

**ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СОВРЕМЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ»  
(ПОЧУ «СКПО»)**

**УТВЕРЖДАЮ**  
**Директор ПОЧУ «СКПО»**  
**П.Ф. Зубаилова**  
**«29» мая 2025г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**БД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для специальности**  
**49.02.01 Физическая культура**

**Форма обучения - очная**

**Дербент 2025**

Рабочая программа по учебной дисциплине БД.06 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 49.02.01 Физическая культура

Организация-разработчик: Профессиональное образовательное частное учреждение «Современный колледж профессионального образования» (ПОЧУ «СКПО»).

**Разработчик:**

преподаватель ПЦК Гд Новрузов В.Ф.  
(занимаемая должность) (степ., инициалы, фамилия)

Одобрено на заседании ПЦК

Гуманитарных дисциплин

«28» мая 2025 г., протокол № 10

Председатель Новрузов В.Ф.  
(степ., инициалы, фамилия)

## 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 РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>13</b>
<b>4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>15</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

## БД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа по учебной дисциплине БД.06 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 49.02.01 Физическая культура

1.2. Место по учебной дисциплине в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: Дисциплина БД.06 Физическая культура относится к учебным дисциплинам общеобразовательной подготовки.

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

Освоение содержания по учебной дисциплине БД.06 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 профессионально оздоровительных 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).

**Личностные результаты реализации программы воспитания**

ЛР 7	Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость.
ЛР 36	Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

**1.4. Количество часов на освоение по учебной дисциплине:**

максимальная учебная нагрузка обучающегося 177 часов, в том числе:

- лекционные занятия – 2 часа

- практические занятия – 116 часов

- самостоятельная работа обучающегося - 59 часов

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Виды учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>177</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>118</b>
в том числе:	
- лекционное занятие	2
- практические работы	116
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>59</b>
Промежуточная аттестация в форме <i>диф. зачета</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины БД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Социально-культурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы.</b>		<b>8</b>	
Тема 1.1. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.	<b>Лекционное занятие</b> Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.	2	
	<b>Практическое занятие</b> Основные понятия: физическая культура и спорт; физическое воспитание, самовоспитание и самообразование; ценности физической культуры, ценностное отношение и ориентация, физическое развитие, физическая и его организации.	2	
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни.	<b>Самостоятельная работа студента.</b> Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: основные понятия: основные понятия, относящиеся к спорту: физическая культура, физическая подготовка, физические способности, тренировка, тренировочная нагрузка, соревновательная деятельность, спорт, физическое совершенство.	4	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика.</b>		<b>40</b>	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.	<b>Практическое занятие</b> Биомеханические основы техники бега; техника низкого старта; старты и стартовые ускорения; бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.	2	
	<b>Самостоятельная работа студента.</b> Техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения. Утренняя гимнастика, оздоровительный бег.	2	
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы),	<b>Практическое занятие</b> Техника бега на средние и длинные дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.	2	
	<b>Самостоятельная работа студента.</b>	2	

финишный бросок.	Длительный кросс до 15-18 минут.		
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега: техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление.	<b>Практическое занятие</b> Техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление. специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты).	4	
Тема 2.4. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: техника разбега, отталкивание, полет, приземление.	<b>Самостоятельная работа студента.</b> Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты).	2	
Тема 2.5. Совершенствование техники метания гранаты (д.- 500 гр., ю.-700 гр.): держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.	<b>Практическое занятие</b> Совершенствование техники метания гранаты (д.- 500 гр., ю.-700 гр.): держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.	4	
	<b>Самостоятельная работа студента.</b> упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног.	2	
Тема 2.6. Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, бег, методы овладения умениями и навыками).	<b>Практическое занятие</b> Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, бег, методы овладения умениями и навыками).	4	
	<b>Самостоятельная работа студента.</b> Ходьба, бег, методы овладения умениями и навыками утренние прогулки, бег трусцой.	2	
Тема 2.7. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для направленной коррекции (выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление, сердечнососудистая система, дыхательная система, энергетические	<b>Практическое занятие</b> Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для направленной коррекции (выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление, сердечнососудистая система, дыхательная система, энергетические	6	
	<b>Самостоятельная работа студента.</b> Выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление, сердечнососудистая система, дыхательная система, энергетические	2	

запасы организма, тесты).	тесты		
Тема 2.8. Контрольные занятия.	<b>Практическое занятие</b> выполнение контрольного норматива в беге на 100 м.; выполнение контрольного норматива в беге на 3000-2000 м; выполнение контрольного норматива в прыжках в высоту; выполнение контрольного норматива в прыжках в длину; выполнение контрольного норматива в метании гранаты;	6	
<b>Раздел 3. Баскетбол.</b>		<b>40</b>	
Тема 3.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.	<b>Практическое занятие</b> Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.	4	
	<b>Самостоятельная работа студента.</b> перемещение в игровых действиях в баскетболе.	2	
Тема 3.2. Передачи мяча. Ведение мяча.	<b>Самостоятельная работа студента.</b> Передачи мяча в усложненных условиях. Ведение мяча работа с двумя мячами.	4	
Тема 3.4. Техника штрафных бросков.	<b>Практическое занятие</b> Броски на результат с линии штрафного броска, после ОФП	4	
	<b>Самостоятельная работа студента.</b> Техника штрафных бросков.	2	
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении.	<b>Практическое занятие</b> Тактика игры в защите и нападении.	4	
	<b>Самостоятельная работа студента.</b> учебная игра (с заданиями).	2	
Тема 3.6. Основы методов судейства и тактики игры.	<b>Практическое занятие</b> Основы методов судейства и тактики игры.	4	
	<b>Самостоятельная работа студента.</b> Упражнения для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.	2	
Тема 3.7. Методика индивидуального подхода к направленному развитию	<b>Практическое занятие</b> Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств.		

физических качеств. Контрольные занятия.	два шага бросок в кольцо; штрафной бросок; баскетбольная «Дорожка» (простейшие элементы баскетбола).	12	
<b>Раздел 4. Гимнастика.</b>		<b>44</b>	
Тема 4.1. Строевые приемы. Фигурные передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	<b>Практическое занятие</b> Строевые приемы. Фигурные передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания повороты на месте и в движении Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	6	
Тема 4.3. Составление комплекса ОРУ и проведение их студентами.	<b>Практическое занятие</b> Составление комплекса ОРУ и проведение их студентами.	4	
	<b>Самостоятельная работа студента.</b> Выполнение утренней гигиенической гимнастики.	2	
Тема 4.4. Техника акробатических упражнений	<b>Практическое занятие</b> Техника акробатических упражнений	4	
	<b>Самостоятельная работа студента.</b> перекаты вперед, назад, группировки.	2	
Тема 4.5. Самостоятельное составление и выполнение простейших комбинаций из изученных упражнений. Техника опорного прыжка.	<b>Практическое занятие</b> упражнения для мышц брюшного пресса, спины, шеи, рук, ног.	4	
	<b>Самостоятельная работа студента.</b> Самостоятельное составление и выполнение простейших комбинаций из изученных упражнений . Техника опорного прыжка	4	
Тема 4.7. Упражнения на брусьях. Упражнения на бревне.	<b>Практическое занятие</b> Упражнения на брусьях.	4	
	<b>Самостоятельная работа студента.</b> упражнения для мышц плечевого пояса, брюшного пресса. Упражнения на бревне	4	
Тема 4.9. Самостоятельное	<b>Практическое занятие</b>	4	

проведение подготовительной части урока с группой студентов.	Самостоятельное проведение подготовительной части урока с группой студентов.		
	<b>Самостоятельная работа студента.</b> Составить конспект подготовительной части урока	2	
Тема 4.10. Контрольные занятия.	<b>Практическое занятие</b> акробатическая комбинация; выполнение контрольного норматива прыжок через козла “ноги врозь”; комбинация на параллельных брусьях; комбинация на гимнастическом бревне.	4	
<b>Раздел 5. Волейбол.</b>		<b>45</b>	
Тема 5.1. Стойки игрока и перемещения.	<b>Практическое занятие</b> Стойки игрока и перемещения по волейбольной площадке.	4	
	<b>Самостоятельная работа студента.</b> Перемещение по зонам волейбольной площадки.	2	
Тема 5.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	<b>Практическое занятие</b> Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками	4	
	<b>Самостоятельная работа студента.</b> Приемы и передачи мяча в парах, с увеличением числа мячей.	2	
Тема 5.3. Нижняя прямая и боковая подача. Верхняя прямая подача.	<b>Практическое занятие</b> Нижняя прямая и боковая подача.	4	
	<b>Самостоятельная работа студента.</b> Подача на результат по зонам. Верхняя прямая подача	4	
Тема 5.5. Тактика игры в защите и нападении.	<b>Практическое занятие</b> Тактика игры в защите и нападении.	4	
	<b>Самостоятельная работа студента.</b> Упражнения на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса мышц ног.	3	
Тема 5.6. Основы методики судейства по избранному виду спорта. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Практика судейства.	<b>Практическое занятие</b> Правила соревнований. Техника и тактика игры. Практика судейства.	4	
	<b>Самостоятельная работа студента.</b> Судейство соревнований по волейболу.	2	

Тема 5.7. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью.	<b>Практическое занятие</b> Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью.	4	
	<b>Самостоятельная работа студента.</b> Комплекс специальных упражнений волейболистов	2	
Тема 5.8. Контрольные занятия.	<b>Практическое занятие</b> передачи мяча в парах; прием мяча снизу и сверху; верхняя прямая подача.	4	
	<b>Самостоятельная работа студента.</b> Техника подачи и приема мяча	2	
	<b>Всего:</b>	<b>177</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Республика Дагестан, 368607, г. Дербент, ул. Х. Тагиева, зд.33 «з»

Учебная аудитория №6 (1 эт.)

Тренажерный зал

Набор демонстрационного оборудования: Тренажеры, скакалки, обручи, гантели, диски, маты, мячи.

Спортивные сооружения и (или) открытые спортивные площадки, оснащенные спортивным оборудованием и инвентарем, обеспечивающим достижение результатов освоения образовательной программы

Набор спортивного оборудования и инвентаря универсального назначения (для общефизической подготовки и различных видов спорта).

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

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

##### Основная литература:

1. Физическая культура и спорт в вузе : учебное пособие : [16+] / А. В. Завьялов, М. Н. Абраменко, И. В. Щербаков, И. Г. Евсеева. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 106 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425>

2. Шеенко, Е. И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности) : учебное пособие : [12+] / Е. И. Шеенко, Б. Г. Толистинов, И. А. Халев ; Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 81 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370>

3. Физическая культура и спорт : учебное пособие : [16+] / Т. В. Колтошова, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова [и др.] ; Омский государственный технический университет. – Омск : Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2020. – 169 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=682103>

### **Дополнительная литература:**

1. Физическая культура и спорт : учебное пособие : [16+] / Т. В. Колтошова, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова [и др.] ; Омский государственный технический университет. – Омск : Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2020. – 169 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=682103>
2. Болманенкова, Т. А. Основы физического воспитания : учебное пособие : [12+] / Т. А. Болманенкова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 236 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=571983>
3. Физическая культура : учебник по дисциплине «Физическая культура и спорт» : [16+] / А. С. Гречко, Ю. И. Сиренко, Т. В. Синельникова, Ю. В. Мурзин ; под общ. ред. А. С. Гречко ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского (ОмГУ), 2023. – 200 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=714116>

### **Программное обеспечение и Интернет-ресурсы**

#### **Справочно-правовые системы**

Консультант Плюс

#### **Электронные ресурсы:**

1. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» // [www.biblioclub.ru/](http://www.biblioclub.ru/).

#### **Электронные образовательные ресурсы**

1. Библиотека МЭШ [uchebnik.mos.ru](http://uchebnik.mos.ru)
2. ГНПБ им. К.Д. Ушинского. - <http://www.gnpbu.ru/>
3. Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru>
4. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». -<http://window.edu.ru/>
5. Научно-методический журнал «Начальная школа» - <https://n-shkola.ru/>
6. Национальная электронная библиотека (НЭБ) <https://rusneb.ru/>
7. Педагогическая периодика - <http://periodika.websib.ru/>
8. Российская государственная библиотека // <https://www.rsl.ru/>

9. Российская электронная школа - <https://resh.edu.ru/>
10. Российская электронная школа. Видеоуроки и тренажеры по всем учебным предметам <https://resh.edu.ru>
11. Справочно-информационный портал ГРАМОТА.РУ - <http://gramota.ru/>
12. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [College.ru](http://College.ru)
13. Федеральный центр электронных образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru>
14. Электронное издание «Практическая педагогика» - <https://www.pped.ru/doshkolnoe>
15. Электронный периодический журнал «Вестник Образования» - <https://vestnik.edu.ru/>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических работ, устного и письменного опроса, а также выполнения обучающимися тестовых заданий, самостоятельной работы.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>уметь:</b>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	- устный и письменный опрос; - выполнение и защита практических работ; - проверки выполнения самостоятельной работы студентов.
<b>знать:</b>	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	- выполнение тестовых заданий.