



государственное автономное учреждение  
Калининградской области  
профессиональная образовательная организация  
**«КОЛЛЕДЖ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВА»**



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Физическая культура**

2023

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины предназначена для

изучения в профессиональных образовательных организациях СПО, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения программы подготовки специалистов среднего звена и квалифицированных рабочих, служащих (ППССЗ и ППКРС СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

Рабочая программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины, в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Организация-разработчик: государственное автономное учреждение Калининградской области профессиональная образовательная организация «Колледж предпринимательства»

Разработчики:

А.Н. Калинин - ГАУ КО «Колледж предпринимательства», преподаватель

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена на заседании отделения общеобразовательных дисциплин Протокол № 6 от 30.06.2022 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЕ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>28</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>30</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих обучающихся на базе основного общего образования, разработанной в соответствии с Рекомендациями Министерства образования и науки РФ по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования для использования в работе профессиональных образовательных организаций (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров от 17 марта 2015 г. N 06-259)

### 1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих:

Учебная дисциплина общеобразовательного цикла

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

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих **результатов:**

#### **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной

- двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
  - способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
  - способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
  - формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
  - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
  - умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
  - патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
  - готовность к служению Отечеству, его защите;

**метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

**предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В результате освоения 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.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы**

**дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 288 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 192 часа;

самостоятельной работы обучающегося 96 часов

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Виды учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>288</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>192</b>
в том числе:	
практические работы	190
теоретическое обучение	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>96</b>
в том числе:	
тематика внеаудиторной самостоятельной работы: выполнение упражнений	
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура 1 курс.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			<b>40</b>	
Тема 1.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>5</b>	
	1	Критерии эффективности здорового образа жизни. Влияние двигательной активности на всестороннее развитие физических способностей, укрепления здоровья и обеспечение высокой работоспособности	1	1
	2	Биомеханические основы техники бега; техника низкого старта; старты и стартовые ускорения; бег по дистанции		3
	3	Финиширование, специальные упражнения		3
	<b>Практические занятия</b>		4	
	1	Отработка техники финиширования		
2	Отработка основы техники бега			
Тема 1.2. Челночный бег 10x10 Совершенствование техники низкого старта. Техника выполнения поворотов при челночном беге, 10x10. Финиширование	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>6</b>	
	1	Совершенствование техники низкого старта	-	3
	2	Техника выполнения поворотов при челночном беге, 10x10		3
	3	Финиширование		3
	<b>Практические занятия</b>		4	
	1	Отработка техники низкого старта		
	2	Выполнения поворотов при челночном беге		
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		2		
1	Длительный кросс до 15-18 минут			
Тема 1.3. Бег на средние дистанции. Стартовый разбег, ускорение, набегание на финишную ленту	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>6</b>	
	1	Бег на средние дистанции.	-	3
	2	Стартовый разбег, ускорение, набегание на финишную ленту		3
	<b>Практические занятия</b>		4	
	1	Отработка бега на средние дистанции		
2	Выполнение стартового разбега и финиширования			



	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	1   Выполнение упражнений		
Тема 1.4. Бег на длинные дистанции. Техника выполнения бега на длинные дистанции	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	
	1   Техника выполнения бега на длинные дистанции	-	3
	2   Правильное ритмичное дыхание		3
	3   Финиширование с максимальной скоростью		3
	<b>Практические занятия</b>	4	
	1   Отработка бега на длинные дистанции		
	2   Выполнение дыхания		
	3   Отработка финиширования		
Тема 1.5. Прыжки в длину Фаза прыжков в длину	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	
	1   Фаза прыжков в длину	-	3
	2   Разбег, отталкивание, полет, приземление		3
	<b>Практические занятия</b>	4	
	1   Выполнение прыжков в длину		
	2   Выполнение приземления		
Тема 1.6. Совершенствование техники толкания ядра (д.- 500 г., ю.-700 гр.)	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>	
	1   Техника безопасности при толкании	-	3
	2   Биомеханические основы техники толкани		3
	3   Держание ядра, разбег, заключительная часть разбега		3
	<b>Практические занятия</b>	4	
	1   Отработка держания ядра		
	2   Отработка разбега и заключительной части		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	1   Утренние прогулки		
2   Бег трусцой			
Тема 1.7. Эстафетный бег	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	
	1   Порядок передачи эстафетной палочки	-	3
	2   Положение рук при передаче эстафетной палочки десятиметровый «коридор»		3
	<b>Практические занятия</b>	2	
	1   Отработка передачи эстафетной палочки		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	1   Бег с ускорением		
2   Равномерный бег			
Тема 1.8.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	

Метание гранаты массой 700 г	1	Метание гранаты массой 700 г	-	3
	2	Строгое соблюдение фаз метания, положение рук, ног, туловища при метании		3
	<b>Практические занятия</b>		4	
	1	Отработка соблюдения фаз метания		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		2	
	2	Отжимания		
<b>Раздел 2. Профессионально прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>			<b>26</b>	
Тема 2.1. Развитие силовых качеств, подтягивание на перекладине	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>8</b>	
	1	Подтягивание на перекладине 8, 10, 12 раз (хват сверху).	-	3
	<b>Практические занятия</b>		4	
	1	Отработка подтягиваний		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		4	
	2	Подтягивания хват снизу		
Тема 2.2. Лазание по канату	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>6</b>	
	1	Лазание по канату ноги скрестно, движения ритмично, по прямой с помощью ног	-	3
	2	Лазание по канату без помощи ног		3
	<b>Практические занятия</b>		4	
	1	Отработка лазания по канату без помощи ног		
	2	Отработка лазания по канату ноги скрестно		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		2	
	1	Лазание по верёвке		
Тема 2.3. Опорный прыжок через козла	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>6</b>	
	1	Опорный прыжок через козла в длину, ноги врозь Н-125 см	-	3
	2	Опорный прыжок через козла в длину, согнув ноги Н-120		3
	<b>Практические занятия</b>		4	
	1	Отработка опорного прыжка ноги врозь		
	2	Отработка опорного прыжка ноги согнутые		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		2	
1	Прыжки вверх			
Тема 2.4. Упражнения с гирями	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>6</b>	
	1	Толчок двух гирь от груди (по 16 кг)	-	3

	2	Рывок одной поочередно		3
	<b>Практические занятия</b>		4	
	1	Отработка рывка гирь		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		2	
	1	Поднимание тяжестей		
	2	Отжимания		
<b>Раздел 3. Волейбол</b>			<b>25</b>	
Тема 3.1. Стартовые стойки в волейболе	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>6</b>	
	1	Поддачи; верхняя, нижняя, передача мяча	-	3
	<b>Практические занятия</b>		4	
	1	Отработка подач и передач мяча		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		2	
	1	Набивание мяча от стены		
	2	Поддачи мяча		
Тема 3.2. Упражнения для изучения техники перемещений на площадке	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>4</b>	
	1	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока	-	3
	2	Передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок)		3
	3	Основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево		3
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Отработка стойки игрока		
	2	Отработка передвижения, ходьбы, прыжков		
	3	Отработка основной стойки		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		2	
	1	Перемещение по площадке		
	2	Набивание мяча		
Тема 3.3 Совершенствование подач, передач, верхних, нижних, двусторонняя игра. Исправление (коррекция) ошибок	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>3</b>	
	1	Совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи мяча	-	3
	2	Стойка во время подачи, работа рук и ног		3
	3	Совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног)		3
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Отработка нижней прямой и боковой подачи мяча		
	2	Отработка стойки игрока		
	3	Отработка верхней подачи мяча		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		1	

	1	Стойка игрока		
	2	Верхние подачи мяча		
Тема 3.4. Прямой нападающий удар-техника выполнения. Согласованность действий игроков. Двусторонняя игра. Устранение ошибок	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>6</b>	
	1	Прямой нападающий удар-техника выполнения	-	3
	2	Согласованность действий игроков		3
	3	Двусторонняя игра		3
	4	Устранение ошибок		3
	<b>Практические занятия</b>		4	
	1	Отработка прямого нападающего удара		
	2	Выполнение действий игроков		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		2	
	1	Нападающий удар		
	2	Прыжки вверх		
Тема 3.5. Техника выполнения подач, передач, приемов нападающего удара, блокирование от прямого нападающего удара, техники и тактики игры, двусторонняя игра. Исправление ошибок	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>6</b>	
	1	Техника выполнения подач, передач, приемов нападающего удара	-	3
	2	Блокирование от прямого нападающего удара		3
	3	Техники и тактики игры, двусторонняя игра		3
	4	Исправление ошибок		3
	<b>Практические занятия</b>		4	
	1	Отработка подач, передач, приёмов нападающего удара		
	2	Отработка блокирования прямого удара		
	3	Отработка техники и тактики игры		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		2	
	1	Разработать технику и тактику игры		
2	Выпрыгивания из приседа			
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>			<b>28</b>	
Тема 4.1. Технические приемы владения мячом, подачами, передачами, ловли одной рукой, двумя руками в стойке, в движении с различной скоростью и в различном направлении	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>4</b>	
	1	Технические приемы владения мячом	-	3
	2	Подачами, передачами, ловли одной рукой двумя руками в стойке		3
	3	В движении с различной скоростью и в различном направлении		3
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Отработка владения мяча		
	2	Отработка подач, передач, ловли одной рукой		
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		2		

	1	Перемещение по зонам площадки		
Тема 4.2. Прыжки вверх толчком двумя ногами (с места). Прыжки вверх толчком одной ногой в движении. Остановка игрока. Повороты влево, вправо	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>4</b>	
	1	Прыжки вверх толчком двумя ногами (с места)	-	3
	2	Прыжки вверх толчком одной ногой в движении		3
	3	Остановка игрока		3
	4	Повороты влево, вправо		3
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Отработка прыжков вверх толчком одной, двумя ногами		
	2	Отработка поворотов игрока		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		2	
	1	Набивание мяча одной рукой		
Тема 4.3. Техника выполнения приёмов при нападении	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>4</b>	
	1	Техника выполнения приёмов при нападении	-	3
	2	Ловля одной рукой		3
	3	Ловля двумя руками		3
	4	Ловля мяча с остановкой		3
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Отработка ловли мяча		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		2	
1	Ловля мяча с остановкой			
Тема 4.4. Передача мяча от груди, передача мяча от плеча, ловля мяча и передача мяча в движении	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>6</b>	
	1	Передача мяча от груди	-	3
	2	Передача мяча от плеча		3
	3	Ловля мяча и передача мяча в движении		3
	<b>Практические занятия</b>		4	
	1	Отработка броска мяча от плеча		
	2	Отработка броска мяча от груди		
	3	Отработка передачи мяча в движении		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		2	
	1	Броски мяча от груди и плеча		
Тема 4.5. Ведение мяча правой, левой, шагом, бегом	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>6</b>	
	1	Броски мяча двумя руками сверху	-	3
	2	Бросок одной рукой сверху, снизу		3
	3	Бросок одной рукой сверху в движении		3
	<b>Практические занятия</b>		4	

	1	Отработка бросков мяча двумя руками		
	2	Отработка бросков одной рукой, сверху, снизу		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		2	
	1	Упражнения на укрепление мышц кистей		
	2	Плечевого пояса		
	3	Брюшного пресса мышц ног		
Тема 4.6. Техника выполнения защиты, стойка с выставленной вперед ногой, стойка с расположением стоп на одной линии, выравнивание, выбивание, накрывание и перехват мяча	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>4</b>	
	1	Техника выполнения защиты	-	3
	2	Стойка с выставленной вперед ногой		3
	3	Стойка с расположением стоп на одной линии		3
	4	Выравнивание, выбивание, накрывание и перехват мяча		3
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Отработка стойки защиты		
	2	Отработка стоп на одной линии		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		2	
	1	Стойки игрока		
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>			<b>21</b>	
Тема 5.1. Строевые приёмы	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>2</b>	
	1	Построение в колонну по 1,2,3 перестроение из одношереножного строя в двухшереножный, трёхшереножный строй	-	3
	2	Повороты на месте выход из 2х и 3х шереножного строя. «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Правой (левой) – вольно!». «По порядку – Рассчитайся!» и др. Повороты на месте		3
	3	Обход. Противобход. Змейка. Петля открытая. Петля закрытая. Противобоходы. Диагональ. Передвижения по точкам зала		3
	4	Перестроение из колонны в круг, перестроение из одного круга в два, перестроение из одного круга в три		3
	5	Размыкание по уставу ВС. Размыкание приставными шагами. Размыкания по распоряжению. Размыкания по направляющим в колоннах. Размыкание дугами		3
	<b>Практические занятия</b>		1	
	1	Отработка поворотов на месте		
	2	Отработка перестроений		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		1	
	1	Повороты на месте		
	2	Набивание мяча		

Тема 5.2. Акробатика	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>6</b>	
	1	Перекаат в группировке	-	3
	2	Перекаат из упора присев		3
	3	Перекаат из стойки на коленях		3
	4	Кувырок вперёд, назад		3
	5	Переворот в сторону (влево, вправо)		3
	6	Стойка на голове		3
	7	Стойка на руках		3
	<b>Практические занятия</b>		<b>5</b>	
	1	Отработка перекаатов, кувырков		
	2	Отработка кувырков		
	3	Отработка переворотов		
	4	Отработка стойки		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		<b>1</b>	
	1	Кувырки		
2	Перевороты, перекааты			
3	Стойки на голове, руках			
Тема 5.3. Упражнения на гимнастических снарядах	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>6</b>	
	1	Подтягивания на высокой перекладине на максимальное кол-во раз	-	3
	2	Упражнения на брусьях: размахивание в упоре на руках		3
	<b>Практические занятия</b>		<b>5</b>	
	1	Отработка упражнений на гимнастических снарядах		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		<b>1</b>	
	1	Упражнения на брусьях		
Тема 5.4. Упражнения на гимнастических снарядах	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>7</b>	
	1	Размахивание туловищем в вися на высокой перекладине	-	3
	2	Подъём силой		3
	3	Подъём переворотом		3
	<b>Практические занятия</b>		<b>6</b>	
	1	Отработка подъёма туловища на перекладине		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		<b>1</b>	
1	Подъём туловища, подъём переворотом			
<b>Раздел 6. Кроссовая подготовка</b>			<b>20</b>	
Тема 6.1.	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>4</b>	

Кроссовая подготовка Спортивное положение бегуна Ускорение на старте Стартовое ускорение из положения с опорой одной рукой о дорожку. Бег 100 м	1	Спортивное положение бегуна	-	3
	2	Стартовое ускорение из положения стоя		3
	3	Ускорение на старте		3
	4	Опорой одной рукой о дорожку. Бег 100 м		3
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Отработка ускорения		
	2	Отработка опоры одной рукой о дорожку		
	3	Отработка бега		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		2	
	1	Бег с низкого старта		
Тема 6.2. Кроссовая подготовка Положение тела занимающихся в высоком старте. Положение тела занимающихся в равномерном беге	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>4</b>	
1	Кроссовая подготовка	-	3	
2	Положение тела занимающихся в высоком старте.		3	
3	Положение тела занимающихся в равномерном беге		3	
<b>Практические занятия</b>		4		
1	Отработка положения тела в высоком старте			
2	Отработка положения тела в равномерном беге			
Тема 6.3. Кроссовая подготовка. 1 Бег с высоким подниманием бедра 2 Бег с отягощением 3 Бег 500+1500 4 Кросс 1000-1800 метров	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>8</b>	
1	Бег с высоким подниманием бедра	-	3	
2	Бег с отягощением		3	
3	Бег 500+1500		3	
4	Кросс 1000-1800 метр		3	
<b>Практические занятия</b>		6		
1	Отработка бега с отягощениями			
2	Выполнение кросса			
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		2		
1	Кросс 1 км девушки 2 км юноши			
Тема 6.4. Кроссовая подготовка 1 Бег со старта с ускорением 2 Бег с высоким подниманием бедра 3 Бег 500+500+1500 метров	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>4</b>	
1	Бег со старта с ускорением	-	3	
2	Бег с высоким подниманием бедра		3	
3	Бег 500+500+1500		3	
<b>Практические занятия</b>		4		
1	Отработка бега 500+500+1500			
<b>Дифференцированный зачет</b>	1	<b>Практические занятия.</b> Выполнение упражнений по нормативам	<b>2</b>	
<b>Всего</b>			<b>162</b>	



## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура 2 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Социально-культурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы</b>			
Тема 1.1 Влияние физических упражнений на центральную нервную систему	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>1</b>	
	1 Основные понятия: физическая культура и спорт	1	1
	2 Физическое воспитание самовоспитание и самообразование		1
	3 Ценности физической культуры, ценностное отношение и ориентация, физическое развитие, физическая и его организации		1
	4 Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни		1
	5 Критерии эффективности здорового образа жизни		1
	6 Влияние двигательной активности на всестороннее развитие физических способностей, укрепления здоровья и обеспечение высокой работоспособности		1
	7 Воспитание психологических черт личности посредством физических упражнений		1
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>			<b>30</b>
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	
	1 Биомеханические основы техники бега; техника низкого старта; старты и стартовые ускорения; бег по дистанции	-	3
	2 Финиширование, специальные упражнения		3
	<b>Практические занятия</b>	1	
	1 Отработка техники финиширования		
	2 Отработка основы техники бега		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	1	
	1 Утренняя гимнастика, оздоровительный бег		
Тема 2.2. Челночный бег 10x10 Совершенствование техники низкого старта. Техника выполнения поворотов при челночном беге, 10x10. Финиширование	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	
	1 Совершенствование техники низкого старта	-	3
	2 Техника выполнения поворотов при челночном беге, 10x10		3
	3 Финиширование		3
	<b>Практические занятия</b>	1	
	1 Отработка техники низкого старта		
2 Выполнения поворотов при челночном беге			

	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	1	
	1   Длительный кросс до 15-18 минут		
Тема 2.3. Бег на средние дистанции. Стартовый разбег, ускорение, набегание на финишную ленту	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	
	1   Бег на средние дистанции.	-	3
	2   Стартовый разбег, ускорение, набегание на финишную ленту		3
	<b>Практические занятия</b>	1	
	1   Отработка бега на средние дистанции		
	2   Выполнение стартового разбега и финиширования		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	1	
	1   Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног)		
Тема 2.4. Бег на длинные дистанции. Техника выполнения бега на длинные дистанции	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	
	1   Техника выполнения бега на длинные дистанции	-	3
	2   Правильное ритмичное дыхание		3
	3   Финиширование с максимальной скоростью		3
	<b>Практические занятия</b>	2	
	1   Отработка бега на длинные дистанции		
	2   Выполнение дыхания		
	3   Отработка финиширования		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	2	
	1   Бег с максимальным ускорением		
Тема 2.5. Прыжки в длину Фаза прыжков в длину	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	
	1   Фаза прыжков в длину	-	3
	2   Разбег, отталкивание, полет, приземление		3
	<b>Практические занятия</b>	2	
	1   Выполнение прыжков в длину		
	2   Выполнение приземления		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	2	
1   Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног.			
Тема 2.6. Совершенствование техники толкание ядра (д.- 500 г., ю.-700 гр.)	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>	
	1   Техника безопасности при толкании	-	3
	2   Биомеханические основы техники толкани		3
	3   Держание ядра, разбег, заключительная часть разбега		3
	<b>Практические занятия</b>	4	
1   Отработка держания ядра			

	2	Отработка разбега и заключительной части		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Утренние прогулки		
	2	Бег трусцой		
Тема 2.7. Эстафетный бег	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>4</b>	
	1	Порядок передачи эстафетной палочки	-	3
	2	Положение рук при передаче эстафетной палочки десятиметровый «коридор»		3
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Отработка передачи эстафетной палочки		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Бег с ускорением		
	2	Равномерный бег		
Тема 2.8. Метание гранаты массой 700 г	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6</b>	
	1	Метание гранаты массой 700 г	-	3
	2	Строгое соблюдение фаз метания, положение рук, ног, туловища при метании		3
	<b>Практические занятия</b>		4	
	1	Отработка соблюдения фаз метания		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		2	
	1	Метание камня		
	2	Отжимания		
<b>Раздел 3. Профессионально прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>			<b>19</b>	
Тема 3.1. Развитие силовых качеств, подтягивание на перекладине	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>6</b>	
	1	Подтягивание на перекладине 8, 10, 12 раз (хват сверху).	-	3
	<b>Практические занятия</b>		4	
	1	Отработка подтягиваний		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		2	
	1	Подтягивания хват сверху		
	2	Подтягивания хват снизу		
Тема 3.2. Лазание по канату	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>4</b>	
	1	Лазание по канату ноги скрестно, движения ритмично, по прямой с помощью ног	-	3
	2	Лазание по канату без помощи ног		3
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Отработка лазания по канату без помощи ног		

	2	Отработка лазания по канату ноги скрестно		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		2	
	1	Лазание по верёвке		
Тема 3.3. Опорный прыжок через козла	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>4</b>	
	1	Опорный прыжок через козла в длину, ноги врозь Н-125 см	-	3
	2	Опорный прыжок через козла в длину, согнув ноги Н-120		3
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Отработка опорного прыжка ноги врозь		
	2	Отработка опорного прыжка ноги согнутые		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		2	
	1	Прыжки вверх		
Тема 3.4. Упражнения с гирями	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>5</b>	
	1	Толчок двух гирь от груди (по 16 кг)	-	3
	2	Рывок одной поочередно		3
	<b>Практические занятия</b>		3	
	1	Отработка рывка гирь		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		2	
	1	Поднимание тяжестей		
	2	Отжимания		
<b>Раздел 4. Волейбол</b>			<b>19</b>	
Тема 4.1. Стартовые стойки в волейболе	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>3</b>	
	1	Поддачи; верхняя, нижняя, передача мяча	-	3
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Отработка подач и передач мяча		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		1	
	1	Набивание мяча от стены		
	2	Поддачи мяча		
Тема 4.2. Упражнения для изучения техники перемещений на площадке	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>4</b>	
	1	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока	-	3
	2	Передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок)		3
	3	Основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево		3
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Отработка стойки игрока		
	2	Отработка передвижения, ходьбы, прыжков		

	3	Отработка основной стойки	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>			
	1	Перемещение по площадке		
	2	Набивание мяча		
Тема 4.3 Совершенствование подач, передач, верхних, нижних, двусторонняя игра. Исправление (коррекция) ошибок	<b>Содержание учебного материала:</b>		4	
	1	Совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи мяча	-	3
	2	Стойка во время подачи, работа рук и ног		3
	3	Совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног)		3
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Отработка нижней прямой и боковой подачи мяча		
	2	Отработка стойки игрока		
	3	Отработка верхней подачи мяча		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		2	
	1	Стойка игрока		
	2	Верхние подачи мяча		
Тема 4.4. Прямой нападающий удар-техника выполнения. Согласованность действий игроков. Двусторонняя игра. Устранение ошибок	<b>Содержание учебного материала:</b>		4	
	1	Прямой нападающий удар-техника выполнения	-	3
	2	Согласованность действий игроков		3
	3	Двусторонняя игра		3
	4	Устранение ошибок		3
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Отработка прямого нападающего удара		
	2	Выполнение действий игроков		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		2	
	1	Нападающий удар		
	2	Прыжки вверх		
Тема 4.5. Техника выполнения подач, передач, приемов нападающего удара, блокирование от прямого нападающего удара, техники и тактики игры, двусторонняя игра. Исправление ошибок	<b>Содержание учебного материала:</b>		4	
	1	Техника выполнения подач, передач, приемов нападающего удара	-	3
	2	Блокирование от прямого нападающего удара		3
	3	Техники и тактики игры, двусторонняя игра		3
	4	Исправление ошибок		3
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Отработка подач, передач, приёмов нападающего удара		
2	Отработка блокирования прямого удара			

	3	Отработка техники и тактики игры		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		2	
	1	Разработать технику и тактику игры		
	2	Выпрыгивания из приседа		
<b>Раздел 5. Баскетбол</b>			<b>24</b>	
Тема 5.1. Технические приемы владения мячом, подачами, передачами, ловли одной рукой, двумя руками в стойке, в движении с различной скоростью и в различном направлении	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>4</b>	
	1	Технические приемы владения мячом	-	3
	2	Подачами, передачами, ловли одной рукой двумя руками в стойке		3
	3	В движении с различной скоростью и в различном направлении		3
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Отработка владения мяча		
	2	Отработка подач, передач, ловли одной рукой		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		2	
	1	Перемещение по зонам площадки		
	Тема 5.2. Прыжки вверх толчком двумя ногами (с места). Прыжки вверх толчком одной ногой в движении. Остановка игрока. Повороты влево, вправо	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>4</b>
1		Прыжки вверх толчком двумя ногами (с места)	-	3
2		Прыжки вверх толчком одной ногой в движении		3
3		Остановка игрока		3
4		Повороты влево, вправо		3
<b>Практические занятия</b>		2		
1		Отработка прыжков вверх толчком одной, двумя ногами		
2		Отработка поворотов игрока		
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		2		
1		Набивание мяча одной рукой		
Тема 5.3. Техника выполнения приёмов при нападении	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>4</b>	
	1	Техника выполнения приёмов при нападении	-	3
	2	Ловля одной рукой		3
	3	Ловля двумя руками		3
	4	Ловля мяча с остановкой		3
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Отработка ловли мяча		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		2	
	1	Ловля мяча с остановкой		
	Тема 5.4.	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>4</b>

Передача мяча от груди, передача мяча от плеча, ловля мяча и передача мяча в движении	1	Передача мяча от груди	-	3		
	2	Передача мяча от плеча		3		
	3	Ловля мяча и передача мяча в движении		3		
	<b>Практические занятия</b>		2			
	1	Отработка броска мяча от плеча				
	2	Отработка броска мяча от груди				
	3	Отработка передачи мяча в движении				
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		2			
	1	Броски мяча от груди и плеча				
Тема 5.5. Ведение мяча правой, левой, шагом, бегом	<b>Содержание учебного материала:</b>		4			
	1	Броски мяча двумя руками сверху			-	3
	2	Бросок одной рукой сверху, снизу				3
	3	Бросок одной рукой сверху в движении	3			
	<b>Практические занятия</b>		2			
	1	Отработка бросков мяча двумя руками				
	2	Отработка бросков одной рукой, сверху, снизу				
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		2			
	1	Упражнения на укрепление мышц кистей				
2	Плечевого пояса					
3	Брюшного пресса мышц ног					
Тема 5.6. Техника выполнения защиты, стойка с выставленной вперед ногой, стойка с расположением стоп на одной линии, выравнивание, выбивание, накрывание и перехват мяча	<b>Содержание учебного материала:</b>		4			
	1	Техника выполнения защиты		-	3	
	2	Стойка с выставленной вперед ногой			3	
	3	Стойка с расположением стоп на одной линии			3	
	4	Выравнивание, выбивание, накрывание и перехват мяча	3			
	<b>Практические занятия</b>		2			
	1	Отработка стойки защиты				
	2	Отработка стоп на одной линии				
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		2			
1	Стойки игрока					
<b>Раздел 6. Гимнастика</b>			<b>18</b>			
Тема 6.1. Строевые приёмы	<b>Содержание учебного материала:</b>		4			
	1	Построение в колонну по 1,2,3 перестроение из одношереножного строя в двухшереножный, трёхшереножный строй		-	3	

	2	Повороты на месте выход из 2х и 3х шереножного строя. "Становись!", "Равняйсь!", "Смирно!", "Вольно!", "Отставить!", "Правой (левой) - вольно!". "По порядку - Рассчитайсь!" и др. Повороты на месте		3
	3	Обход. Противоход. Змейка. Петля открытая. Петля закрытая. Противоходы. Диагональ. Передвижения по точкам зала		3
	4	Перестроение из колонны в круг, перестроение из одного круга в два, перестроение из одного круга в три		3
	5	Размыкание по уставу ВС. Размыкание приставными шагами. Размыкания по распоряжению. Размыкания по направляющим в колоннах. Размыкание дугами		3
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Отработка поворотов на месте		
	2	Отработка перестроений		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		2	
	1	Повороты на месте		
	2	Набивание мяча		
Тема 6.2. Акробатика	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>6</b>	
	1	Перекаат в группировке	-	3
	2	Перекаат из упора присев		3
	3	Перекаат из стойки на коленях		3
	4	Кувырок вперёд, назад		3
	5	Переворот в сторону (влево, вправо)		3
	6	Стойка на голове		3
	7	Стойка на руках		3
	<b>Практические занятия</b>		4	
	1	Отработка перекаатов, кувырков		
	2	Отработка кувырков		
	3	Отработка переворотов		
	4	Отработка стойки		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		2	
	1	Кувырки		
	2	Перевороты, перекааты		
	3	Стойки на голове, руках		
Тема 6.3. Упражнения на гимнастических	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>4</b>	
	1	Подтягивания на высокой перекладине на максимальное кол-во раз	-	3



снарядах	2	Упражнения на брусьях: размахивание в упоре на руках		3
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Отработка упражнений на гимнастических снарядах		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		2	
	1	Упражнения на брусьях		
Тема 6.4. Упражнения на гимнастических снарядах	<b>Содержание учебного материала:</b>		4	
	1	Размахивание туловищем в висе на высокой перекладине	-	3
	2	Подъём силой		3
	3	Подъём переворотом		3
	<b>Практические занятия</b>		3	
	1	Отработка подъёма туловища на перекладине		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		1	
	1	Подъём туловища, подъём переворотом		
<b>Раздел 7. Кроссовая подготовка</b>			<b>13</b>	
Тема 7.1. Кроссовая подготовка Спортивное положение бегуна Ускорение на старте Стартовое ускорение из положения с опорой одной рукой о дорожку. Бег 100 м	<b>Содержание учебного материала:</b>		4	
	1	Спортивное положение бегуна	-	3
	2	Стартовое ускорение из положения стоя		3
	3	Ускорение на старте		3
	4	Опорой одной рукой о дорожку		3
	5	Бег 100 м		3
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Отработка ускорения		
	2	Отработка опоры одной рукой о дорожку		
	3	Отработка бега		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		2	
	1	Бег с низкого старта		
Тема 7.2. Кроссовая подготовка Положение тела занимающихся в высоком старте. Положение тела занимающихся в равномерном беге	<b>Содержание учебного материала:</b>		4	
	1	Кроссовая подготовка	-	3
	2	Положение тела занимающихся в высоком старте.		3
	3	Положение тела занимающихся в равномерном беге		3
	<b>Практические занятия</b>		3	
	1	Отработка положения тела в высоком старте		
	2	Отработка положения тела в равномерном беге		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		1	

	1	Равномерный бег		
Тема 7.3. Кроссовая подготовка. 1 Бег с высоким подниманием бедра 2 Бег с отягощением 3 Бег 500+1500 4 Кросс 1000-1800 метров	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>3</b>	
	1	Бег с высоким подниманием бедра	-	3
	2	Бег с отягощением		3
	3	Бег 500+1500		3
	4	Кросс 1000-1800 метр		3
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Отработка бега с отягощениями		
	2	Выполнение кросса		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		1	
	1	Кросс 1 км девушки 2 км юноши		
Тема 7.4. Кроссовая подготовка 1 Бег со старта с ускорением 2 Бег с высоким подниманием бедра 3 Бег 500+500+1500 метров	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>2</b>	
	1	Бег со старта с ускорением	-	3
	2	Бег с высоким подниманием бедра		3
	3	Бег 500+500+1500		3
	<b>Практические занятия</b>		1	
	1	Отработка бега 500+500+1500		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		1	
	1	Бег 500+500+1500		
	2	Равномерный бег		
<b>Дифференцированный зачет</b>	1	<b>Практические занятия.</b> Выполнение упражнений по нормативам	<b>2</b>	
<b>Всего</b>			<b>126</b>	

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)

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

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета:

- наличие спортивного зала, стадиона, тренажерного зала;
- наличие спортивного инвентаря (мячи, футбольные стойки, гимнастические маты, перекладины, брусья, гимнастические козлы, кони и др.).

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

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

Основные источники:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2016.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2016.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2015.
4. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2016.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2013.
2. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2013.
3. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2012.
4. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2012.
5. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2016.

6. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2012.
7. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2012
8. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2015.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
уметь:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	экспертная оценка правильности выполнения индивидуальных заданий и упражнений при проведении практических занятий и дифференцированного зачета
знать:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	экспертная оценка правильности выполнения индивидуальных заданий
- основы здорового образа жизни	экспертная оценка правильности выполнения индивидуальных заданий