

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«БРАТСКИЙ ЦЕЛЛЮЛОЗНО-БУМАЖНЫЙ КОЛЛЕДЖ»  
(ФГБПОУ «БЦБК»)

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Физическая культура**

#### **Специальность**

15.02.17 Монтаж, техническое обслуживание, эксплуатация и ремонт промышленного  
оборудования (по отраслям)

#### **Квалификация выпускника**

Техник-механик

Братск, 2024

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 15.02.17 Монтаж, техническое обслуживание, эксплуатация и ремонт промышленного оборудования (по отраслям) от 12.09.2023 г. № 676

Организация-разработчик: ФГБПОУ «БЦБК»

Разработчик:

Ю.Ю.Коровина, преподаватель кафедры физического воспитания

Рассмотрена на заседании кафедры химико-механических дисциплин  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.  
Протокол № \_\_\_\_\_

Утверждена зам.директора по ПО и Т

\_\_\_\_\_ Р.А.Орлова

от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **1.1 Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 15.02.17 Монтаж, техническое обслуживание, эксплуатация и ремонт промышленного оборудования (по отраслям)

**1.2 Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ:** общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

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

В результате освоения учебной дисциплины студент должен уметь:  
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  
применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;  
пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии.

В результате освоения учебной дисциплины студент должен знать:  
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни;  
условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;  
средства профилактики перенапряжения.

ОК1 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам

ОК4 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК6 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	172
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	172
в том числе:	
теоретические занятия	-
практические занятия	172
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	-
Промежуточная аттестация в форме зачета; дифференцированного зачета	

## 2.1 Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

№ занятия	Наименование занятий, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Количество часов		Требование к результатам освоения дисциплины	Осваиваемые элементы компетенций	Уровень освоения*
		всего	в т.ч. по видам занятий (лабораторн			
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>4</b>		<b>3</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>2 КУРС</b>						
<b>Раздел 1 Легкая атлетика</b>			<b>10ПР</b>			
<b>Тема 1.1</b>				<p>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.</p>	<p>ОК1 ОК4 ОК6 ОК8</p>	
1	Практическое занятие - Техника бега на короткие дистанции, техника низкого старта	2	2			1
2	Практическое занятие - Равномерный бег на дистанцию 500 м (девушки) и 1000 м (юноши)	2	2			1
3	Практическое занятие - Преодоление элементов полосы препятствий (на стадионе)	2	2			2
4	Практическое занятие - Равномерный бег на дистанцию 1000 м (девушки) и 2000 м (юноши)	2	2			1
5	Практическое занятие - Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование	2	2			1

<b>Раздел 2 Гимнастика</b>			<b>14ПР</b>			
<b>Тема 2.1</b>				<p>уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных</p>		
6	Практическое занятие - Обучение строевым упражнениям; техника упражнений на тренажерах	2	2		<p>ОК1 ОК4 ОК6 ОК8</p>	1
7	Практическое занятие - Общеразвивающие упражнения, в паре с партнёром, упражнения с	2	2			1

	гантелями			целей; знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.	OK1 OK4 OK6 OK8	
8	Практическое занятие - Техника выполнения упражнений на тренажерах	2	2			1
9	Практическое занятие - Техника выполнения упражнений на тренажерах (круговая тренировка)	2	2			2
10	Практическое занятие - Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	2	2			2
11	Практическое занятие - Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением	2	2			1
12	Практическое занятие - Упражнения для коррекции нарушения осанки, упражнения на тренажерах	2	2			1
<b>Раздел 3 Спортивные игры (баскетбол)</b>			<b>12ПР</b>	2		
<b>Тема 3.1</b>				2		
13	Практическое занятие - Техники перемещений, остановок, ведение мяча при противодействии	2	2		OK1 OK4 OK6 OK8	1
14	Практическое занятие - Техника ловли, передача мяча в движении, на месте. Техника бросков мяча в корзину	2	2			2
15	Практическое занятие - Ловля передача мяча, ведение, броски мяча в корзину с места	2	2			2
16	Практическое занятие - Ловля передача мяча, ведение, броски мяча в корзину в движении, с прыжком	2	2			1
17	Практическое занятие - Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом)	2	2			1
18	Практическое занятие - Ловля передача мяча, ведение, броски мяча в корзину в движении, с прыжком	2	2			
<b>Раздел 4 Настольный теннис</b>			<b>12ПР</b>			
<b>Тема 4.1</b>				уметь:		
				использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения	OK1 OK4 OK6	
19	Практическое занятие - Техника и тактика игры в защите	2	2			1

20	Практическое занятие - Техника и тактика игры в нападении	2	2	жизненных и профессиональных целей; знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.	ОК8	
21	Практическое занятие - Стойка теннисиста, перемещения, смешанные игры	2	2			
22	Практическое занятие - Техники удара по мячу, подачи мяча, правила игры	2	2			
23	Практическое занятие - Техника безопасности игры.	2	2			
24	Практическое занятие - Игра в смешанном разряде и одиночном разряде, в защите и нападении	2	2			



<b>Раздел 5 Спортивные игры (волейбол)</b>			<b>16ПР</b>		
<b>Тема 5.1</b>				<p>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.</p>	ОК1
25	Практическое занятие - Стойки волейболиста, техника перемещений	2	2		ОК4
26	Практическое занятие - Техника передачи мяча двумя руками сверху, снизу, прием мяча	2	2		ОК4
27	Практическое занятие - Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача мяча	2	2		ОК6
28	Практическое занятие - Нападающий удар, приём мяча снизу двумя руками	2	2		ОК1
29	Практическое занятие - Верхняя передача мяча, прием мяча двумя руками сверху	2	2		ОК4
30	Практическое занятие - Прием мяча одной рукой с последующим нападением	2	2		ОК6
31	Практическое занятие - Блокирование, тактика нападения, тактика защиты	2	2		ОК8
32	Практическое занятие - Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе	2	2		ОК1
33	Практическое занятие - Техника передачи мяча двумя руками сверху, снизу, прием мяча	2	2		
34	Практическое занятие - Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача мяча	2	2		

Раздел 6 Основы физической культуры					
<b>Тема 6.1 Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности</b>			<b>8Т</b>	уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	ОК1
35	Теоретическое занятие - Физическая культура в профессиональной подготовке		2	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.	ОК6
36	Теоретическое занятие - Основы здорового образа жизни		2		ОК4
37	Теоретическое занятие - Физическая культура в обеспечении здоровья		2		ОК8
38	Теоретическое занятие - Физическая культура и спорт в России		2		

3 КУРС					
<b>Раздел 1 Легкая атлетика</b>			<b>14ПР</b>		
<b>Тема 1.1</b>				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	Практическое занятие - техника бега на короткие дистанции, техника низкого старта	2	2		ОК1 ОК4 ОК6 ОК8
2	Практическое занятие - Равномерный бег на дистанцию 500 м (девушки) и 1000 м (юноши)	2	2		1
3	Практическое занятие - Преодоление элементов полосы препятствий (на стадионе)	2	2		2
4	Практическое занятие - Равномерный бег на дистанцию 1000 м (девушки) и 2000 м (юноши)	2	2		1
5	Практическое занятие - Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование	2	2		1

6	Практическое занятие - Эстафетный бег 4x100 м	2	2			2
7	Практическое занятие - Эстафетный бег 4x400 м;	2	2			2
<b>Раздел 2 Гимнастика</b>			<b>10ПР</b>			
<b>Тема 2.1</b>				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.	ОК1 ОК4 ОК6 ОК8	
8	Практическое занятие - Обучение строевым упражнениям; техника упражнений на тренажерах	2	2			1
9	Практическое занятие - Техника выполнения упражнений на тренажерах	2	2			1
10	Практическое занятие - Техника выполнения упражнений на тренажерах (круговая тренировка)	2	2			2
11	Практическое занятие - Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	2	2			2
12	Практическое занятие - Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением	2	2			1
<b>Раздел 3 Спортивные игры (баскетбол)</b>			<b>6ПР</b>			
<b>Тема 3.1</b>				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.	ОК1 ОК4 ОК6 ОК8	
13	Практическое занятие - Техники перемещений, остановок, ведение мяча при противодействии	2	2			1
14	Практическое занятие - Техника ловли, передача мяча в движении, на месте. Техника бросков мяча в корзину	2	2			2
15	Практическое занятие - Ловля передача мяча, ведение, броски мяча в корзину с места	2	2			2
<b>Раздел 4 Настольный теннис</b>			<b>6ПР</b>			
<b>Тема 4.1</b>				уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	ОК1 ОК4 ОК6 ОК8	
16	Практическое занятие - Техника и тактика игры в защите	2	2			1
17	Практическое занятие - Техника и тактика игры в нападении	2	2			

18	Практическое занятие - Стойка теннисиста, перемещения, смешанные игры	2	2	знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.		
----	---	---	---	--	--	--

<b>Раздел 5 Спортивные игры (волейбол)</b>			<b>14ПР</b>		
<b>Тема 5.1</b>				<p>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.</p>	
19	Практическое занятие - Стойки волейболиста, техника перемещений	2	2		ОК1
20	Практическое занятие - Техника передачи мяча двумя руками сверху, снизу, прием мяча	2	2		ОК8
21	Практическое занятие - Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача мяча	2	2		ОК4
22	Практическое занятие - Нападающий удар, приём мяча снизу двумя руками	2	2		ОК1
23	Практическое занятие - Верхняя передача мяча, прием мяча двумя руками сверху	2	2		ОК6
24	Практическое занятие - Прием мяча одной рукой с последующим нападением	2	2		ОК4
25	Практическое занятие - Блокирование, тактика нападения, тактика защиты	2	2		ОК8
<b>Раздел 6 Основы физической культуры</b>					
<b>Тема 6.1 Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности</b>			<b>6Т</b>	<p>уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: о роли физической культуры в</p>	ОК1
26	Теоретическое занятие - Физическая культура в профессиональной подготовке		2		ОК6
27	Теоретическое занятие - Основы здорового образа жизни		2		ОК4
28	Теоретическое занятие - Физическая культура в обеспечении здоровья		2		ОК8

				общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.		
4 КУРС						
<b>Раздел 1 Легкая атлетика</b>			<b>6ПР</b>			
<b>Тема 1.1</b>				уметь:		
1	Практическое занятие - Техника бега на короткие дистанции, техника низкого старта	2	2	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.	ОК1 ОК4 ОК6 ОК8	1
2	Практическое занятие - Равномерный бег на дистанцию 500 м (девушки) и 1000 м (юноши)	2	2			1
3	Практическое занятие - Преодоление элементов полосы препятствий (на стадионе)	2	2			2
<b>Раздел 2 Гимнастика</b>			<b>6ПР</b>			
<b>Тема 2.1</b>				уметь:		
4	Практическое занятие - Обучение строевым упражнениям; техника упражнений на тренажерах	2	2	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.	ОК1 ОК4 ОК6 ОК8	1
5	Практическое занятие - Техника выполнения упражнений на тренажерах	2	2			1
6	Практическое занятие - Техника выполнения упражнений на тренажерах (круговая тренировка)	2	2			2
<b>Раздел 3 Спортивные игры (баскетбол)</b>			<b>6ПР</b>			
<b>Тема 3.1</b>				уметь:		

7	Практическое занятие - Игра по правилам баскетбола	2	2	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.	ОК1 ОК4 ОК6 ОК8	1
8	Практическое занятие - Игра по правилам баскетбола с судейством	2	2			2
9	Практическое занятие - Броски мяча в корзину с места, штрафной бросок	2	2			2
<b>Раздел 4 Настольный теннис</b>			<b>6ПР</b>			
<b>Тема 4.1</b>				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.		
10	Практическое занятие - Техники удара по мячу, подачи мяча, правила игры	2	2			1
11	Практическое занятие - Техника безопасности игры.	2	2			
12	Практическое занятие - Игра в смешанном разряде и одиночном разряде, в защите и нападении	2	2			

<b>Раздел 5 Спортивные игры (волейбол)</b>			<b>8ПР</b>		
<b>Тема 5.1</b>				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.	ОК1
13	Практическое занятие - Правила игры. Игра по упрощённым правилам волейбола	2	2		ОК4
14	Практическое занятие - Игра по правилам. Техника безопасности игры.	2	2		
15	Практическое занятие - Верхняя подача мяча, игра по упрощённым правилам	2	2		ОК6
16	Практическое занятие - Игра по упрощённым правилам волейбола	2	2		ОК8
<b>Раздел 6 Основы физической культуры</b>					
<b>Тема 6.1 Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности</b>			<b>8Т</b>	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.	
17	Теоретическое занятие - Физическая культура в профессиональной подготовке		2		ОК1
18	Теоретическое занятие - Основы здорового образа жизни		2		ОК4
19	Теоретическое занятие - Физическая культура в обеспечении здоровья		2		
20	Теоретическое занятие - Физическая культура и спорт в России		2		ОК6
<b>Всего</b>		<b>172</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 ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия Спортивного комплекса: спортивный зал, ауд.225, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий; имеются в наличии: теннисный зал, ауд. 226, тренажерный зал, ауд. 167;

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

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

Основные источники:

1. Бишаева А.А.Физическая культура:учебник [для всех специальностей СПО] / А.А.Бишаева. – Москва: Академия, 2020. – 320 с.

2. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования /Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Академия, 2018. – 176 с.

Дополнительные источники:

3.Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>

4. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>

Интернет - ресурсы:

5. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

6.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, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

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

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен</p> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>-обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики и профзаболеваний;</li> <li>-организовывать занятие физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек;</li> <li>-определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.</li> </ul> <p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оздоровительные системы физического воспитания;</li> <li>- основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиены;</li> <li>- требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности;</li> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<p>Оценка за выполнение упражнений</p> <p>Оценка за проектную работу</p> <p>Оценка за выполнение тестового задания</p> <p>Оценка за реферат, доклад, кроссворд</p> <p>Оценка за реферат, доклад</p> <p>Оценка за проектную работу</p> <p>Оценка за реферат, доклад</p> <p>Оценка за проектную работу</p>