

Государственное образовательное учреждение  
среднего профессионального образования  
Ярославской области  
Угличский индустриально-педагогический колледж

**ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОДБ.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

*для специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы*

Углич  
2019 г.

УТВЕРЖДАЮ:

\_\_\_\_\_ Т.М.Смирнова

Заместитель директора

по учебной работе

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования по физической культуре и Примерной программы среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень) для специальности среднего профессионального образования *Компьютерные системы и комплексы*

Организация-разработчик: **ГОУ СПО ЯО Угличский индустриально-педагогический колледж**

Разработчик:

**Савельичев Владимир Николаевич, преподаватель методической цикловой комиссии дисциплин физического воспитания**

## **Содержание**

|  |    |
|--|----|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....           | 4  |
| 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ<br>ДИСЦИПЛИНЫ..... | 5  |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....                | 13 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.          | 14 |

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 230113 Компьютерные системы и комплексы.

### 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Физическая культура входит в блок базовых общеобразовательных дисциплин ОДБ.08.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся *должен уметь*:

- выполнять индивидуально-подобранные комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания (шейпинг, атлетической гимнастики и адаптивной физической культуры);
- выполнять простейшие приемы самомассажа;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

В результате освоения дисциплины обучающийся *должен знать*:

- о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, увеличение продолжительности жизни, о профилактике профессиональных заболеваний;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования систем индивидуальных знаний физическими упражнениями различной целевой направленности;

### 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 176 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов; самостоятельной работы обучающегося 59 часов.

## 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Вид учебной работы   | <i>Объем часов</i> |
|--|--------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>   | 176                |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>  | 117                |
| в том числе:   |                    |
| лабораторные занятия   | -                  |
| практические занятия   | -                  |
| контрольные работы   | -                  |
| курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>   | -                  |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>   | 59                 |
| в том числе:   |                    |
| Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств. | -                  |
| Итоговая аттестация в форме <i>зачета</i>  |                    |

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины Физическая культура

| Наименование разделов и тем   | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены) | Объем часов   | Уровень освоения |   |
|---|---|---|------------------|---|
| <b>Раздел 1.</b>  | <b>Легкая атлетика</b>  | <b>39</b>   |                  |   |
| <b>Тема 1.1.<br/>Основы знаний</b>  | <i>Содержание учебного материала</i>  |   |                  |   |
|   | 1   | Техника безопасности при занятиях легкоатлетическими упражнениями. Влияние легкоатлетических упражнений на организм занимающихся. История развития легкой атлетики. | 3                | 1 |
|   | <i>Практические занятия</i>   |   | -                |   |
|   | <i>Контрольные работы</i>   |   | -                |   |
|   | <i>Самостоятельная работа обучающихся</i>   |   | 2                |   |
| <b>Тема 1.2.<br/>Техника выполнения низкого старта и стартового разгона</b> | <i>Содержание учебного материала</i>  |   |                  |   |
|   | 1   | Техника выполнения низкого старта и стартового разгона.   | 3                | 2 |
|   | <i>Практические занятия</i>   |   | -                |   |
|   | <i>Контрольные работы</i>   |   | -                |   |
|   | <i>Самостоятельная работа обучающихся</i>   |   | 2                |   |
| <b>Тема 1.3.<br/>Бег 60, 100 м</b>  | <i>Содержание учебного материала</i>  |   |                  |   |
|   | 1   | Бег на 60, 100 м на результат. Техника бега на короткие дистанции.  | 3                | 2 |
|   | <i>Практические занятия</i>   |   | -                |   |
|   | <i>Контрольные работы</i>   |   | -                |   |
|   | <i>Самостоятельная работа обучающихся</i>   |   | 2                |   |
| <b>Тема 1.4.<br/>Прыжки в длину/ в высоту с разбега</b>                     | <i>Содержание учебного материала</i>  |   |                  |   |
|   | 1   | Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги. Техника выполнения. Дополнение прыжка на результат. Прыжки в высоту с разбега.                                       | 3                | 2 |
|   | <i>Практические занятия</i>   |   | -                |   |
|   | <i>Контрольные работы</i>   |   | -                |   |
|   | <i>Самостоятельная работа обучающихся</i>   |   | 2                |   |
| <b>Тема 1.5.<br/>Метание мяча 150 гр.</b>                                   | <i>Содержание учебного материала</i>  |   |                  |   |
|   | 1   | Техника метания. Метание на результат.  | 3                | 3 |
|   | <i>Практические занятия</i>   |   | -                |   |
|   | <i>Контрольные работы</i>   |   | -                |   |

|  |   |           |   |
|--|---|-----------|---|
|  | <i>Самостоятельная работа обучающихся</i>   | 2         |   |
| <b>Тема 1.6.<br/>Метание гранаты в цель и на дальность</b> | <i>Содержание учебного материала</i>  |           |   |
|  | 1   Метание гранаты с места и разбега в коридор 10 м, на дальность. Броски гранаты в горизонтальную цель «окоп» с 15-20 м – юноши, с 10-12 м – девушки.                           | 4         | 2 |
|  | <i>Практические занятия</i>   | -         |   |
|  | <i>Контрольные работы</i>   | -         |   |
|  | <i>Самостоятельная работа обучающихся</i>   | 1         |   |
| <b>Тема 1.7.<br/>Кроссовый и равномерный бег 3-5 км.</b>   | <i>Содержание учебного материала</i>  |           |   |
|  | 1   Регулирование нагрузки по 4 км. Преодоление препятствий в беге.   | 2         | 2 |
|  | <i>Практические занятия</i>   | -         |   |
|  | <i>Контрольные работы</i>   | -         |   |
|  | <i>Самостоятельная работа обучающихся</i>   | -         |   |
| <b>Тема 1.8.<br/>Техника эстафетного бега по кругу</b>     | <i>Содержание учебного материала</i>  |           |   |
|  | 1   Техника эстафетного бега по кругу   | 2         | 1 |
|  | <i>Практические занятия</i>   | -         |   |
|  | <i>Контрольные работы</i>   | -         |   |
|  | <i>Самостоятельная работа обучающихся</i>   | 1         |   |
| <b>Тема 1.9.<br/>Подвижные игры с бегом, эстафеты</b>      | <i>Содержание учебного материала</i>  |           |   |
|  | 1   «Салки – ноги от земли», «Линейная эстафета с бегом», «Бег командами», «Встречная эстафета»   | 3         | 2 |
|  | <i>Практические занятия</i>   | -         |   |
|  | <i>Контрольные работы</i>   | -         |   |
|  | <i>Самостоятельная работа обучающихся</i>   | 1         |   |
| <b>Раздел 2.</b>   | <b><i>Гимнастика</i></b>  | <b>34</b> |   |
| <b>Тема 2.1.<br/>Основы знаний</b>                         | <i>Содержание учебного материала</i>  |           |   |
|  | 1   Значение гимнастики, ее возможности в гармоническом воспитании и физическом развитии учащихся. Основы гигиены при занятиях. Правила самоконтроля. Правила помощи и страховки. | 3         | 2 |
|  | <i>Практические занятия</i>   | -         |   |
|  | <i>Контрольные работы</i>   | -         |   |
|  | <i>Самостоятельная работа обучающихся</i>   | 2         |   |
| <b>Тема 2.2.<br/>Строевые</b>                              | <i>Содержание учебного материала</i>  |           |   |
|  |   | 2         |   |

|   |   |  |           |   |
|---|---|--|-----------|---|
|   | <i>Самостоятельная работа обучающихся</i> |  | 1         |   |
| <b>Тема 2.7.</b><br><b>Упражнения на брусьях</b>  | <i>Содержание учебного материала</i>      |  | 2         | 3 |
|   | 1   | Брусья: (юноши) – хватом за концы жердей, вскок в упор, сед ноги врозь, падение вперед, лечь в упор на руках, подъем разгибом в сед ноги врозь, (силой) стойка на плечах, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь мах назад, махом вперед соскок с поворотом на 90°. Учить упор углом держать 3 сек.<br>Брусья р/в (девушки) И.П. – вис на в/ж, размахивания изгибами, вис присев на н/ж, вис лежа, перемахом правой поворот на 270° в сед на правом бедре, опорой сзади сед углом, сгибая левую, встать, равновесие, «ласточка», опускание в упор присев на левой, махом правой соскок прогнувшись (до положения стоя боком к снаряду). |           |   |
|   | <i>Практические занятия</i>               |  | -         |   |
|   | <i>Контрольные работы</i>                 |  | -         |   |
|   | <i>Самостоятельная работа обучающихся</i> |  | 1         |   |
| <b>Тема 2.8.</b><br><b>Упражнение на бревне (девушки).</b><br><b>Упражнения общефизической подготовки (юноши)</b> | <i>Содержание учебного материала</i>      |  | 3         | 2 |
|   | 1   | Основное внимание уделяется укреплению всех мышечных групп, всего организма при помощи гимнастических снарядов, тренажеров, гантелей, различного рода отягощений и элементов круговой тренировки со станциями, включающими большее число подходов и повторений.  |           |   |
|   | <i>Практические занятия</i>               |  | -         |   |
|   | <i>Контрольные работы</i>                 |  | -         |   |
|   | <i>Самостоятельная работа обучающихся</i> |  | 2         |   |
| <b>Тема 2.9.</b><br><b>Элементы художественной гимнастики (девушки)</b>   | <i>Содержание учебного материала</i>      |  | 4         | 1 |
|   | 1   | Комплекс ОРУ со скакалкой на 32 счета. Ритмическая гимнастика.   |           |   |
|   | <i>Практические занятия</i>               |  | -         |   |
|   | <i>Контрольные работы</i>                 |  | -         |   |
|   | <i>Самостоятельная работа обучающихся</i> |  | 2         |   |
| <b>Раздел 3.</b>  | <b>Спортивные игры (баскетбол)</b>        |  | <b>31</b> |   |
| <b>Тема 3.1.</b><br><b>Основы знаний</b>  | <i>Содержание учебного материала</i>      |  | 3         | 2 |
|   | 1   | Проведение занятий со школьниками младших классов по баскетболу.   |           |   |
|   | <i>Практические занятия</i>               |  | -         |   |



|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
|  | <i>Контрольные работы</i>   | - |   |
|  | <i>Самостоятельная работа обучающихся</i>   | 2 |   |
| <b>Тема 3.2.<br/>Ведение мяча</b>                              | <i>Содержание учебного материала</i>  | 3 | 2 |
|  | 1   Ведение мяча правой (левой) рукой с изменением направления, скорости, высоты отскока по сигналу учителя.                                  |   |   |
|  | <i>Практические занятия</i>   | - |   |
|  | <i>Контрольные работы</i>   | - |   |
|  | <i>Самостоятельная работа обучающихся</i>   | 2 |   |
| <b>Тема 3.3.<br/>Передача мяча</b>                             | <i>Содержание учебного материала</i>  | 3 | 1 |
|  | 1   Совершенствование передач мяча на месте и в движении.   |   |   |
|  | <i>Практические занятия</i>   | - |   |
|  | <i>Контрольные работы</i>   | - |   |
|  | <i>Самостоятельная работа обучающихся</i>   | 2 |   |
| <b>Тема 3.4.<br/>Штрафной бросок</b>                           | <i>Содержание учебного материала</i>  | 3 | 3 |
|  | 1   Совершенствование техники штрафных бросков.   |   |   |
|  | <i>Практические занятия</i>   | - |   |
|  | <i>Контрольные работы</i>   | - |   |
|  | <i>Самостоятельная работа обучающихся</i>   | 2 |   |
| <b>Тема 3.5.<br/>Бросок по кольцу после ведения</b>            | <i>Содержание учебного материала</i>  | 3 | 1 |
|  | 1   Совершенствование техники броска по кольцу после ведения.   |   |   |
|  | <i>Практические занятия</i>   | - |   |
|  | <i>Контрольные работы</i>   | - |   |
|  | <i>Самостоятельная работа обучающихся</i>   | 2 |   |
| <b>Тема 3.6.<br/>Взаимодействия игроков нападения и защиты</b> | <i>Содержание учебного материала</i>  | 3 | 1 |
|  | 1   Взаимодействия игроков нападения и защиты в двойках и тройках с применением заслонов. Двусторонняя учебная игра. Судейство игр учащимися. |   |   |
|  | <i>Практические занятия</i>   | - |   |
|  | <i>Контрольные работы</i>   | - |   |
|  | <i>Самостоятельная работа обучающихся</i>   | 1 |   |
| <b>Тема 3.7.<br/>Двухсторонняя учебная игра</b>                | <i>Содержание учебного материала</i>  | 1 | 2 |
|  | 1   Судейство игр учащимися.  |   |   |
|  | <i>Практические занятия</i>   | - |   |

|   |   |           |   |
|---|---|-----------|---|
|   | <i>Контрольные работы</i>   | -         |   |
|   | <i>Самостоятельная работа обучающихся</i>   | 1         |   |
| <b>Раздел 4.</b>                                      | <b>Спортивные игры (волейбол)</b>   | <b>34</b> |   |
| <b>Тема 4.1.<br/>Основы знаний</b>                    | <i>Содержание учебного материала</i>  |           |   |
|   | 1   Организация и проведение занятий по волейболу с группой товарищей. Судейство двухсторонней игры.  | 4         | 2 |
|   | <i>Практические занятия</i>   | -         |   |
|   | <i>Контрольные работы</i>   | -         |   |
|   | <i>Самостоятельная работа обучающихся</i>   | 2         |   |
| <b>Тема 4.2.<br/>Передачи мяча<br/>сверху и снизу</b> | <i>Содержание учебного материала</i>  |           |   |
|   | 1   Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу.   | 4         | 1 |
|   | <i>Практические занятия</i>   | -         |   |
|   | <i>Контрольные работы</i>   | -         |   |
|   | <i>Самостоятельная работа обучающихся</i>   | 2         |   |
| <b>Тема 4.3.<br/>Подачи</b>                           | <i>Содержание учебного материала</i>  |           |   |
|   | 1   Верхняя прямая подача (юноши) и нижняя прямая подача (девушки)  | 4         | 3 |
|   | <i>Практические занятия</i>   | -         |   |
|   | <i>Контрольные работы</i>   | -         |   |
|   | <i>Самостоятельная работа обучающихся</i>   | 2         |   |
| <b>Тема 4.4.<br/>Прием мяча</b>                       | <i>Содержание учебного материала</i>  |           |   |
|   | 1   Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах, четверках, в колоннах, стоя лицом и спиной к партнерам. | 4         | 1 |
|   | <i>Практические занятия</i>   | -         |   |
|   | <i>Контрольные работы</i>   | -         |   |
|   | <i>Самостоятельная работа обучающихся</i>   | 2         |   |
| <b>Тема 4.5.<br/>Блокирование</b>                     | <i>Содержание учебного материала</i>  |           |   |
|   | 1   Блокирование. Страховка у сетки.  | 4         | 2 |
|   | <i>Практические занятия</i>   | -         |   |
|   | <i>Контрольные работы</i>   | -         |   |
|   | <i>Самостоятельная работа обучающихся</i>   | 1         |   |
| <b>Тема 4.6.</b>                                      | <i>Содержание учебного материала</i>  |           |   |

|  |                               |  |            |   |
|--|-------------------------------|--|------------|---|
| <i>Двухсторонняя учебная игра</i>                          | 1                             | Судейство игр.   | 4          | 2 |
|  |                               | <i>Практические занятия</i>  | -          |   |
|  |                               | <i>Контрольные работы</i>  | -          |   |
|  |                               | <i>Самостоятельная работа обучающихся</i>  | 1          |   |
| <b>Раздел 5.</b>   | <b>Лыжная подготовка</b>      |  | <b>38</b>  |   |
| <b>Тема 5.1.</b><br><i>Основы знаний</i>                   | Содержание учебного материала |  | 8          | 2 |
|  | 1                             | Тренировочные нагрузки при передвижении на лыжах. Контроль за нагрузками по частоте пульса. Проведение внеурочных занятий с детьми младшего школьного возраста. Организация и проведение соревнований по лыжному спорту. |            |   |
|  |                               | <i>Практические занятия</i>  | -          |   |
|  |                               | <i>Контрольные работы</i>  | -          |   |
|  |                               | <i>Самостоятельная работа обучающихся</i>  | 3          |   |
| <b>Тема 5.2.</b><br><i>Способы переходов с хода на ход</i> | Содержание учебного материала |  | 6          | 1 |
|  | 1                             | Способы перехода с хода на ход в зависимости от условий скольжения и рельефа местности.  |            |   |
|  |                               | <i>Практические занятия</i>  | -          |   |
|  |                               | <i>Контрольные работы</i>  | -          |   |
|  |                               | <i>Самостоятельная работа обучающихся</i>  | 3          |   |
| <b>Тема 5.3.</b><br><i>Техника попеременных ходов</i>      | Содержание учебного материала |  | 6          | 2 |
|  | 1                             | Совершенствование техники попеременных ходов.  |            |   |
|  |                               | <i>Практические занятия</i>  | -          |   |
|  |                               | <i>Контрольные работы</i>  | -          |   |
|  |                               | <i>Самостоятельная работа обучающихся</i>  | 3          |   |
| <b>Тема 5.4.</b><br><i>Прохождение дистанции</i>           | Содержание учебного материала |  | 6          | 1 |
|  | 1                             | Прохождение дистанции в переменном темпе до 5 км, в равномерном темпе до 10 км.  |            |   |
|  |                               | <i>Практические занятия</i>  | -          |   |
|  |                               | <i>Контрольные работы</i>  | -          |   |
|  |                               | <i>Самостоятельная работа обучающихся</i>  | 3          |   |
| <b>Всего:</b>  |                               |  | <b>176</b> |   |

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

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала с необходимым оборудованием.

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

##### ***Основные источники:***

1. Бишаева А.А. Физическая культура. – М.: Академия, 2012.
2. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта. – 10-е изд. – М.: Академия, 2013.
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Физкультура: учебник. – М., 2009.
4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура. – М.: Академия, 2009.
5. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413).

##### ***Дополнительные источники:***

1. Байбородова Л.В., Бутин И.М., Леонтьева Т.Н., Масленников С.М. Методика обучения физической культуре: 1-11 кл.: методическое пособие. – М.: Гуманист. Издательский центр Владос, 2004.
2. Баланзин Г.А., Назарова Н.И. Урок физкультуры в современной школе. – М.: Советский спорт, 2004.
3. Березин А.В. Методика физкультурного воспитания учащихся 10-11 кл. – М.: Просвещение, 2001.
4. Бурухин С.Ф. Гимнастика в школе: учебное пособие. – Ярославль: Издательство ЯГПУ, 2006.
5. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учебное пособие. – М.: Издательство Владос - Пресс, 2003.
6. Димова А.П. Физическая культура – Здорового образа жизни: методическое пособие. – Москва, 2000.
7. Дубровский В.И. Гигиена физического воспитания и спорта: учебное пособие. – М.: Гуманист. изд. центр Владос, 2003.
8. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: учебное пособие. М.: Издательский центр «Академия», 2004.
9. Жилкин А.И. Легкая атлетика. – М.: Издательский центр «Академия», 2005.
10. Кузнецов В.С., Келодницкий Г.А. Методика обучения основным видам движения на уроках физической культуры в школе. - М.: Гуманист. изд. центр. Владос, 2003.
11. Матвеева А.П. Оценка качества подготовки выпускников основной

- школы по физической культуре. – М.: Дрофа, 2000.
12. Уляева Л.Г. Физическая культура. Теория и методика физической культуры. – Москва, 2002.

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

| <b>Результаты обучения<br/>(освоенные умения, усвоенные знания)</b>   | <b>Формы и методы контроля и<br/>оценки результатов обучения</b> |
|---|--|
| В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:  |  |
| - выполнять индивидуально-подобранные комплексы упражнений из современных оздоровительных система физического воспитания (шейпинг, атлетической гимнастики и адаптивной физической культуры); | <b>Выполнение нормативов</b>                                     |
| - выполнять простейшие приемы самомассажа;  | <b>Выполнение нормативов</b>                                     |
| - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;   | <b>Выполнение нормативов</b>                                     |
| - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;   | <b>Выполнение нормативов</b>                                     |
| - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.  | <b>Выполнение самостоятельной<br/>работы</b>                     |
| В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:  |  |
| - о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, увеличение продолжительности жизни, о профилактике профессиональных заболеваний;                            | <b>Выполнение самостоятельной<br/>работы</b>                     |
| - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;   | <b>Выполнение самостоятельной<br/>работы</b>                     |
| - правила и способы планирования систем индивидуальных знаний физическими упражнениями различной целевой направленности;  | <b>Выполнение самостоятельной<br/>работы</b>                     |

