

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«НЕФТЕКУМСКИЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ  
КОЛЛЕДЖ»**

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ГБПОУ НРПК  
 Лесняк Н.В.  
" 29 " августа 2019 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура**

2019 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и на основе примерной общеобразовательной программы «Физическая культура» для профессий среднего профессионального образования :

**23.01.03 Автомеханик**

**13.01.10 Электромонтёр по ремонту и обслуживанию электрооборудования ( по отраслям)**

**08.01.08 Мастер отделочных строительных работ**

**09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации**

**15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))**

**35.01.13 Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства**

Организация-разработчик: ГБПОУ «Нефтекумский региональный политехнический колледж»

Разработчик: Касимов Ренат Теналиевич, руководитель физического воспитания первой категории, ГБПОУ «Нефтекумский региональный политехнический колледж»

Рассмотрена и одобрена профессиональным методическим объединением педагогов физического воспитания, ОБЖ и БЖ

Протокол заседания № 1 от «28 » августа 2019 г.

<b>СОДЕРЖАНИЕ</b>		стр.
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>		4
<b>2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>		8
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>		14
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>		16

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (ППКРС) по профессиям:

**23.01.03 Автомеханик**

**13.01.10 Электромонтёр по ремонту и обслуживанию электрооборудования ( по отраслям)**

**08.01.08 Мастер отделочных строительных работ**

**09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации,**

**15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))**

**35.01.13 Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства**

входящих в состав укрупненной группы специальностей:

**23.00.00 Техника и технологии наземного транспорта**

**13.00.00 Электро- и теплоэнергетика,**

**08.00.00 Техника и технологии строительства,**

**09.00.00 Информатика и вычислительная техника**

**15.00.00 Машиностроение**

**35.00.00 Сельское, лесное и рыбное хозяйство**

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована преподавателями СПО для осуществления подготовки квалифицированных рабочих, служащих (ППКРС)

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки: общеобразовательный учебный цикл.**

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

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами 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 профессиональнооздоровительных 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).

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 257 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 171 час;  
самостоятельной работы обучающегося 86 часов.

## 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>257</i>
Обязательная аудиторная нагрузка	<i>171</i>
практические занятия	<i>171</i>
Самостоятельная работа	<i>86</i>
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	



## 2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Введение	Содержание учебного материала	3	
	Инструктаж по ТБ и правилам поведения учащихся на занятиях ФК.	2	1
	Самостоятельная работа – профилактика травматизма на занятиях ФК.	1	
Раздел 1	<b>Легкая атлетика</b>	<b>36</b>	
Тема 1.1 Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	8	
	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка – равномерный бег 20*(Ю), 15*(Д). Тесты на определение уровня физического развития и подготовленности. Кросс – 1000 метров (Ю), 500 метров (Д). Высокий, средний и низкий старты. Кроссовая подготовка – равномерный бег 25*(Ю), 20*(Д). Выход из низкого старта. Кросс – 2000 метров (Ю), 1000 метров (Д). Стартовый разгон.		
	Самостоятельная работа – равномерный бег 20 мин (Ю), 15 мин (Д). Кроссовая подготовка.		4
Тема 1.2 Спринтерский бег	Содержание учебного материала	6	
	Спринтерский бег – 30 метров. Эстафета. Спринтерский бег- бег с ускорением 30-40 м. Челночный бег. Спринтерский бег – 100 метров (Ю), 60 метров (Д). Эстафетный бег.		
	Самостоятельная работа – бег 30 м, челночный бег 3*10 м.		3
Тема 1.3 Эстафетный бег	Содержание учебного материала	4	
	Эстафетный бег – передача эстафетной палочки и разгон. Эстафета 4*100 метров. Эстафетный бег – эстафета 4*200 метров (Ю), 4*100 метров (Д).		
	Самостоятельная работа – эстафета 4*100 м.		2
Тема 1.4 Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала	4	
	Бег на средние дистанции. Бег 200 м на результат. Бег на средние дистанции. Бег 400 м на результат.		
	Самостоятельная работа – бег 200 м.		2
Тема 1.4 Прыжки	Содержание учебного материала	2	
	Прыжки в длину с разбега – разбег и отталкивание. Прыжок в длину с места.		

	Самостоятельная работа – прыжки на скакалке, прыжки из упора присев, прыжки в длину с места.	1	
<b>Раздел 2</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>33</b>	
<b>Тема 2.1 Строевые и общеразвивающие упражнения</b>	Содержание учебного материала	8	
	Гимнастика с элементами акробатики. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Строевая подготовка. (ОРУ). Подготовка к зачету. Приемы страховки и самостраховки. Зачет. Сдача тестов и нормативов.		
	Самостоятельная работа – строевые и общеразвивающие упражнения.		4
<b>Тема 2.2 Висы и упоры, лазанья, опорные прыжки, акробатика</b>	Содержание учебного материала	14	
	Висы и упоры (Ю). Равновесия (Д). Ходьба по лавочке. Висы и упоры. Лазанья (Ю). Равновесия. Опорные прыжки (Д). Лазанья (по вертикальным опорам). Опорные прыжки (Д). Тренировки. Общеразвивающие упражнения с предметами (ОРУ). Гимнастика с элементами акробатики. Акробатика. Стойка на лопатках. Акробатика. Опорный прыжок. Тренировки. Опорный прыжок. Лазанье. Тренировки. Совершенствование техники.		
	Самостоятельная работа – висы и упоры, равновесия, акробатика.		7
<b>Раздел 3</b>	<b>Атлетическая гимнастика</b>	<b>15</b>	
<b>Тема 4.1 Силовая гимнастика (Ю), Художественная гимнастика (Д)</b>	Содержание учебного материала	10	
	Силовая гимнастика(Ю). Художественная гимнастика (Д). Силовая, художественная гимнастика. Тренировки. Совершенствование техники. Единоборства (Юн). Ритмическая гимнастика (Д). Единоборства (Ю). Тренировки. Ритмическая гимнастика (Д). Единоборства (Ю); начинающие упражнения по самбо. Шейпинг.		
	Самостоятельная работа - подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук.		5
<b>Раздел 5</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>28</b>	
<b>Тема 5.1 Метание</b>	Содержание учебного материала	4	
	Легкая атлетика. Метание гранаты (700 и 500 гр) в вертикальные и горизонтальные цели. Метание гранаты на дальность с разбега.		
	Самостоятельная работа - метание гранаты на дальность с разбега.		2
<b>Тема 5.2 Прыжки</b>	Содержание учебного материала	12	
	Прыжки в длину с разбега – разбег отталкивание. Тройной прыжок в длину с разбега. Тренировки. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Разбег и отталкивание. Прыжки в длину с разбега. Разбег и отталкивание. Прыжки в длину с разбега. Совершенствование техники.		

	Самостоятельная работа – прыжки в длину с места, прыжки из упора присев, прыжки на скакалке.	6	
<b>Тема 5.3 Бег на средние дистанции</b>	Содержание учебного материала	4	
	Бег на средние дистанции. Бег 400 м. Подготовка к зачету. Кроссовая подготовка – 1000 м. Зачет. Сдача тестов, нормативов.		
	Самостоятельная работа – бег 400 м.		
<b>Раздел 6</b>		3	
	Содержание учебного материала	2	
<b>Введение</b>	Инструктаж по ТБ и правилам поведения учащихся на занятиях ФК. Тесты на определение уровня физического развития и подготовленности.		
	Самостоятельная работа – профилактика травматизма на занятиях ФК.	1	
<b>Раздел 7</b>	<b>Легкая атлетика</b>	27	
<b>Тема 7.1 Кроссовая подготовка</b>	Содержание учебного материала	12	
	Кроссовая подготовка – равномерный бег 15*(Ю), 10*(Д). Тесты на определение уровня физического развития и подготовленности. Кросс -1000 метров (Ю), 500 метров (Д). Высокий, средний и низкий старты. Кроссовая подготовка – равномерный бег 20* (Ю), 15*(Д). Выход из низкого старта. Кросс – 2000 метров (Ю), 1000 метров (Д). Стартовый разгон. Кроссовая подготовка – интервальный бег 2*900 метров (Ю), 2*600 метров (Д). Кросс – 3000 метров (Ю), 2000 метров (Д). Челночный бег (техника).		
	Самостоятельная работа – равномерный бег 20 мин (Ю), 15 мин (Д). Кроссовая подготовка.		6
<b>Тема 7.1 Спринтерский бег</b>	Содержание учебного материала	6	
	Спринтерский бег – бег с ускорением 20-30 м. Челночный бег. Спринтерский бег – бег с ускорением 40-50 метров. Бег 30 метров на результат. Спринтерский бег – бег с ускорением 50-60 метров. Бег 60 метров на результат.		
	Самостоятельная работа – бег 30 м, челночный бег 3*10 м.		3
<b>Раздел 8</b>	<b>Спортивные игры</b>	67	
<b>Тема 8.1 Футбол</b>	Содержание учебного материала	14	
	Спортивные игры. Футбол. Перемещения, стойки, повороты. Учебные игры. Передачи мяча внутренней стороной стопы. Учебные игры. Остановки мяча ногой, грудью. Удары по воротам. Учебные игры. Передачи мяча в парах, тройках. Игра в «квадрат». Двусторонняя игра. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебные игры. Действие против игрока с мячом. Зачет. Сдача тестов, нормативов.		

	Самостоятельная работа – жонглирование, финты, обводки, удары по воротам.	8	
<b>Тема 8.2 Волейбол</b>	Содержание учебного материала	16	
	Спортивные игры. Волейбол. Перемещения, стойки, повороты, падения. Учебные игры. Прием и передачи мяча верхним способом. Учебные игры. Прием и передачи мяча нижним способом. Учебные игры. Подачи мяча в игру. Совершенствование техники. Учебные игры. Прямой нападающий удар. Техника исполнения. Учебные игры. Блокирование мяча. Учебно-тренировочные игры. Техника действий в нападении и защите. Учебные игры. Тактика действий в нападении и защите. Учебные игры.		
	Самостоятельная работа – подачи мяча в игру, прием и передачи мяча.		
<b>Тема 8.3 Баскетбол</b>	Содержание учебного материала	14	
	Баскетбол. Перемещения, стойки, повороты. Учебные игры. Ведение мяча правой и левой рукой. Учебные игры. Ведение мяча с изменением направления. Тренировки. Ведение мяча и бросок с 2-х шагов. Учебные игры. Передачи мяча от груди, из-за головы. Учебные игры. Штрафные броски. Техника исполнения. Тренировки. Учебные игры. Техника действий в защите и нападении. Учебные игры.		
	Самостоятельная работа – штрафные броски, ведение мяча.		
<b>Раздел 9</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	28	
<b>Тема 9.1 Строевые и общеразвивающие упражнения</b>	Содержание учебного материала	4	
	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Приемы страховки и само страховки. Тренировки.		
	Самостоятельная работа – строевые упражнения.		
<b>Тема 9.2 Висы и упоры, лазанья, опорные прыжки, акробатика</b>	Содержание учебного материала	14	
	Висы и упоры (Ю). Лазанье. Равновесия (Д). Бревно. Висы и упоры. Перекладина высокая. Лазанья. Лазанья. Канат, вертикальные опоры. Тренировки. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами. Акробатика. Кувырки вперед-назад. Повторение. Акробатика. Опорный прыжок (Ю). Акробатика. Лазанье (Д). Опорный прыжок (Ю). Техника исполнения. Лазанья (Д).		
	Самостоятельная работа – акробатика, лазанья, равновесия.		
<b>Раздел 10</b>	<b>Легкая атлетика</b>	17	
<b>Тема 10.1 Прыжки</b>	Содержание учебного материала	4	
	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».		

	Самостоятельная работа – прыжки на скакалке, прыжки из упора присев, прыжки в длину с места.	3	
<b>Тема 10.2 Метание</b>	Содержание учебного материала	4	
	Метание гранаты 700 гр.(Ю), 500 гр. (Д) на дальность. Метание малого мяча в вертикальные и горизонтальные цели.		
	Самостоятельная работа - подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук.	2	
<b>Тема 10.3 Кроссовая подготовка</b>	Содержание учебного материала	2	
	Кроссовая подготовка. Бег 1000 м. Повторение пройденного материала. Дифференцированный зачет. Сдача нормативов.		
	Самостоятельная работа – бег на выносливость.	1	
<b>Дифференцированный зачет</b>		1	
<b>Итого</b>		257	

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

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование спортивного зала: Мячи: футбольные, баскетбольные, волейбольные; стойки волейбольные, сетка волейбольная, щиты баскетбольные, маты гимнастические, стенка гимнастическая, канаты, перекладина.

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

##### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы**

Основные источники:

##### **3.2.1. Печатные издания**

1. Бишаева А.А. Физическая культура : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А.А.Бишаева. – 2-е изд., стер. – М. Издательский центр «Академия», 2017.

2. Решетников Н.В. Физическая культура : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / – 19-е изд., стер. – М. Издательский центр «Академия», 2018.

3. Муллер А.Б. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. – Москва : Юрайт, 2017. – 424 с. – ISBN 978-5-534-02612-2

##### **3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)**

1. Захарова Л. В., Люлина Н. В., Кудрявцев М. Д., Московченко О. Н. Физическая культура : учебник. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2017

2. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. Учебник «Издательство „Спорт“», 2016

3. Ямалетдинова Г. А.. Педагогика физической культуры и спорта .Учебное пособие. Екатеринбург. Издательство Уральского университета 2014.

4. Назаркина Н.И. Преподавание физической культуры в общеобразовательных учреждениях в условиях внедрения ФГОС. Методические рекомендации. Москва: ТВТ Дивизион, 2014

5. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>

5. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru>

6. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru). (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

##### **3.2.3. Дополнительные источники:**

1. Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л. Физическая культура : учебник для

- студ. учреждений сред. проф. образования / – 19-е изд., стер. – М. Издательский центр «Академия», 2002.
2. Баль Л.В., Барканова С.В. Формирование здорового образа жизни. Учебно-методическое пособие. М.: Гуманит. издательский центр «ВЛАДОС», 2002.
3. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физкультуры. Ростов-н/Д: Феникс, 2011
4. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие. \_Ставрополь: Изд-во СГУ.-2001
5. Себелев А.И. Основы знаний по физической культуре. Учебное пособие. Ставрополь: Кавказский край-2001

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

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, сдаче нормативов.

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