешность профессиональной деятельности. ППФП Дифференцированный зачет	Содержание учебного материала			2
	1.	Лыжная гонка свободным стилем: Юноши-5км, Девушки-3-км. Проявление на учебных занятиях профессионально-значимых качеств- волевые, самообладание, решительность, настойчивость., смелость, самодисциплина. (ПП-2ч).	2	
	Практическая подготовка		2	
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	ОРУ на силовые возможности плечевого пояса.	2	
Всего часов:			160	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению:

Спортивный зал

Гимнастический зал

Лыжная база

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий (имени «Колущенко»)

Спортивный инвентарь: мячи, скакалки, обручи, лыжи, канат, силовые тренажеры, теннисные столы, гири, набивные мячи.

3.2. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧИВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Перечень учебных изданий,

1. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий Физическая культура (СПО). Учебник - (Среднее профессиональное образование) - Кнорус, 2020.- 256 с.

2. А.А. Бишаева Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие – Кнорус, 2021.- 300с.

3. Е.Ю. Забелкина Практические задания по учебной дисциплине «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций. - Челябинск : Изд-во ГБУ ДПО ЧИРПО, 2020.- 356с.

Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М., 2017

2. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.–М., 2017

3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017

4. Каинов, А. Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каинов. – Волгоград : ВГАФК, 2013. – 68 с.

5. Каинов, А. Н. Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Лях, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. – Волгоград : ВГАФК, 2012. – 52 с.

6. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1–11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. – 2014. – № 1–8.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Текущий контроль: оценка за практические работы Промежуточный контроль: устный опрос, зачёт
Знать	Итоговой контроль:
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	дифференцированный зачёт