

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) – базовая подготовка

Согласовано:

Начальник учебной части

 А.А. Симакова

«30» июня 2017г.

Принята на заседании методической комиссии

Протокол № 8 от «30» июня 2017г.

Председатель ПЦК:

 Ю.Г. Талёбина

Разработал преподаватель: В.И. Филиппов

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	16

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС и предназначена для реализации Федерального компонента Государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования Российской Федерации в Колледже ЧИ ФГБОУ ВО «БГУ», реализующего образовательную программу среднего (полного) общего образования.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина входит в ОГСЭ 0.5 общий гуманитарный и социально-экономический цикл и относится к базовым общеобразовательным дисциплинам.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

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

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 использовать** приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- 1 повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- 2 подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- 3 организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- 4 активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 236 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **118** часов; самостоятельной работы обучающегося **118** час.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	236
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	118
в том числе:	
практические занятия	116
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	118
в том числе:	
<i>внеаудиторная самостоятельная работа</i>	118
<i>Итоговая аттестация в форме: зачет, дифференцированный зачет</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Глава 1.		22	
Раздел 1	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правило поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры.	2	
Тема 1.1.1. Основы знаний Легкая атлетика			1
Тема 1.1.2. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег	Содержание практических занятий 1. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Техника бега на короткие и средние дистанции. Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования. Совершенствование техники бега на 100 м.	2	
	Самостоятельная работа Техника бега на средние и длинные дистанции, бега с препятствиями.	2	
Тема 1.1.3. Бег 100 м. на результат. Изучение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м.	Содержание практических занятий 1. Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.	2	1,2
Тема 1.1.4. Выполнение контрольного норматива челночный бег 3×10м.	Содержание практических занятий 1. Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений.	2	3
	Самостоятельная работа Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.	2	3
Тема 1.1.5. Техника выполнения прыжков в длину с места.	Содержание практических занятий 1. Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение ОРУ с отягощениями.	2	2
	Самостоятельная работа Прыжки в длину с разбега.	4	
Тема 1.1.6. Выполнение прыжков в высоту.	Содержание практических занятий 1. Техника выполнения тройного прыжка.	2	2
	Контрольная работа по разделу: «Легкая атлетика» - сдача контрольных нормативов.	2	
Глава 2 Спортивные игры		76	

Раздел 2. Волейбол	Содержание практических занятий			2
Тема 2.2.1. Техника безопасности игры в волейбол. Стойка и перемещение волейболиста.	1.	Выполнение приема-передачи мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.	4	
Тема 2.2.2. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах.	Содержание практических занятий			2-3
	1.	Выполнение ОРУ для развития выносливости. Прием мяча после отскока от сетки.	2	
Тема 2.2.3. Совершенствование передачи мяча	Самостоятельная работа Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные).		8	
	1	Выполнение ОРУ для развития выносливости. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча после отскока от сетки.	2	
Тема 2.2.4. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.	Содержание практических занятий			2-3
	1.	Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Закрепление техники приема мяча снизу и сверху с падением.	2	
Тема 2.2.5. Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху с падением.	Содержание практических занятий			2-3
	1.	Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.	2	
Тема 2.2.6. Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	Содержание практических занятий			2-3
	1.	Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Подача мяча по зонам.	2	
	Самостоятельная работа Выполнение подачи мяча в прыжке.		10	
Тема 2.2.7. Подача мяча по зонам.	Содержание практических занятий			2-3
	1.	Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	2	
Тема 2.2.8. Изучение техники	Содержание практических занятий			2

нападающего удара, способы блокирования.	1.	Выполнение ОРУ для развития силы. Учебная игра волейбол.	2	
	Самостоятельная работа Блокирование индивидуальное, групповое.		12	
Тема 2.2.9. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.	Содержание практических занятий			2-3
	1.	Выполнение ОРУ для развития силы. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники.	2	
	Контрольная работа по теме: «Волейбол» - сдача контрольных нормативов.		2	
	Самостоятельная работа Занятия в спортивных секциях.		24	
Раздел 3 Баскетбол			38	
Тема 2.3.1 Техника безопасности при игре в баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста.	Содержание практических занятий			2
	1.	Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачей мяча.	2	
Тема 2.3.2. Выполнение упражнений с баскетбольным мячом.	Содержание практических занятий			2-3
	1.	Выполнение ОРУ на месте. Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу.	2	
Тема 2.3.3. Совершенствование техники ведения мяча.	Содержание практических занятий			2-3
	1.	Выполнение ОРУ в движении. Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения.	2	
Тема 2.3.4. Выполнение приемов выбивания мяча.	Содержание практических занятий			2-3
	1.	Выполнение ОРУ в движении. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание.	2	
	Самостоятельная работа Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком.		6	
Тема 2.3.5. Техника выполнения бросков мяча	Содержание практических занятий			2-3
	1.	Выполнение комплекса ОРУ. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Выполнение штрафного броска, трехочкового броска.	4	
Тема 2.3.6.	Содержание практических занятий			2-3

Совершенствование техники бросков мяча	1.	Выполнение комплекса УГГ. Бросок мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, «крюком». Добивание мяча.	4	
	Самостоятельная работа Совершенствование техники выполнения бросков мяча в корзину различными способами.		6	
Тема 2.3.7. Совершенствование техники ведения мяча	Содержание практических занятий			2-3
	1.	Выполнение ОРУ на месте. Штрафной бросок. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	2	
	Самостоятельная работа Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком.		6	
	Контрольная работа по теме: «Баскетбол» - сдача контрольных нормативов.		2	
Глава 4 Раздел 4. Лыжная подготовка			34	2
Тема 4.4.1. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Попеременные лыжные ходы	Содержание практических занятий			
	1.	Техника выполнения попеременного двушажного хода, попеременного четырехшажного хода.	2	
	2.	Прохождение дистанции до 2 км изученными попеременными ходами.	2	
	Самостоятельная работа Прохождение дистанции до 3 км изученными попеременными ходами.		2	
Тема 4.4.2. Одновременные лыжные ходы	Содержание практических занятий			2-3
	1.	Техника выполнения одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции одновременным бесшажным ходом.	2	
	2.	Техника выполнения одновременного одношажного хода, двухшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км изученными одновременными ходами.	2	
Самостоятельная работа Прохождение дистанции до 3 км изученными одновременными ходами		2		
Тема 4.4.3. Коньковый ход	Содержание практических занятий			2-3
	1.	Техника выполнения одноименного полуконькового хода. Прохождение дистанции.	2	
	Самостоятельная работа Прохождение дистанции до 3 км изученными коньковыми ходами.		2	
Тема 4. 4.4.	Содержание практических занятий			2-3

Способы перехода с хода на ход	1.	Изучение способов перехода с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции.	2	
	2.	Прохождение дистанции изученными лыжными ходами.	2	
	Самостоятельная работа Прохождение дистанции до 3 км изученными лыжными ходами.		2	
Тема 4.4.5. Способы преодоления подъемов и спусков	Содержание практических занятий			2-3
	1.	Выполнение подъема в гору скольжением, скользящим шагом, ступающим шагом, елочкой, полуелочкой, лесенкой.	2	
	Самостоятельная работа Преодоление подъемов и спусков изученными способами.		2	
Тема 4.4.6. Способы торможений	Содержание практических занятий			2-3
	1.	Выполнение торможения «плугом», упором, боковым соскальзыванием, преднамеренное падение.	2	
	Самостоятельная работа Торможение изученными способами.		2	
Тема 4.4.7. Прохождение дистанции	Содержание практических занятий			2-3
	1.	Распределение сил по дистанции, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции до 5 км.	2	
	Контрольная работа по разделу: «Лыжная подготовка» - сдача контрольных нормативов.		2	
Раздел 5. Мини-футбол			42	
Тема 5.5.1 Техника безопасности при игре в мини-футбол. Исходное положение (стойки), перемещения.	Содержание практических занятий			2-3
	1.	Выполнение упражнений с ударами по катящемуся, летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема ноги, носком.	2	
Тема 5.5.2. Выполнение ударов головой на месте и в прыжке, ударов по воротам.	Содержание практических занятий			2-3
	1.	Выполнение комплекса упражнений для развития скоростных способностей.	2	
	Самостоятельная работа Выполнение ударов по мячу ногой, головой различными способами.		4	
Тема 5.5.3. Выполнение упражнений с	Содержание практических занятий			2-3

остановкой мяча ногой, грудью.	1.	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений.	2	
Тема 5.5.4. Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений.	Содержание практических занятий			2-3
	1.	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью.	2	
	Самостоятельная работа Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, туловищем, головой.		4	
Тема 5.5.5. Выполнение упражнений с передачей мячей.	Содержание практических занятий			2-3
	1.	Выполнение ОРУ с отягощениями. Передача мяча в парах, тройках на месте и в движении, Игра «квадрат».	2	
	Самостоятельная работа Выполнение упражнений по передаче мяча		4	
Тема 5.5.6. Ведение мяча.	Содержание практических занятий			2-3
	1.	Выполнение ОРУ с отягощениями. Выполнение упражнений с передачей мячей в парах, тройках на месте и в движении, игра «квадрат».	2	
Тема 5.5.7. Техника игры вратаря.	Содержание практических занятий			2-3
	1.	Выполнение вбрасывания мяча, техника игры вратаря.	2	
	Самостоятельная работа Техника игры вратаря.		4	
Тема 5.5.8. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	Содержание практических занятий			2-3
	1.	Выполнение упражнений с передачей мячей в парах, тройках на месте и в движении.	6	
	Самостоятельная работа Подготовка сообщения по теме: «История возникновения и развития игровых видов спорта» (по выбору).		4	
		Контрольная работа по теме: «Футбол (мини-футбол)» - сдача контрольных нормативов	2	3
Глава 6 Раздел 6. Гимнастика			24	
Тема 6.6.1 Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения	Содержание практических занятий			2
	1.	Страховка и самостраховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ.	2	
	2.	Выполнение ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение порядковых упражнений. Выполнение построений и размыканий.	2	

	Самостоятельная работа Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ.	1	
Тема 6.6.2. Общеразвивающие упражнения	Содержание практических занятий		2
	1. Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног. Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами, в парах.	2	
	Самостоятельная работа Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ.	1	
Тема 6.6.3. Акробатические упражнения	Содержание практических занятий		2
	1. Выполнение ОРУ для верхнего плечевого пояса и шеи. Изучение способов группировки. Выполнение перекатов вперед, назад в сторону. Совершенствование техники кувырков вперед и назад.	2	
	2. Выполнение стойки на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений мост, шпагат (полушпагат).	2	
	3. Выполнение комплекса акробатических упражнений из освоенных элементов. Зачет.	2	
	Контрольная работа по разделу: «Гимнастика» - сдача контрольных нормативов.	2	3
Раздел 6.6.4. Контрольные нормативы	Содержание практических занятий		3
	1. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Сдача контрольного норматива. Подтягивание Челночный бег 10*10	2	
	2. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения Поднимание туловища за 30 с. Прыжки на скакалке за 2 мин	2	
	3. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Наклоны, вперед сидя на полу. Бег 1000 мет	2	
Зачёт	Д/З	2	3
Всего:	Максимальная учебная нагрузка обучающихся	236	
	Самостоятельная работа:	118	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала (комплекса).

Оборудование спортивного комплекса:

Реализация учебной дисциплины обеспечена наличием оснащенного спортивного зала.

Оборудование и спортивный инвентарь:

- рабочее место преподавателя
- раздевалки с душевыми для юношей и девушек
- баскетбольные щиты с кольцами
- мячи баскетбольные
- волейбольная сетка и стойки
- мячи волейбольные
- мячи теннисные
- скакалки гимнастические
- столы для настольного тенниса
- ракетки для настольного тенниса
- мячи для настольного тенниса
- коврики гимнастические
- гантели весом 1-1,5 кг
- эстафетные палочки
- обручи
- секундомер
- свисток
- мячи футбольные
- манишки
- спортивная форма для баскетбола
- спортивная форма для волейбола
- спортивная форма для футбола
- палки гимнастические
- динамометр
- рулетка 5 м
- комплект учебно-наглядных пособий (карты, схемы, таблицы)
- технические средства обучения: система мультимедиа, ПК, проектор
- комплект учебно-методической документации.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

ОСНОВНАЯ:

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура : учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-н/Д : Феникс, 2014. - 448 с. : табл. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591> (04.09.2017).

2. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст] : учеб. пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - 3-е изд.,стер. - М. : Кнорус, 2013. - 240 с. + Глоссарий. -(Бакалавриат). - РМО. (кн. ф. – 2)

3. Физическая культура студентов специального учебного отделения : учебное пособие / Л.Н. Гелецкая, И.Ю. Бирдигулова, Д.А. Шубин, Р.И. Коновалова - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2014. - 219 с. : табл., схем. [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364606> (04.09.2017).

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие / Е.Л. Чеснова. - М. : Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - ISBN 978-5-4458-3076-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945> (04.09.2017).

2. Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента [Текст] : учеб. пособие / А.А. Бишаева. - М. : Кнорус, 2013. - 304 с. + Словарь терминов. - (Бакалавриат). – РУМО (кн. ф. -2)

3. Мелёхин, А.В. Правовое регулирование физической культуры и спорта [Текст] : Учеб. / А.В. Мелёхин. - М. : Юрайт, 2014. - 479 с. + Словарь + Приложения. - РУМО. (кн. ф. – 2)

4. Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход / И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 183 с. : ил. - ISBN 978-5-4475-5233-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912> (04.09.2017).

5. Усаков, В.И. Студенту о здоровье и физическом воспитании : учебное пособие / В.И. Усаков. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2016. - 104 с. [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=441285> (04.09.2017).

Интернет-ресурсы:

<https://ru.wikipedia.org/wiki/>- википедия

<http://dic.academic.ru/>- энциклопедия

<http://www.rusathletics.com/>- легкая атлетика России

<http://basketball.sport-express.ru/>- баскетбол Спорт-Экспресс

<http://www.basketball.ru/>- баскетбол

<http://www.volley.ru/> - Всероссийская федерация волейбола

3.3. Учебно-методический комплекс дисциплины (дидактические средства обучения и контроля)

3.4. Специфика организации обучения

Все занятия, предусмотренные настоящей программой имеют вид как «практические», согласно рабочему учебному плану (РУП) и имеют валеологическую направленность. Уровень освоения программы обучающимися предполагает учет индивидуальных особенностей личности обучающегося и его физическую подготовленность.

Применяемые на учебных и внеаудиторных занятиях педагогические технологии:

- работа малыми группами;
- интегрированные уроки;
- уроки-конкурсы, уроки-соревнования.

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
 - тест Купера — 6-минутное передвижение.
- * студенты выполняют те контрольные задания, которые доступны им по состоянию здоровья

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе практических занятий, контрольных работ по темам дисциплины, а также выполнения обучающимися нормативов по определению уровня физической подготовленности. Для отдельной группы обучающихся (по состоянию здоровья) предусмотрены такие формы, как: подготовка и защита рефератов, сообщений, презентаций; тестирование; контроль устных ответов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>1</i>	<i>2</i>
<i>Освоенные умения:</i>	
– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	– выполнение контрольных нормативов, – выполнение обучающимися письменных, индивидуальных заданий, исследований в виде реферативной работы
<i>Освоенные знания:</i>	
– основы здорового образа жизни:	– выполнение обучающимися письменных, индивидуальных заданий, исследований в виде реферативной работы
– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	– выполнение обучающимися письменных, индивидуальных заданий, исследований в виде реферативной работы