

**Департамент образования и науки Тюменской области  
ГАПОУ ТО «Ишимский многопрофильный техникум»**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПРЕДМЕТА**

**ОУП.06. Физическая культура**

**Специальность 20.02.01 Рациональное использование  
природных комплексов**

**2021г.**

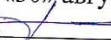
Рабочая программа предмета ОУП.06 Физическая культура составлена в соответствии с ФГОС среднего общего образования № 413, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г; с учетом требований с ФГОС СПО по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 декабря 2016 г № 1547; на основании примерной программы предмета ОУП.06 Физическая культура, протокол № 3 от 25 мая 2017 г.

Разработчик:

Кириков Максим Александрович, преподаватель ГАПОУ ТО «Ишимский многопрофильный техникум»

Рассмотрено на заседании ЦК

Протокол № 1 от «30» августа 2021г.


Председатель ЦК  О.Н.Комлякова

Утверждаю:

Зам. директора по УПР

ГАПОУ Тюменской области

«Ишимский многопрофильный техникум»

 /Н.В. Осипенко/

«31» августа 2021г.

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ ПРЕДМЕТА ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа предмета ОУП.06 Физическая культура является частью образовательной программы СПО в соответствии с ФГОС среднего общего образования № 413 с учетом требований ФГОС СПО по специальности 20.02.01 Рациональное использование природных комплексов.

## **1.2. Место предмета в структуре образовательной программы СПО:**

Рабочая программа предмета ОУП.06 Физическая культура относится к общеобразовательному учебному циклу образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования с получением среднего общего образования с учетом требований ФГОС СПО по специальности 20.02.01 Рациональное использование природных комплексов.

## **1.3. Результаты освоения предмета:**

Освоение содержания предмета ОУП.06 Физическая культура обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

### **Личностных:**

ЛР 7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

ЛР 8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

ЛР 12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

ЛР 11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

### **Метапредметных: (регулятивные, познавательные, коммуникативные)**

МР1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

МР 2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

МР 9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

### **Обучающийся научится (регулятивные универсальные учебные действия):**

УУД Р1) самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

УУД Р2) оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

УУД Р3) ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

УУД Р5) выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

УУД Р7) сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

### **Обучающийся научится (коммуникативные универсальные учебные действия):**

УУД П5 - выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

УУД П6 - выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

УУД П7 - менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

### **Предметных:**

#### **Предметные результаты освоения базового курса физической культуры:**

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

6) для слепых и слабовидящих обучающихся:

- сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

- сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

- овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Освоение содержания учебной дисциплины ОУП.06. Физическая культура обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов реализации программы воспитания:**

ЛР 3 Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.

ЛР 8 Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.

ЛР 11 Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.

ЛР 12 Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **2.1. Объем предмета, виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Учебная нагрузка</b>	175
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	115
Самостоятельная работа	58
<b>Промежуточная аттестация проводится в форме диф.зачёт</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание предмета ОУП.06 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения	УУД	Код реализации программы воспитания
1	2	3	4	5	6
<b>Раздел 1. Основы физической культуры. Тема 1.1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Теоретическое занятие.</b> Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	<b>2</b> 2	2	УУД Р3 МР 9 ЛР 7 ЛР 8	ЛР 3 ЛР 8 ЛР11 ЛР 12
<b>Раздел 2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Техника безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания восприятия, мышления.	<b>36</b>			
	<b>Практическое занятие 1</b> Техника высокого старта.	2	3	ЛР 11 ЛР 12 ЛР 8	ЛР 3 ЛР 8 ЛР11
	<b>Практическое занятие 2</b> Техника низкого старта.	2	3	МР 1 МР 2	ЛР 12
	<b>Практическое занятие 3</b> Стартовый разгон, финиширование. Бег 100 метров.	2	3	УУД П6 УУД П7	
	<b>Практическое занятие 4</b> Эстафетный бег 4 x 100 м, 4 x 400 м	2	3		
	<b>Практическое занятие 5</b> Бег по прямой с различной скоростью.	2	3		
	<b>Практическое занятие 6</b> Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки), 3000 м (юноши)	2	3		
	<b>Практическое занятие 7</b> Метание гранаты весом 500 г (девушки), 700 г (юноши).	2	3		

	<b>Практическое занятие 8</b> Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	3		
	<b>Практическое занятие 9</b> Прыжки в высоту способом «прогнувшись».	2	3		
	<b>Практическое занятие 10</b> Прыжки в высоту способом перешагивания.	2	3		
	<b>Практическое занятие 11</b> Прыжки в высоту способом «ножницы».	2	3		
	<b>Практическое занятие 12</b> Прыжки в высоту способом перекидной.	2	3		
	<b>Практическое занятие 13</b> Толкание ядра.	2	3		
	Самостоятельная работа	10			
<b>Раздел 3.</b> <b>Спортивные игры.</b> <b>Тема 3.1. Волейбол.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>34</b>			
	Техника игры. Стойка волейболиста: низкая, средняя, высокая. Перемещение приставными шагами вправо, влево, вперед, назад, выпады в различных направлениях. Владение мячом: прием и передача мяча сверху в различных направлениях на месте и в движении. Прием и передача мяча снизу. Отбивание мяча кулаком у верхнего края сетки, прием мяча снизу от сетки. Передача мяча назад, передача в прыжке, передача одной рукой снизу			ЛР 7 ЛР 8 ЛР 11 ЛР 12 МР 1 МР 2 УУД П6 УУД П7	ЛР 3 ЛР 8 ЛР11 ЛР 12
	<b>Практическое занятие 14</b> Стойки, техника перемещений в волейболе.	2	3		
	<b>Практическое занятие 15</b> Техника нижней прямой подачи.	2	3		
	<b>Практическое занятие 16</b> Техника нижней боковой подачи.	2	3		
	<b>Практическое занятие 17</b> Техника верхней прямой подачи.	2	3		
	<b>Практическое занятие 18</b> Техника передачи и приема мяча двумя руками сверху.	2	3		
	<b>Практическое занятие 19</b> Техника передачи и приема мяча двумя руками снизу.	2	3		
	<b>Практическое занятие 20</b> Нападающий удар.	2	3		
	<b>Практическое занятие 21</b> Блокирование.	2	3		
	<b>Практическое занятие 22</b> Блокирование	2	3		

	<b>Практическое занятие 23</b> Игра по упрощенным правилам волейбола.	2	3		
	<b>Практическое занятие 24</b> Игра по правилам.	2	3		
	<b>Практическое занятие 25</b> Диф.зачёт	2	3		
	Самостоятельная работа	10			
<b>Раздел 4.</b> <b>Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>22</b>			
	Повороты на лыжах на месте: переступанием, махом, прыжком. Техника передвижения на лыжах: переменный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одновременный двухшажный ход. Переход с одновременных ходов к попеременным и обратно. Выбор способов передвижений в зависимости от рельефа местности, условий скольжения			ЛР 11 ЛР 12 МР 1 МР 2 УУД Р2 УУД Р3 УУД П5	ЛР 3 ЛР 8 ЛР11 ЛР 12
	<b>Практическое занятие 26</b> Т.Б. на занятиях лыжной подготовкой. Строевые приемы с лыжами и на лыжах, повороты на месте	2	3		
	<b>Практическое занятие 27</b> Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход.	2	3		
	<b>Практическое занятие 28</b> Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.	2	3		
	<b>Практическое занятие 29</b> Спуски и подъемы.	2	3		
	<b>Практическое занятие 30</b> Тактика лыжных гонок.	2	3		
	<b>Практическое занятие 31</b> Прохождение дистанции до 3 км (девушки), и 5 км (юноши).	2	3		
	Самостоятельная работа	10			
<b>Раздел 5.</b> <b>Спортивные игры.</b> <b>Тема 5.1. Баскетбол.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>32</b>			
	История возникновения и развитие баскетбола, основные элементы баскетбола, правила игры, судейство, тактика игры. Правильное рациональное питание как составляющее здорового образа жизни.			ЛР 11 ЛР 12 МР 1 МР 2 УУД П5 УУД П6 УУД П7	ЛР 3 ЛР 8 ЛР11 ЛР 12
	<b>Практическое занятие 32</b> ТБ. Техника перемещений в баскетболе: стойки, остановки, повороты.	2	3		
	<b>Практическое занятие 33</b> Техника ловли и передач мяча с места.	2	3		
	<b>Практическое занятие 34</b> Техника ловли и передач мяча в движении.	2	3		
	<b>Практическое занятие 35</b> Техника ведения мяча на месте и в движении.	2	3		



	<b>Практическое занятие 36</b> Техника броска с места одной рукой от плеча.	2	3	УУД Р2 УУД Р3	
	<b>Практическое занятие 37</b> Техника броска в движении одной рукой сверху.	2	3		
	<b>Практическое занятие 38</b> Техника броска в прыжке одной рукой сверху.	2	3		
	<b>Практическое занятие 39</b> Техника защиты в баскетболе: техника вырывания, выбивания, перехвата.	2	3		
	<b>Практическое занятие 40</b> Техника защиты в баскетболе: накрывание бросков, овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита (подбор).	2	3		
	<b>Практическое занятие 41</b> Тактика нападения и защиты.	2	3		
	<b>Практическое занятие 42</b> Игра по правилам.	2	3		
	Самостоятельная работа	10			
<b>Раздел 6. Атлетическая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>26</b>			
	Силовые упражнения: подтягивание, отжимания из различных положений, развитие мышц брюшного пресса и мышц спины. Упражнения для развития силы с отягощением: гантели разного веса, гири разного веса, штанга, набивные мячи. Комплекс упражнений на тренажерах.			ЛР 11 ЛР 12 МР 1 МР 2 УУД Р2 УУД Р3 УУД П5	ЛР 3 ЛР 8 ЛР11 ЛР 12
	<b>Практическое занятие 43</b> Выполнение силовых упражнений для развития мышц плечевого пояса	2	3		
	<b>Практическое занятие 44</b> Выполнение силовых упражнений для развития мышц брюшного пресса	2	3		
	<b>Практическое занятие 45</b> Выполнение упражнений для развития силы с отягощением: гантели разного веса	2	3		
	<b>Практическое занятие 46</b> Выполнение упражнений для развития силы с отягощением: гири разного веса	2	3		
	<b>Практическое занятие 47</b> Выполнение упражнений для развития силы с отягощением: штанга	2	3		
	<b>Практическое занятие 48</b> Выполнение упражнений для развития силы с отягощением: с набивными мячами.	2	3		
	<b>Практическое занятие 49</b>	2	3		

	Выполнение комплексных упражнений на тренажерах				
	<b>Практическое занятие 50</b> Выполнение комплексных упражнений на тренажерах	2	3		
	<b>Практическое занятие 51</b> Круговая тренировка для развития силы основных мышечных групп.	2	3		
	Самостоятельная работа	8			
		<b>23</b>			
<b>Раздел 7. Гимнастика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.				
	Самостоятельная работа	10			
	<b>Практическое занятие 52</b> Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением.	2	3		
	<b>Практическое занятие 53</b> Упражнения для коррекции нарушений осанки.	2	3		
	<b>Практическое занятие 54</b> Упражнения на внимание. Висы и упоры.	2	3		
	<b>Практическое занятие 55</b> Упражнения у гимнастической стенке.	2	3		
	<b>Практическое занятие 56</b> Упражнения для коррекции зрения.	2	3		
	<b>Практическое занятие 57</b> Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	2	3		
	<b>Практическое занятие 58</b> Дифференцированный зачет	1	3		
	<b>Всего:</b>	<b>175</b>			

ЛР 7  
 ЛР 8  
 ЛР 11  
 ЛР 12  
 МР 1  
 МР 2  
 УУД П6  
 УУД П7

ЛР 3  
 ЛР 8  
 ЛР11  
 ЛР 12

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Реализация программы учебной дисциплины ОУП.06 Физическая культура осуществляется в спортивном комплексе.

##### **Оборудование спортивного комплекса:**

Спортивный зал:

Оборудование:

- Площадка волейбольная;
- Площадка баскетбольная.

Спортивный инвентарь для проведения гимнастики:

- Маты гимнастические
- Гимнастический конь
- Гимнастический козёл
- Брусья гимнастические
- Канат
- Перекладина
- Мостик подкидной
- Гимнастическая стенка

Лёгкая атлетика:

- Гранаты (для метания)
- Ядро
- Стойки для прыжков в высоту

Спортивные игры:

- Мячи баскетбольные
- Мячи волейбольные
- Мячи футбольные

Атлетическая гимнастика:

- Комплект тренажеров (для занятий ППФП и развитие силовых качеств).

Тренажерный зал:

- тренажер (велотренажёр KETTLER 7983-700);
- тренажер (беговая дорожка TORNEO T-507);
- тренажер (атлетический Athletic - брусья, перекладина);
- тренажер (KETTLER 7710-400-K Basic);
- тренажер (силовая скамья KETTLER 7702-900 Classic);
- тренажер (Силовая скамья TORNEO G-400-K UltraBench);
- тренажер (силовой тренажёр BODY-SOLID EXM-300LP-K);
- тренажер (многофункциональная силовая станция GS-4-K);
- тренажер (эллиптический тренажёр KETTLER 7853-600);
- перекладина гимнастическая.

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

##### **Основные источники:**

1. Бишаева А.А Физическая культура. - М.: ОИЦ «Академия»-, 2018
2. Теория и методика спортивных игр / Под ред. Железняк Ю.Д.- М.: ОИЦ «Академия», 2017
3. Физическая культура / Под ред. Решетникова Н.В. – М.: ОИЦ «Академия»-, 2018

**Дополнительные источники:**

4. Жилкин, А.И. Легкая атлетика: учебное пособие для студентов высших учебных заведений /А.И. Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - М.: Издательский центр Академия, 2007. – 234 с.

5. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов.-3-е изд. – М.:Издательский центр Академия, 2008.-658с.

**Электронные ресурсы:**

6. Гелецкая Л. Н.. Физическая культура студентов специального учебного отделения / - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2014. - 220 с. - ISBN 978-5-7638-2997-

7. <http://znanium.com/go.php?id=511522>

8. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО) / - Москва :КноРус, 2016. - 256. - ISBN 978-5-406-04754-5. URL: <http://www.book.ru/book/918488>

#### 4.ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<b>Умеет:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• формирует физическую культуру личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;</li> <li>• развивает физические качества и способности, совершенствовать функциональные возможности организма, укрепляет индивидуального здоровье;</li> <li>• формирует устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>• овладевает технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащает индивидуальный опыт занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;</li> <li>• овладевает системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;</li> <li>• приобретает компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладевает навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.</li> </ul>	Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование в контрольных точках: на входе – начало учебного года, семестра; на выходе – в конце учебного года, семестра, освоения темы программы.	<p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на практических занятиях;</li> <li>- при ведении календаря самонаблюдения;</li> <li>- при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха;</li> <li>- при тестировании в контрольных точках.</li> </ul> <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину);</li> <li>- самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. Спортивные игры.</li> </ul> <p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техники базовых элементов, - техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование),</li> <li>-техничко-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм,</li> <li>-выполнения студентом функций судьи,</li> <li>-самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</li> </ul> <p>Общая физическая подготовка.</p>
<b>Знает:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- систему знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций</li> </ul>	Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов.	<p>Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-письменных/ устных ответов,</li> <li>-тестирования</li> </ul>

