

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Амурский государственный университет»



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

Н.В. Савина

« 30 »

06

2018 год.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине

ОГСЭ.04. Физическая культура

Специальность 18.02.01 Аналитический контроль качества химических соединений

Квалификация выпускника – техник

Год набора 2018

Курс 2, 3, 4 Семестр 3, 4, 5, 6, 8

Зачёт 3, 5 семестр

Дифференцированный зачёт 4, 6, 8 семестр

Практические занятия 172 (час.)


Самостоятельная работа 172 (час.)

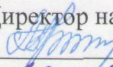
Общая трудоемкость дисциплины 344 (час.)

Составитель: Лубянова Н.С.

2018 г

Рабочая программа составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 18.02.01 Аналитический контроль качества химических соединений, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.04.2014 г. № 382

СОГЛАСОВАНО
Зам.декана по учебной работе

А.А.Санова
« 20 » 06 2018 г.

СОГЛАСОВАНО
Директор научной библиотеки

Л.А. Проказина
« 20 » 106 2018 г.

1. Область применения программы.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППССЗ по специальности (специальностям) СПО 18.02.01 Аналитический контроль качества химических соединений

2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы.

Дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл профессиональной подготовки, занятия проводятся в 3,4,5,6,8 семестрах в объеме 344 часа.

3. Показатели освоения учебной дисциплины:

Результатом освоения учебной дисциплины является овладение общими (ОК) компетенциями:

Код	Наименование результата обучения
ОК 1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК4	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК 5	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
ОК 6	Работать в коллективе и команде, 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 обучающийся должен

уметь:

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

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни

4. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся .	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Основы здорового образа жизни – интерактивный урок	Профессионально-прикладная и физическая подготовка. Социально-биологические основы физической культуры и спорта. Инструкция по ТБ.	2	1
Раздел 1	Легкая атлетика		
Интерактивный урок Тема 1.1 Бег на короткие дистанции, развитие быстроты	Содержание учебного материала		
	1 Низкий старт: выход со старта.	2	2
	2 Специальные беговые упражнения. (Далее СБУ)	2	
	3 Низкий старт: бег по - прямой. Специальная физическая подготовка. (Далее СФП) Специальные беговые упражнения. Низкий старт: финиширование. СБУ(интерактивный урок - урок разборки конкретных ситуаций)	2 2	
	<i>Входной контроль: бег 30м, прыжок с места, челночный бег</i> <i>Рубежный контроль: бег 100 м.</i>		2
<i>Самостоятельная работа:</i> 1. Составить комплекс упражнений на развитие быстроты и обосновать направленность выбранной дозировки нагрузки. 2. СБУ, бег 10х60м. 3. Подготовка к бегу на 100 м. Бег 6-8х60 м.	2 2 4	2	
Тема 1.2 Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала		
	1 Техника бега по повороту. СБУ, СФП.	2	
	2 Техника высокого старта и стартового ускорения. СБУ,	2	2
	3 СФП. Техника финиширования. СБУ, СФП.	2	
	<i>Рубежный контроль: бег 3000 м.</i>		2
<i>Самостоятельная работа:</i> 1. Подготовка к кроссу. Переменный бег малой интенсивности 2. Подготовка к кроссу Переменный бег средней интенсивности 3. Подготовка к кроссу. Переменный бег средней интенсивности до 1000 км	2 2 2	2	
Тема 1.3 Метание гранат	Содержание учебного материала		
	1 Метание гранаты с места. ОФП, СФП.	2	2
	2 Метание гранаты с бросковых шагов (скрестный шаг).	2	
	<i>Рубежный контроль: метание гранаты 750 гр. с разбега.</i>		
<i>Самостоятельная работа:</i> 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз). Метание ядра (камня) двумя руками снизу вперед	2	2	

	2. «Выходы» в положение мост из положения лежа на спине (кол-во раз). Метание ядра (камня) двумя руками вперед из-за головы.	2		
Раздел 2 Баскетбол				
Тема 2.1. Техника и тактика игры в защите	Содержание учебного материала		3	
	1 Техника перемещения и передачи мяча. Бросок в кольцо в движении.	2		
	2 Техника перемещения и передачи. Остановка прыжком.	2		
	3 Штрафной бросок в кольцо.	2		
	4 Зонная защита. Штрафной бросок. ОФП.	2		
	Штрафной бросок. Учебная игра с применением различных систем защиты.	2		
<i>Рубежный контроль: Передача мяча от груди за 30 сек. Штрафной бросок.</i>				
<i>Самостоятельная работа:</i> 1.Имитация передачи мяча от груди. Упражнения для развития силы мышц верхнего плечевого пояса. 2. Изучение правил игры, жесты судей.		2 2	3	
Тема 2.2 Техника и тактика игры в нападении	Содержание учебного материала		2	
	1 Техника ведения передачи мяча. Нападение быстрым прорывом	2		
	2 Передача мяча в тройках в движении. Отвлекающие действия игрока.	2		
	3 Техника ведения передачи мяча. Нападение быстрым прорывом	4		
	<i>Рубежный контроль: ведение мяча на скорость с преодолением препятствий</i>			
	<i>Самостоятельная работа:</i> 1.Составить комплекс упражнений для развития мышц верхнего плечевого пояса. 2.Бросок в кольцо: техника держания мяча, выход мяча с кисти, траектория полета. 3.Передача мяча: способы передач, техника, упражнения			2 2 2
Раздел 3 Волейбол				
Тема 3.1 Техника игры в волейбол	Содержание учебного материала		2	
	1 Техника перемещения. Верхняя и нижняя передача.	2		
	2 Тактическая подготовка игры в волейбол.	2		
	3 Выполнение верхней и нижней передачи на технику.	2		
	4 Обучение верхней, нижней подачи.	2		
	5 Контроль выполнения передач над собой.	2		
	<i>Рубежный контроль: Верхняя и нижняя передача мяча (кол-во раз.)</i>			
	<i>Самостоятельная работа:</i> 1.Правила соревнований по волейболу 2.Жесты судей по волейболу 3.Передачи мяча: подготовительные, подводящие упражнения			2 2 2

	4.Нападающий удар, блокирование: подготовительные, подводящие, специальные упражнения	2	2	
	5. Подготовить реферат по теме: «Тактическая подготовка игры в волейбол: средства и способы ведения игры, индивидуальные, групповые, командные действия, система игры, тактические комбинации и формы ведения игры»	2		
	6. Пляжный волейбол: история развития, отличительные черты, правила игры.	2		
Тема 3.2	Содержание учебного материала			
Техника и тактика игры в волейбол в защите	1 Прием подачи, нижний прием	2	2	
	2 Прием подачи, верхний прием	2		
	3 Техника блокирования.	2		
	4 Техника блокирования по номерам	2		
	5 Техника нападающего удара.	2		
	6 Тактика игры в нападении	2		
	<i>Рубежный контроль: подача на результат.</i>			
	<i>Самостоятельная работа:</i>			
	1. Подготовить реферат по теме: «Составить комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей»	2	2,3	
	2. Нападающий удар.	2		
	3. Блокирование: подготовительные, подводящие, специальные упражнения	2		
	4. Составить комплекс упражнений для развития ловкости	2		
	5. Подготовить реферат по теме: «Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики (10 - 12 упражнений)»	2		
Раздел 4.				
Легкая атлетика				
	Содержание учебного материала			
Тема 4.1 Бег на средние дистанции	1 Кроссовая подготовка	2	2,3	
	2 Специальные беговые упражнения.	2		
	3 Кросс на средние дистанции.	2		
	4 Кросс на длинные дистанции.	2		
		<i>Рубежный контроль.бег 100м..кросс 3000м</i>		
		<i>Самостоятельная работа:</i>		2,3
	1.Подготовка к кроссу. Переменный бег средней интенсивности до 1500 км	2		
	2. Подготовка к кроссу. Равномерный бег 30-40 минут.	2		
Раздел 5.				
Легкая атлетика				
Тема 5.1	Содержание учебного материала			
Бег на короткие дистанции, развитие быстроты	1 Низкий старт: выход со старта. Специальные беговые упражнения. (Далее СБУ)	2		
	2 Техника бега по дистанции, СБУ	2		
	<i>Рубежный контроль: бег 100 м.</i>			

	<i>Самостоятельная работа:</i> 1. Подготовка к бегу на 100 м. Бег на отрезках 6-8х60 м. 2. Пролегание отрезков со скоростью максимальной интенсивности		2 2	3
Тема 5.2 Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала			
	1	Техника бега на средние дистанции, бег по повороту.	2	2
	2	Кросс. СБУ, СФП.	2	3
	3	Техника финиширования. СБУ, СФП.	2	
<i>Рубежный контроль: бег 3000 м.</i>				
	<i>Самостоятельная работа:</i> 1. Подготовка к кроссу. Переменный бег малой интенсивности 2. Подготовка к кроссу. Переменный бег средней интенсивности 3. Подготовка к кроссу. Переменный бег средней интенсивности до 1000км		2 2 2	2,3
Раздел 6 Мини - футбол				
Интерактивный урок Тема 6.1 Техника и тактика игры	Содержание учебного материала			
	1	Техника игры в защите. Индивидуальные действия игрока. СФП	2	2,3
	2	Техника игры в нападении. Квадрат(интерактивный урок - урок разборки конкретных ситуаций)	2	
	<i>Рубежный контроль: Удары по воротам на точность попадания.</i>			
	<i>Самостоятельная работа:</i> 1. Правила игры, судейство 2. Игра в минифутбол с использованием техники и тактики игры		2 2	2,3
Раздел 7 Баскетбол				
Тема 7.1. Техника и тактика игры в защите	Содержание учебного материала			
	1	Техника перемещения и передачи мяча. Бросок в кольцо в движении.	2	2
	2	Техника перемещения и передачи. Остановка прыжком. Штрафной бросок в кольцо.	2	
	3	Зонная защита. Штрафной бросок. ОФП.	2	
<i>Рубежный контроль: Передача мяча от груди за 30 сек. Штрафной бросок.</i>				
	<i>Самостоятельная работа:</i> 1. Имитация передачи мяча от груди. Упражнения для развития силы мышц верхнего плечевого пояса. 2. Изучение правил игры, жесты судей.		2 2	2,3
Интерактивный урок Тема 7.2 Техника и тактика игры в нападении	Содержание учебного материала			
	1	Техника ведения передачи мяча.	2	
	2	Нападение быстрым прорывом	2	
	3	Передача мяча в тройках в движении (урок интерактивный – урок ролевой игры)	2	

	<i>Рубежный контроль: ведение мяча на скорость с преодолением препятствий</i>		2,3
	<i>Самостоятельная работа:</i> 1. Бросок в кольцо: техника держания мяча, выход мяча с кисти, траектория полета. 2. Передача мяча: способы передач, техника, упражнения	2 2	
Раздел 8 Волейбол			
Тема 8.1 Техника игры в волейбол	Содержание учебного материала		
	1 Техника перемещения.	2	3
	2 Верхняя и нижняя передача.	2	
	3 Техника перемещения. Верхняя и нижняя передача	2	
	4 Тактическая подготовка игры в волейбол.	2	
	5 Выполнение верхней и нижней передачи на технику	2	
	6 Обучение верхней, нижней подачи(интерактивный урок - урок разборки конкретных ситуаций)	2	
	7	2	
	8 Контроль выполнения передач над собой	2	
	<i>Рубежный контроль: Верхняя и нижняя передача мяча (кол-во раз.)</i>		
	<i>Самостоятельная работа:</i> 1. Правила соревнований по волейболу, 2. жесты судей по волейболу 3. Передачи мяча: подготовительные, подводящие упражнения 4. Нападающий удар. 5. Блокирование: подготовительные, подводящие, специальные упражнения. 6. Подготовить реферат по теме: «Пляжный волейбол: история развития, отличительные черты, правила игры»	2 2 2 2 2 2	3
Тема 8.2 Техника и тактика игры в волейбол в защите	Содержание учебного материала		
	1 Прием подачи (интерактивный урок - урок разборки конкретных ситуаций)	2	2
	2 Техника блокирования.	2	
	3 Техника нападающего удара.	2	
	4 Тактика игры в нападении	2	
	5 Прием подачи по номерам	2	
	6 Техника блокирования в зонах.	2	
	7 Техника нападающего удара.	2	
	8 Техника наподдающего удара в номера	2	
	9 Тактика игры в нападении	2	
	10 Учебная игра	2	
	<i>Рубежный контроль: подача на результат.</i>		
	<i>Самостоятельная работа:</i> 1. Составить комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей. 2. Нападающий удар, блокирование: подготовительные, подводящие, специальные	2 2	

	упражнения 3. Подготовить реферат по теме: «Составить комплекс упражнений для развития ловкости» 4. Подготовить реферат по теме: «Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики (10 - 12 упражнений)».	2 2 2	3
Раздел 9. Легкая атлетика			
Тема 9.1 Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала		
	1 Кроссовая подготовка	2	3
	2 Специальные беговые упражнения.	2	
	3 Кросс на средние дистанции.	2	
	4 Техника бега на средние дистанции, бег по повороту.	2	
	5 Кросс. СБУ, СФП.	2	
	5 Техника финиширования. СБУ, СФП.	2	
	<i>Рубежный контроль. бег 100м..кросс 3000м</i>		
	<i>Самостоятельная работа:</i> 1.Подготовка к кроссу. Переменный бег средней интенсивности до 1500 км 2. Подготовка к кроссу. Равномерный бег 30-40 минут.	4 4	
Раздел 10 Волейбол			
Тема 10.1 Техника игры в волейбол	Содержание учебного материала		
	1 Техника перемещения.	2	3
	2 Верхняя и нижняя передача	2	
	3 Поддача мяча различными способами.	2	
	4 Учебная игра.	2	
	<i>Рубежный контроль: Верхняя и нижняя передача мяча (кол-во раз.)</i>		
	<i>Самостоятельная работа:</i> 1 . Правила соревнований по волейболу 2. Жесты судей по волейболу 3. Передачи мяча: подготовительные, подводящие упражнения 4. Нападающий удар, блокирование: подготовительные, подводящие, специальные упражнения 5.Подготовить реферат по теме: «Тактическая подготовка игры в волейбол: средства и способы ведения игры, индивидуальные, групповые, командные действия, система игры, тактические комбинации и формы ведения игры». 6. Пляжный волейбол: история развития, отличительные черты, правила игры.	2 2 2 2 4 4	
Тема 10.2 Техника и тактика игры в волейбол в	Содержание учебного материала		
	1 Совершенствование технических приемов	2	
	2 Тактические действия при игре в волейбол.	2	

защите	3	Тактика игры в нападении и защиты.	2	2	
	4	Командные действия.	2		
	5	Учебная игра	2		
<i>Рубежный контроль: подача на результат.</i>					
<i>Самостоятельная работа:</i> Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Совершенствование технических приемов. Определение признаков утомления и перетренированности, меры по их предупреждению.			6	3	
Раздел 11 Легкая атлетика					
Тема 11.1 Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала				
	1	Техника бега на длинные дистанции (интерактивный урок - урок разборки конкретных ситуаций)	1	2	
	2	Техника бега на длинные дистанции	1		
	3	Кроссовая подготовка	2		
	4	Кроссовая подготовка	2		
	<i>Рубежный контроль: бег 100 м, кросс 2000м</i>				
<i>Самостоятельная работа:</i> 1. Подготовка к кроссу. Переменный бег средней интенсивности до 1.500 км 2. Подготовка к кроссу. Равномерный бег 30-40 минут.ОФП 3. Подготовка к кроссу. Переменный бег 20-30 минут. ОФП 4. Равномерный бег 2000 метров.СФП			4 4 2 2		
Интерактивный урок Тема 11.2 Эстафетный бег	Содержание учебного материала				
	1	Техника передачи эстафетной палочки	2	3	
	2	Техника старта на этапах эстафетного бега	2		
	3	Передача эстафетной палочки в коридоре(ролевая игра)	2		
	4	Эстафетный бег 4 по30 м.	2		
	5	Эстафетный бег с передачей палочки 4 по 60 м.	2		
	<i>Рубежный контроль: техника передачи эстафетной палочки в коридоре 10 метров</i>				
	<i>Самостоятельная работа:</i> 1 .Проимитировать движения принимающего, под команду «Хоп!» Подготовка к кроссу. Переменный бег средней интенсивности до 1.500 км			2 4	
Всего:			344		

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

5. Образовательные технологии

Результаты освоения дисциплины достигаются за счет наличия спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

При проведении занятий используются активные и интерактивные формы. В таблице приведен перечень образовательных технологий и методов, используемых в данной дисциплине.

Тип занятия Методы/формы	Практические занятия
Урок разборки конкретных ситуаций	Тема 1.1 Бег на короткие дистанции, развитие быстроты Тема 6.1 Техника и тактика игры Тема 8.1 Техника игры в волейбол Тема 8.2 Техника и тактика игры в волейбол в защите Тема 11.1 Бег на средние дистанции

6. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Занятия по учебной дисциплине проводятся в спортивном зале, открытом стадионе широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковом тире (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Оснащение:

спортивный зал: специализированная мебель и технические средства обучения: акустическая система активная по 200W USB, табло спортивное TV-087; табло время атаки TS-101; брусья съемные, перекладина съемная, скамья, щит баскетбол трениров. пара 120*90, сетка волейбольная.

Мячи: баскетбольный, волейбольный, футбольный, мини футбольный 2К SportParitySala, набивной.

Бадминтон с воланами.

Граната: 0,5 и 0,7, гири 24 кг, коврик гимнастический, конус тренировочный, обруч алюминиевый гимнастический.

Палка гимнастическая деревянная, скакалка 2,8 м.

Станок (счетчик) для отжиманий, стойки для мини волейбола, эспандер

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствия:

Полоса препятствий:

- 1) линия начала полосы;
- 2) участок для скоростного бега длиной 20 м.;
- 3) ров шириной по верху 2м и глубиной 1м.;
- 4) лабиринт длиной 6м, шириной 2м, высотой 1,1м (количество проходов - 10, ширина прохода - 0,5м);
- 5) забор высотой 2м, толщиной 0,25м с наклонной доской длиной 3,2м и шириной 0,25 - 0,3м.;
- 6) разрушенный мост высотой 2м, состоящий из трёх отрезков (прямоугольных палок 0,2х0,2м); первый - длиной 2м, второй - 3,8м с изгибом 135 (длина от начала изгиба - 1м), третий - 3,8м с изгибом 135 (длина от начала изгиба - 2,8м); разрывы между

отрезками палок - 1м, в начале второго и третьего отрезков - палки и в конце препятствий - вертикальные лестницы с тремя ступенями;

7) разрушенная лестница шириной 2м (высота ступеней - 0,8;1,2;1,5;1,8м, расстояние между ними - 1,2м, у высшей ступени - наклонная лестница длиной 2,3м с четырьмя ступенями);

8) стенка высотой 1,1м, шириной 2,6м толщиной 0,4м с двумя проломами (нижний - размером 1х0,4м, расположен на уровне земли; верхний - размером 0,5х0,6м, на высоте 0,35м от земли) и с прилегающей к ней площадкой 1х2,6 м.;

9) траншея (одиночный окоп) глубиной 1,5м. - одиночный окоп для стрельбы и метания гранат

Стрелковый тир:

Место с зоной ограждения и стрелковой площадкой (40х25м) из 5 стрелковых мест размером 1х1 м, расположенных

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная:

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. — 2-е изд. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html>

Дополнительная:

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для СПО / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 191 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Режим доступа :www.biblio-online.ru/book/F44F4965-4696-4B82-B46B-5C001C8B5606.

2. Горбачева О.А. Подвижные игры [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / О.А. Горбачева. — Электрон. текстовые данные. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2017. — 99 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/73253.html>

3. Физическая культура: сб. учеб.- метод. материалов для специальностей:09.02.03 «Программирование в компьютерных системах», 09.02.01 «Компьютерные системы и комплексы», 27.02.06 «Контроль работы измерительных приборов», 13.02.11 «Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)», 18.02.01 «Аналитический контроль качества химических соединений», 21.02.13 «Геологическая съемка, поиски и разведка месторождений полезных ископаемых», 29.02.04 «Конструирование, моделирование и технология швейных изделий», 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)», 38.02.03 «Операционная деятельность в логистике», 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения», 43.02.10 «Туризм», 54.02.01 «Дизайн (по отраслям)», 10.02.04 «Обеспечение информационной безопасности телекоммуникационных систем»/ АмГУ, ФСПО; сост. Н. С. Лубянова. – Благовещенск: Изд-во Амур.гос. ун-та, 2018.- 16 с.Режимдоступа: http://irbis.amursu.ru/DigitalLibrary/AmurSU_Edition/10063.pdf

8. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины:

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Освоенные умения	

<p>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p>Контрольные точки, рефераты, бег на короткие, средние, длинные дистанции, прыжки в длину, выполнение базовых элементов техники игры в волейбол, баскетбол.</p>
<p>Усвоенные знания</p>	
<p>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни</p>	<p>реферат</p>
<p>Промежуточная аттестация</p>	<p>Зачет и дифференцированный зачет</p>