

*приложение № 3 к ППСЗ*

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ БИЗНЕСА И СТРАТЕГИЙ**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по дисциплине

**ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

специальности

*54.02.02. Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы  
(художественная роспись ткани)*

форма обучения – очная  
срок обучения – 2 года 10 месяцев

Рабочая программа рассмотрена  
на заседании ПЦМК «Творческих дисциплин»  
«01» сентября 2023 года, протокол № 1

Председатель ПЦМК: Н.Л. Щербакова

Саратов 2023

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) **54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (художественная роспись ткани).**

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке работников в области декоративно-прикладного искусства.

Разработчик: АНПОО «ИРБиС»

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>7</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>14</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>17</b>

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1 Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО **54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (художественная роспись ткани)**.

## **1.2 Место дисциплины в структуре ППССЗ**

Учебная дисциплина относится к дисциплинам общего гуманитарного и социально-экономического цикла ППССЗ ФГОС СПО по специальности **54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (художественная роспись ткани)**.

## **1.3 Цели и задачи дисциплины**

Целью физического воспитания обучающихся является формирование физической культуры и способности использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к будущей деятельности, а также формирование необходимых компетенций.

Задачи учебной дисциплины:

- содействовать формированию целостного миропонимания в соответствии с накопленным человечеством опытом и новейшими достижениями науки и содействовать пониманию значимости мировоззрения для счастливой жизни и успешной профессиональной деятельности;
- формировать понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности, сохранении и укреплении здоровья, в успешной профессиональной деятельности;
- обучить биологическим, педагогическим и практическим основам физической культуры, спорта и здорового образа жизни;
- формировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, физическому совершенствованию, установку на здоровый образ жизни;
- обучать системе практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, совершенствование физических и психологических качеств;
- сформировать личный опыт повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечения общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;
- создать основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;

- обучить техническим и тактическим приемам одного из видов спорта.

#### **1.4 Требования к результатам освоения дисциплины**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 6. Работать в коллективе, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен **знать**:

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

**Планируемые личностные результаты в ходе реализации образовательной программы**

<p align="center"><b>Личностные результаты реализации программы воспитания</b> <i>(дескрипторы)</i></p>	<p align="center"><b>Код личностных результатов реализации программы воспитания</b></p>
<p>Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.</p>	<p align="center"><b>ЛР 9</b></p>
<p>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.</p>	<p align="center"><b>ЛР 12</b></p>
<p align="center"><b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектами образовательного процесса</b></p>	
<p>Оценивающий возможные ограничители свободы своего профессионального выбора, predetermined психологическими особенностями или состоянием здоровья, мотивированный к сохранению здоровья в процессе профессиональной деятельности</p>	<p align="center"><b>ЛР24</b></p>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>228</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>114</b>
в том числе:	
практические занятия	114
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>114</b>
в том числе:	
Самостоятельное изучение тем и отдельных вопросов дисциплины	114
<i>Итоговая аттестация в форме зачета в 3, 4, 5 семестрах, дифференцированного зачета – в 6 семестре</i>	

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<i>3 семестр</i>		<b>34</b>	
<i>Глава 1. Введение</i>			
<b>Тема 1.1. Здоровый образ жизни</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 2-8 ЛР 9, 12, 24
	<b>Практическое занятие</b>		
	<b>1</b>   Основные понятия и требования. Инструктаж по технике безопасности.		
<i>Глава 2. Гимнастика на песке</i>			
<b>Тема 2.1. Общие развивающие упражнения на песке</b>	<b>Содержание</b>	8	ОК 2-8 ЛР 9, 12, 24
	<b>Практическое занятие</b>		
	<b>1</b>   Выполнение комплекса ОРУ в движении и на месте. Выполнение комплекса УГГ.		
	<b>2</b>   Выполнение комплексов на песке.		
<i>Глава 3. Подвижные игры и эстафеты на песке</i>			
<b>Тема 3.1. Подвижные игры на песке</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	8	ОК 2-8 ЛР 9, 12, 24
	<b>Практические занятия</b>		
	<b>1</b>   ОРУ, СБУ. Игра Пионербол.		
	<b>2</b>   ОРУ, СБУ. Игра 3 мяча.		
<b>Тема 3.2. Эстафеты на песке</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	8	ОК 2-8 ЛР 9, 12, 24
	<b>Практическое занятие</b>		
	<b>1</b>   Проведение различных эстафет на песке.		
<i>Глава 4. пляжный волейбол</i>			
<b>Тема. 4.1 Техника</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	6	ОК 2-8 ЛР 9, 12, 24
	<b>Практические занятия</b>		

безопасности, стойка и перемещения волейболиста	1	ОРУ. Выполнение передач в колоннах, над собой.		
<b>Зачёт</b>			2	
<i>4 семестр</i>			<b>40</b>	
Тема 4.2 Повторение передачи 2 руками сверху	Содержание учебного материала		4	ОК 2-8 ЛР 9, 12, 24
	Практические занятия			
	1	Выполнение передач в тройках, в парах.		
	2	ОРУ. Выполнение передач в колоннах, кругах, над собой, тройках, парах.		
Тема 4.3. Повторение передачи снизу 2 руками	Содержание учебного материала		4	ОК 2-8 ЛР 9, 12, 24
	Практическое занятие			
	1	Повторение передач сверху и снизу двумя руками.		
Тема 4.4 Повторение подачи, прием	Содержание учебного материала		4	ОК 2-8 ЛР 9, 12, 24
	Практическое занятие			
	1	ОРУ. СБУ. Выполнение подачи снизу и прием мяча. Силовые упражнения.		
Тема 4.5 Нападающий удар и блок	Содержание учебного материала		4	ОК 2-8 ЛР 9, 12, 24
	Практические занятия			
	1	ОРУ. Выполнение специальных упражнений для нападающего удара Силовые и прыжковые упражнения.		
Тема 4.6 Совершенствование техники волейбола и двухсторонняя игра	Содержание учебного материала		4	ОК 2-8 ЛР 9, 12, 24
	Практические занятия			
	1	ОРУ. Разминка с мячами. Двухсторонняя игра		
Тема 4.7 Контрольный урок	Содержание учебного материала		4	ОК 2-8 ЛР 9, 12, 24
	Практическое занятие			
	1	Оценка умений и навыков техники волейбола. Контрольные нормативы по волейболу.		
<i>Глава 5. Пляжный футбол</i>				
Тема 5. 1 Техника	Содержание учебного материала		4	ОК 2-8
	Практические занятия			

<b>безопасности, стойка и перемещения</b>	<b>1</b>	Выполнение стойки, заданий на силу и выносливость.		ЛР 9, 12, 24
	<b>2</b>	Выполнение перемещений, упражнения на песке.		
<b>Тема 5.2 Передачи мяча, ведение</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		4	ОК 2-8 ЛР 9, 12, 24
	<b>Практические занятия</b>			
	<b>1</b>	Выполнение передач в колоннах, в тройках, в парах. Упражнения на силу.		
	<b>2</b>	Выполнение ведения. Упражнения на координацию.		
<b>Тема 5.3 Совершенствование ведения мяча, перехват, выбивание мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2	ОК 2-8 ЛР 9, 12, 24
	<b>Практические занятия</b>			
	<b>1</b>	Выполнение упражнений с ведением мяча, выбивание мяча, обводка, перехват. Силовая подготовка		
<b>Тема 5.4 Техника броска</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		4	ОК 2-8 ЛР 9, 12, 24
	<b>Практические занятия</b>			
	<b>1</b>	Выполнение бросков. Выполнение упражнений на меткость и выносливость.		
	<b>2</b>	Выполнение бросков с разных точек. Выполнение штрафного броска.		
<b>Зачет</b>			2	
<i>5 семестр</i>			<b>24</b>	
<b>Тема 5.5 Передача мяча после ведения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		4	ОК 2-8 ЛР 9, 12, 24
	<b>Практические занятия</b>			
	<b>1</b>	Выполнение ОРУ в движении и на месте. Выполнение задания по изучению ведения. Броски с различных точек. Силовая подготовка.		
	<b>2</b>	Двухсторонняя игра.		
<b>Тема 5.6 Совершенствование техники футбола</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		4	ОК 2-8 ЛР 9, 12, 24
	<b>Практические занятия</b>			
	<b>1</b>	Выполнение комплекса ОРУ. Повторение всех технических приемов в футболе.		
	<b>2</b>	Разминка футболиста. Двухсторонняя игра.		
<b>Тема 5.7 Контрольный урок</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		4	ОК 2-8 ЛР 9, 12, 24
	<b>Практические занятия</b>			
	<b>1</b>	Выполнение штрафного броска.		

	2	Сдача нормативов по физической подготовке. Зачет.		
<b>Глава 6. Пляжный теннис</b>				
<b>Тема 6.1 Техника безопасности, стойка и техника броска</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		6	ОК 2-8 ЛР 9, 12, 24
	<b>Практические занятия</b>			
	1	ОРУ. Повторение стойки и техники броска. Выполнение бросков. Выполнение различных заданий на технику броска и меткость. Силовые упражнения.		
	2	ОРУ. Игра Набор очков. Игра Большой раунд.		
<b>Тема 6.2 Совершенствован ие броска</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		4	ОК 2-8 ЛР 9, 12, 24
	<b>Практические занятия</b>			
	1	ОРУ, Выполнение бросков в мишень. Игра Набор очков, крикет.		
	2	Выполнение норматива.		
<b>Зачет</b>			2	
<b>6 семестр</b>			<b>16</b>	
<b>Глава 7. Легкая атлетика на песке</b>				
<b>Тема 7.1 Бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		4	ОК 2-8 ЛР 9, 12, 24
	<b>Практические занятия</b>			
	1	СБУ, Бег на 100м, Выполнение специальных беговых упражнений.		
	2	Выполнение специальных беговых упражнений.		
<b>Тема 7.2 Прыжки в длину</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2	ОК 2-8 ЛР 9, 12, 24
	<b>Практические занятия</b>			
	1	ОРУ, СБУ, Выполнение прыжковых упражнений.		
	2	Неоднократное выполнение прыжка в длину с места		
<b>Тема 7.3 Терринкур</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2	ОК 2-8 ЛР 9, 12, 24
	<b>Практические занятия</b>			
	1	ОРУ, прохождение дистанции с разной скоростью		
<b>Тема 7.4 Контрольные нормативы</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		6	ОК 2-8 ЛР 9, 12, 24
	<b>Практические занятия</b>			
	1	Выполнение контрольных норм по физ. подготовке.		
	2	Подведение итогов. Дифференцированный зачёт.		
<b>Дифференцированный зачёт</b>			2	
Самостоятельная работа обучающихся			<b>114</b>	

1. Написание рефератов
2. Составление комплекса ОРУ
3. Составление комплекса ЛФК (лечебной физкультуры)
4. Занятия в клубе «Июль»
5. Работа над техникой в волейболе, футболе, лёгкой атлетике, гимнастике
6. Изучение медицинской и спортивной литературы
7. Самостоятельные занятия

**Темы рефератов и задания для студентов временно освобожденных от практических учебных занятий по физической культуре**

Возникновение и первоначальное развитие физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт в государствах древнего мира.

Физическая культура и спорт в средние века и новое время.

История олимпийского движения.

Известные спортсмены России.

Физическая активность и ее особенности на различных этапах онтогенеза.

Характеристика средств и методов, применяемых в спортивной тренировке.

Реабилитация в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.

Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).

Составление индивидуальной программы самостоятельных занятий.

Составление и проведение комплексов утренней гигиенической гимнастики.

Проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов.

Подготовка материалов для проведения соревнований по избранному виду спорта.

Разработка тестовых заданий для тестирования теоретических и методических знаний по избранному виду спорта или системе физических упражнений.

Подготовка мультимедийных презентаций по избранному виду спорта или системе физических упражнений.

Разработка рисунков и схем по избранному виду спорта или системе физических упражнений.

Подготовка видеоматериалов по избранному виду спорта или системе физических упражнений.

Изготовление плакатов по избранному виду спорта или системе физических упражнений. 20. Участие в учебно-исследовательской работе студентов.

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация рабочей программы требует наличие спортивного зала, стадиона, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, тренажеров и спортивного инвентаря.

#### **3.2 Учебно-методическое обеспечение по дисциплине**

Информационные условия реализации Программы обеспечиваются современной информационно-образовательной средой (ИОС), включающей:

– комплекс информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы (<https://ирбис-дистант.рф>; <https://PROFSPO.ru>; <https://sferum.ru>);

– совокупность технологических средств ИКТ: компьютеры, иное информационное оборудование, коммуникационные каналы;

– систему современных педагогических технологий, обеспечивающих обучение в современной информационно-образовательной среде.

В целях обеспечения реализации Программы в АНПОО «ИРБиС» используется электронная библиотека, обеспечивающая доступ к информационным справочным и поисковым системам, а также иным информационным ресурсам.

Библиотечный фонд укомплектован электронными учебными изданиями (включая учебники и учебные пособия), методическими и периодическими изданиями по всем входящим в реализуемую Программу темам, и включает в себя:

#### ***Основные учебные издания:***

1. Избранные лекции по лечебной физической культуре. Часть 1 Общие основы лечебной физической культуры, лечебная физическая культура при травмах, заболеваниях и деформациях опорно-двигательного аппарата [Электронный ресурс]: Учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений/ — Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017.— 116 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74265.html>.— ЭБС «IPRbooks»
2. Избранные лекции по лечебной физической культуре. Часть 2 Лечебная физическая культура при заболеваниях внутренних органов [Электронный ресурс]: Учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений/ — Электрон. текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры

- и спорта, 2017.— 107 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74266.html>.— ЭБС «IPRbooks»
3. Избранные лекции по лечебной физической культуре. Часть 3 Лечебная физическая культура в хирургии и неврологии [Электронный ресурс]: Учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений/ — Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017.— 104 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74267.html>.— ЭБС «IPRbooks»
  4. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>
  5. Собянин, Ф.И. Физическая культура: учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений/ Ф.И.Собянин.. – Ростов н/Д: Феникс, 2020. – 221 с. (Среднее профессиональное образование)

#### ***Дополнительные учебные издания***

6. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебно-методический комплекс (для студентов экономических специальностей)/ С.И. Бочкарева [и др.].— Электрон. Текстовые данные.— М.: Евразийский открытый институт, 2011.— 344 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11107.html>.— ЭБС «IPRbooks»
7. Сахарова Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебное пособие/ Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитоновна О.И.— Электрон. текстовые данные.— Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013.— 94 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11361.html>.— ЭБС «IPRbooks»

#### ***Методические указания для обучающихся для освоения дисциплине:***

8. Методические рекомендации к практическим работам, утвержденные на ПЦМК.
9. Методические рекомендации к самостоятельным работам, утвержденные на ПЦМК.

#### ***Периодические издания:***

10. Известия Уральского Федерального университета. Серия 3. Общественные науки. Издательство: Уральский федеральный университет.— ЭБС «IPRbooks»

#### ***Интернет - ресурсы:***

11. Методические указания по освоению дисциплины (СПО) [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://Mamutkin.Ucoz.Ru-раздел Электронные учебники>

### **3.3 Методические рекомендации по организации изучения дисциплины**

При изучении дисциплины применяются следующие **современные образовательные технологии**: метод индивидуализации, обучение в сотрудничестве (индивидуально и группами), информационно-коммуникационные технологии (ресурс «Интернет»).

**Формы проведения занятий**: практическое занятие.

**Формы контроля**: текущий контроль (сдача контрольных нормативов по темам) и (устный контроль по рефератам). Итоговый контроль (сдача контрольных нормативов по физической подготовке в том числе и норм ГТО).

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется в процессе проведения текущего контроля знаний, осуществляемого в виде тестирования, в форме устного и письменного опроса по контрольным вопросам соответствующих разделов, а также в ходе проведения итогового контроля в форме дифференцированного зачета по завершению курса.

##### Формы и методы контроля и оценки результатов обучения

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения позволяют проверять у обучающихся не только сформированность профессиональных компетенций, но и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений, знаний.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b><i>Общие компетенции:</i></b>	
<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p> <p>ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p> <p>ОК 6. Работать в коллективе, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p> <p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p>	<p>Оценка выполнений практических заданий и самостоятельной работы. Текущий контроль. Проверка рефератов.</p> <p>Устный и письменный контроль. Тестирование</p> <p>Промежуточная аттестация в форме <b>зачёта</b> 5 семестр и 6 семестр <b>дифференцированного зачета</b></p>
<b><i>Уметь:</i></b>	

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	
<b><i>Знать:</i></b>	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни	