



Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение Чувашской Республики
**КАНАШСКИЙ ТРАНСПОРТНО-
ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ**
Министерства образования и молодежной политики
Чувашский Республики

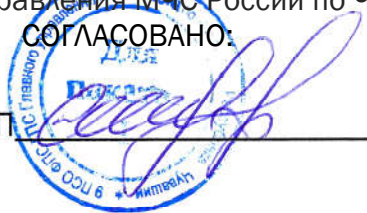
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОГСЭ 04. Физическая культура

Канаш, 2017 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура по специальности среднего профессионального образования 20.02.04 Пожарная безопасность на базе основного общего образования, разработанная государственным автономным профессиональным образовательным учреждением Чувашской Республики «Канашский транспортно-энергетический техникум» Министерства образования и молодежной политики Чувашской Республики, утвержденная приказом директора №114 от «21» февраля 2017 года, согласована с работодателем 9 ПСО ФПС ГПС Главного управления МЧС России по Чувашской Республике-Чувашии

СОГЛАСОВАНО:

МП



Ф.А.Смирнов начальник 9 ПСО ФПС ГПС Главного управления МЧС России по Чувашской Республике - Чувашии

Дата: «06» февраля 2017 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 20.02.04 Пожарная безопасность, утвержденного Министерством образования и науки РФ от 18 апреля 2014 г. № 354

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Чувашской Республики «Канашский транспортно-энергетический техникум» Министерства образования и молодежной политики Чувашской Республики.

Разработчик: Магомедова З.М., преподаватель ГАПОУ «КанТЭТ» Минобразования Чувашии.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС среднего профессионального образования по специальности 20.02.04 Пожарная безопасность, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 18 апреля 2014 г. № 354

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина относится к общегуманитарному и социально-экономическому циклу.

1.3. Требования к результатам освоения дисциплины:

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

Выпускник, освоивший дисциплину, должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК2. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК6. Проявлять гражданско- патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Учебная нагрузка обучающихся 336 часов, в том числе:

теоретическое обучение 2 часа;

практические занятия 166 часов;

самостоятельная работа 168 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Учебная нагрузка обучающихся	336
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	166
Самостоятельная работа обучающихся	168
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета</i>	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2		3	4
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры				
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке специалиста	Содержание учебного материала		2	ОК.2 ОК.3 ОК.6
	1	Введение. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.		
	2	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.		
Раздел 2. Легкая атлетика				
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.	Практические занятия Т\б по л\а. Техника бега на короткие дистанции с низкого старта. Обучение стартового разгона, бега по дистанции и финиширования. Совершенствование стартового разгона, бега по дистанции финиширования. Закрепление стартового разгона, бега по дистанции финиширования. Обучение физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.). Совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.). Закрепление физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.). Обучение техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Закрепление техники бега на короткие дистанции. Обучение техники выполнения специальных беговых и прыжковых упражнений. Совершенствование техники выполнения специальных беговых и прыжковых упражнений. Закрепление техники выполнения специальных беговых и прыжковых упражнений. Обучение техники передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Закрепление техники передачи эстафетной палочки. Бег 100 м. Бег 400 м.		18	ОК.2 ОК.3 ОК.6
	Самостоятельная работа обучающихся Составление реферата по теме «Что я знаю о легкой атлетике?». Составление комплексов упражнений. Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Выполнение дыхательных упражнений. Выполнение утренней гимнастики.		10	ОК.2 ОК.3 ОК.6

Тема 2.2. Прыжки в длину с места. Прыжки в высоту с разбега. Бег на короткие дистанции.	Практические занятия Совершенствование техники бега на короткие дистанции (низкий старт, стартовый разгон, финиширование). Обучение техники прыжка в длину с места. Техника отталкивания и приземления. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Техника отталкивания и приземления. Закрепление техники прыжка в длину с места. Техника отталкивания и приземления. Обучение техники прыжка в высоту с разбега. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Закрепление техники прыжка в высоту с разбега. Обучение техники выполнения общих физических упражнений. Совершенствование техники выполнения общих физических упражнений. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений. Обучение и совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Закрепление техники прыжка в высоту с разбега. Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с места. Закрепление техники прыжка в длину с места. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега. Упражнение на пресс. Поднимание ног на высокой перекладине.	19	ОК.2 ОК.3 ОК.6
	Самостоятельная работа обучающихся Составление комплексов упражнений Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции Выполнение дыхательных упражнений	12	ОК.2 ОК.3 ОК.6
Тема 2.3. Бег на средние и длинные дистанции.	Практические занятия Обучение техники бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Закрепление техники бега на средние и длинные дистанции. Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с места. Закрепление техники прыжка в длину с места. Обучение и совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Бег 800 м. Бег 1,5 м.	8	ОК.2 ОК.3 ОК.6
	Самостоятельная работа обучающихся Составление комплексов упражнений Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции Выполнение дыхательных упражнений Выполнение утренней гимнастики	12	ОК.2 ОК.3 ОК.6

Тема 2.4. Бег на попересеченной местности (кроссовый бег).	Практические занятия Обучение техники бега на длинные дистанции. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Закрепление техники бега на длинные дистанции. Обучение техники бега по пересеченной местности. Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Закрепление техники бега по пересеченной местности. Техника бега на 3000 м ю, 2000 м д.	7	ОК.2 ОК.3 ОК.6
	Самостоятельная работа обучающихся Составление комплексов упражнений. Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Выполнение дыхательных упражнений .Выполнение утренней гимнастики.	12	ОК.2 ОК.3 ОК.6
Тема 2.5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	Практические занятия Обучение техники стартового разгона на 100 метров. Совершенствование техники стартового разгона на 100 метров. Закрепление техники стартового разгона на 100 метров. Обучение техники бега 2000 метров – девушки, 3000 метров – юноши. Совершенствование и закрепление техники бега 2000 метров – девушки, 3000 метров – юноши. Бег без учета времени: Бег 2000 метров – девушки, 3000 метров – юноши. Обучение техники выполнения: прыжка в высоту с разбега. Совершенствование техники выполнения: прыжка в высоту с разбега. Закрепление техники выполнения: прыжка в высоту с разбега. Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции. Закрепление техники бега на короткие дистанции. Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с места. Закрепление техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Бег 30 м. (д), 60 м (ю) . Бег 100 м. Бег 400м. Бег 800 м.	18	ОК.2 ОК.3 ОК.6
	Самостоятельная работа обучающихся Составление комплекса ОФП. Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.	14	ОК.2 ОК.3 ОК.6
Раздел 3. Баскетбол			
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	Практические занятия Т\б при занятиях баскетболом. Обучение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Совершенствование техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Закрепление техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	12	ОК.2 ОК.3 ОК.6

	Обучение техники ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Совершенствование техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Закрепление техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Обучение техники ведения мяча, бросок в кольцо. Совершенствование техники ведения мяча, бросок в кольцо. Закрепление техники ведения мяча, бросок в кольцо. Техника ведения мяча, бросок в кольцо. Применение обученных приемов в игре.		
	Самостоятельная работа обучающихся Составление реферата по теме «Баскетбол в Чувашии». Составление комплексов упражнений. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий.	7	ОК.2 ОК.3 ОК.6
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.	Практические занятия Обучение и совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении. Броски мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении. Броски мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». Обучение и совершенствование техники выполнения передачи и броска мяча в кольцо с места. Закрепление техники выполнения передачи и броска мяча в кольцо с места. Передача мяча в движении. Применение обученных приемов в игре.	6	ОК.2 ОК.3 ОК.6
	Самостоятельная работа обучающихся Составление комплексов упражнений. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий. Общеразвивающие (ОРУ) упражнения в домашних условиях.	3	ОК.2 ОК.3 ОК.6
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.	Практические занятия Обучение техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Закрепление техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Обучение техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Закрепление техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	6	ОК.2 ОК.3 ОК.6
	Самостоятельная работа обучающихся Составление комплексов упражнений. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий. Общеразвивающие (ОРУ) упражнения в домашних условиях.	2	ОК.2 ОК.3 ОК.6
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	Практические занятия Обучение техники владения мячом. Совершенствование техники владения мячом. Закрепление техники владения мячом. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок».	4	ОК.2 ОК.3 ОК.6
	Самостоятельная работа обучающихся Составление комплексов упражнений. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий. Общеразвивающие (ОРУ) упражнения в домашних условиях.	2	ОК.2 ОК.3 ОК.6
Раздел 4. Волейбол			

Тема 4.1. Техника перемещений, стойек, техника верхней и нижней передач двумя руками.	Практические занятия Т\б при занятиях волейболом. Обучение техники перемещений, стойек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Совершенствование техники перемещений, стойек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Закрепление техники перемещений, стойек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.	6	ОК.2 ОК.3 ОК.6
	Самостоятельная работа обучающихся Составление реферата по теме «Волейболисты Чувашии». Составление комплексов упражнений, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.	6	ОК.2 ОК.3 ОК.6
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма мяча.	Практические занятия Обучение технике нижней подачи и приёма мяча. Выполнение техники перемещения, стойек, верхней и нижней передач мяча двумя руками. Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре. Обучение и закрепление техники нижней прямой подачи, прием с подачи. Техника подачи мяча.	6	ОК.2 ОК.3 ОК.6
	Самостоятельная работа обучающихся Составление комплексов упражнений, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.	7	ОК.2 ОК.3 ОК.6
Тема 4.3 . Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.	Практические занятия Обучение технике прямого нападающего удара. Совершенствование техники нападающего удара. Закрепление техники нападающего удара. Применение изученных приемов в учебной игре. Выполнение технических элементов в учебной игре. Выполнение технических элементов в учебной игре. Техника нападающего удара.	7	ОК.2 ОК.3 ОК.6
	Самостоятельная работа обучающихся Составление комплексов упражнений, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.	6	ОК.2 ОК.3 ОК.6
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Практические занятия Изучение передачи мяча над собой снизу, сверху. Совершенствование передачи мяча на точность по ориентирам на площадке. Закрепление передачи мяча над собой снизу, сверху. Учебная игра с применением изученных положений. Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе. Техника передачи мяча сверху. Техника передачи мяча снизу.	7	ОК.2 ОК.3 ОК.6
	Самостоятельная работа обучающихся Составление комплексов упражнений, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.	7	ОК.2 ОК.3

			ОК.6
Раздел 5. Лыжная подготовка			
Тема 5.1. Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке».	Практические занятия Т\б при занятиях лыжной подготовкой. Выполнение техники подъёмов «полуёлочкой». Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге. Обучение и закрепление техники лыжных ходов на учебном круге. Техники подъёмов спуска в «основной стойке».	5	ОК.2 ОК.3 ОК.6
	Самостоятельная работа обучающихся составление реферата на тему «Лыжники Чувашии». Составление комплексов упражнений. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий. Общеразвивающие (ОРУ) упражнения в домашних условиях.	12	ОК.2 ОК.3 ОК.6
Тема 5.2. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой».	Практические занятия Овладение техникой одновременного бесшажного хода. Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге. Закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге. Развитие выносливости: ходьба на лыжах до 1,5 км. Техники одновременного бесшажного хода.	5	ОК.2 ОК.3 ОК.6
	Самостоятельная работа обучающихся Составление комплексов упражнений. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий. Общеразвивающие (ОРУ) упражнения в домашних условиях.	10	ОК.2 ОК.3 ОК.6
Тема 5.3. Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход.	Практические занятия Обучение техники поворота «переступанием». Совершенствование техники поворотов. Закрепление техники поворотов. Обучение техники попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном круге, на учебном склоне. Совершенствование и закрепление техники попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном круге. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов на учебном круге. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов на учебном круге.	7	ОК.2 ОК.3 ОК.6

	Самостоятельная работа обучающихся Составление комплексов упражнений. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий. Общеразвивающие (ОРУ) упражнения в домашних условиях.	9	ОК.2 ОК.3 ОК.6
Тема 5.4. Совершенствование техники перемещений.	Практические занятия Совершенствование техники попеременного двухшажного хода на учебном круге. Совершенствование техники поворота «переступанием» со склона средней крутизны. Движение по дистанции 3км у девушек, 5 км у юношей. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Движение по дистанции 1км у девушек, 2 км у юношей.	5	ОК.2 ОК.3 ОК.6
	Самостоятельная работа обучающихся Составление комплексов упражнений. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий. Общеразвивающие (ОРУ) упражнения в домашних условиях.	11	ОК.2 ОК.3 ОК.6
Раздел 6. Гимнастика			
Тема 6.1. Техника вольных и акробатических упражнений	Практические занятия Т\б при занятиях гимнастикой. Обучение элементам акробатических упражнений. Овладение техникой вольных и акробатических упражнений (кувырки, перевороты, стойки на лопатках, на голове, на руках у стенки, равновесие, мост, полушпагат, шпагат). Совершенствование техникой вольных и акробатических упражнений (кувырки, перевороты, стойки на лопатках, на голове, на руках у стенки, равновесие, мост, полушпагат, шпагат). Закрепление акробатических упражнений.	5	ОК.2 ОК.3 ОК.6
	Самостоятельная работа обучающихся Составление реферата на тему «Гимнасты Чувашии». Совершенствование техники выполнения гимнастических упражнений	6	ОК.2 ОК.3 ОК.6
Тема 6.2. Техника опорных прыжков	Практические занятия Обучение технике опорных прыжков. Совершенствование технике опорных прыжков. Закрепление техники опорных прыжков.	3	ОК.2 ОК.3 ОК.6
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники выполнения гимнастических упражнений	6	ОК.2 ОК.3

			ОК.6
Тема 6.3. Техника упражнения на гимнастическом бревне	Практические занятия Обучение технике упражнений на гимнастическом бревне. Овладение комплексами упражнений на гимнастическом бревне. Техника упражнения на гимнастическом бревне.	3	ОК.2 ОК.3 ОК.6
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники выполнения гимнастических упражнений	5	ОК.2 ОК.3 ОК.6
Тема 6.4. Техника упражнений на брусьях разновысоких	Практические занятия Обучение технике выполнения упражнений на брусьях разной высоты. Овладение комплексами упражнений на брусьях. Техника упражнений на брусьях разновысоких.	3	ОК.2 ОК.3 ОК.6
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники выполнения гимнастических упражнений	5	ОК.2 ОК.3 ОК.6
Тема 6.5. Техника упражнений на перекладине (юноши)	Практические занятия Овладение техникой выполнения комплексов упражнений на перекладине. Совершенствование техникой выполнения комплексов упражнений на перекладине. Закрепление техникой выполнения комплексов упражнений на перекладине. Техника упражнений на перекладине.	4	ОК.2 ОК.3 ОК.6
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники выполнения гимнастических упражнений. Совершенствование техники на перекладине. Выполнение комплекса ОФП. Выполнение комплекса ОРУ.	4	ОК.2 ОК.3 ОК.6
дифференцированный зачет		2	
Итого		336	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный комплекс:

Спортивный зал - перекладина, канат, «шведская стенка», гимнастические снаряды, бревно, теннисный стол, волейбольная сетка, баскетбольные щиты.

Спортивная площадка: поле с искусственным покрытием и беговой дорожкой, футбольные ворота – 2 шт., волейбольная стойка – 2 шт., волейбольная сетка – 1 шт., передвижная баскетбольная стойка и щит – 2 шт.

3.2. Информационное обеспечение обучения

3.2.1. Основная литература:

Печатные издания:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр “Академия”, 2017.

3.2.2. Дополнительная литература:

Электронные издания:

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/465965>
2. Алхасов, Д. С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 176 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11533-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456721>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Коды формируемых общих компетенций	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
ОК. 2 ОК. 3 ОК. 6	уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Наблюдение и оценка выполнения нормативов на практических занятиях Внеаудиторная самостоятельная работа Зачет Дифференцированный зачет
	знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	Наблюдение и оценка выполнения нормативов на практических занятиях Внеаудиторная самостоятельная работа Зачет Дифференцированный зачет