

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**БРАТСКИЙ ЦЕЛЛЮЛОЗНО-БУМАЖНЫЙ КОЛЛЕДЖ  
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«БРАТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура/Адаптивная физическая культура**

Специальность

**08 .02 .01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений**

Квалификация выпускника

**Техник**

Братск, 2022

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений» (по отраслям) от 10.01.2018 г. № 2

Организация-разработчик: БЦБК ФГБОУ ВО «БрГУ»

Разработчик:

Ю.Ю.Коровина, преподаватель кафедры физического воспитания

Рассмотрена на заседании кафедры энергетических и строительных дисциплин

от «16» 09 2022 г. Протокол № 1

Утверждена зам.директора по учебной работе

 Л.М. Коновалова

от «30» 08 2022 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **1.1 Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 08.02.01  
Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

## **1.2 Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ: общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.**

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

В результате освоения учебной дисциплины студент должен уметь:  
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения учебной дисциплины студент должен знать:  
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека  
основы здорового образа жизни.

ОК 3 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие

ОК 4 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами

ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей

ОК 7 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	170
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	170
в том числе:	
теоретические занятия	-
практические занятия	170
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	-
Промежуточная аттестация в форме зачета; дифференцированного зачета	

## 2.1 Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

№ занятия	Наименование занятий, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Количество часов		Требование к результатам освоения дисциплины	Осваиваемые элементы компетенций	Уровень освоения*
		всего	в т.ч. по видам занятий (лабораторн			
1	2	4		3	5	6
2 курс						
<b>Раздел 1 Легкая атлетика. Легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке.</b>		<b>14</b>	<b>14</b>			
1	Техника бега на короткие дистанции, техника низкого старта	2	2	<p>уметь:</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>знать:</p> <p>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.</p>	ОК3 ОК4 ОК6 ОК7	1
2	Равномерный бег на дистанцию 500 м (девушки) и 1000 м (юноши)	2	2			1
3	Преодоление элементов полосы препятствий (на стадионе)	2	2			2
4	Равномерный бег на дистанцию 1000 м (девушки) и 2000 м (юноши)	2	2			1
5	Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование	2	2			1
6	Эстафетный бег 4x100 м	2	2			2
7	Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки.	2	2			2
<b>Раздел 2 Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура</b>		<b>14</b>	<b>14</b>			
8	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	2	2	уметь:		1
				использовать физкультурно-		

	Обучение упражнениям на развитие мышц рук.			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.	OK3 OK4 OK6 OK7	1
9	Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением Упражнения для развития мелкой моторики рук.	2				
10	Упражнения для коррекции нарушения осанки, упражнения на тренажерах	2	2			1
11	Упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения на тренажерах	2	2			1
12	Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.	2	2			1
13	Основы здорового образа жизни студента. Обучение упражнениям на формирование осанки. Обучение упражнениям на развитие мышц спины.	2	2			1
14	Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры.	2	2			1
<b>Раздел 3 Спортивные игры</b>		<b>26</b>	<b>26</b>			
<b>Тема 3.1 Баскетбол</b>		<b>8</b>	<b>8</b>			
15	Техники перемещений, остановок, ведение мяча при противодействии	2	2	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.	OK3 OK4 OK6 OK7	
16	Техника ловли, передача мяча в движении, на месте. Техника бросков мяча в корзину	2	2			
17	Ловля передача мяча, ведение, броски мяча в корзину с места	2	2			
18	Ловля передача мяча, ведение, броски мяча в корзину в движении, с прыжком	2	2			
<b>Тема 3.2 Настольный теннис</b>		<b>8</b>	<b>8</b>			
19	Техники удара по мячу, подачи мяча, правила игры	2	2	уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения		
20	Техника безопасности игры.	2	2			
21	Игра в смешанном разряде и одиночном разряде, в защите и нападении	2	2			

22	Игра по правилам с турнирной таблицей	2	2	жизненных и профессиональных целей; знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.	OK3 OK4 OK6 OK7	
<b>Тема 3.3 Волейбол.</b>		10	10			
23	Стойки волейболиста, техника перемещений	2	2			
24	Техника передачи мяча двумя руками сверху, снизу, прием мяча	2	2			
25	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача мяча	2	2	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.	OK3 OK4 OK6 OK7	
26	Нападающий удар, приём мяча снизу двумя руками	2	2			
27	Верхняя передача мяча, прием мяча двумя руками сверху	2	2			
<b>Раздел 4 Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура</b>		6	6			
28	Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.	2	2	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	OK3 OK4 OK6 OK7	
29	Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.	2	2			
30	Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания.	2	2			



				основы здорового образа жизни.		
Раздел 5 Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке		8	8			
31	Правила подвижных и спортивных игр.	2	2	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.	ОК3 ОК4 ОК6 ОК7	
32	Техника и тактика игровых действий.	2	2			
33	Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр.	2	2			
34	Правила подвижных и спортивных игр.	2	2			
3 курс						
Раздел 1 Легкая атлетика. Легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке.		10	10			
				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.	ОК3 ОК4 ОК6 ОК7	
1	Техника бега на короткие дистанции, техника низкого старта	2	2			1
2	Равномерный бег на дистанцию 500 м (девушки) и 1000 м (юноши)	2	2			1
3	Преодоление элементов полосы препятствий (на стадионе)	2	2			2
4	Равномерный бег на дистанцию 1000 м (девушки) и 2000 м (юноши)	2	2			1
5	Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки.	2	2			1
Раздел 2 Гимнастика с использованием гимнастических		14	14			

упражнений и гимнастических снарядов. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура						
6	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний Обучение упражнениям на развитие мышц рук.	2	2	<p>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.</p>	ОК3 ОК4 ОК6 ОК7	2
7	Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением Упражнения для развития мелкой моторики рук.	2	2			1
8	Упражнения для коррекции нарушения осанки, упражнения на тренажерах	2	2			1
9	Упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения на тренажерах	2	2			1
10	Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.	2	2			1
11	Основы здорового образа жизни студента. Обучение упражнениям на формирование осанки. Обучение упражнениям на развитие мышц спины.	2	2			1
12	Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры.	2	2			1
<b>Раздел 3 Спортивные игры</b>		<b>26</b>	<b>26</b>			1
<b>Тема 3.1 Баскетбол</b>		<b>8</b>	<b>8</b>	<p>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</p>	ОК3 ОК4 ОК6 ОК7 ОК8	
13	Техники перемещений, остановок, ведение мяча при противодействии	2	2			1
14	Техника ловли, передача мяча в движении, на месте. Техника бросков мяча в корзину	2	2			2
15	Ловля передача мяча, ведение, броски мяча в корзину с места	2	2			2
16	Ловля передача мяча, ведение, броски мяча в корзину в движении, с прыжком	2	2			1

				основы здорового образа жизни.		
<b>Тема 3.2 Настольный теннис</b>		8	8	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.	ОК3 ОК4 ОК6 ОК7	1
17	Игра по правилам с судейством	2				1
18	Игра по правилам с турнирной таблицей	2	2			
19	Игра по правилам с судейством	2	2			2
20	Игра по правилам с турнирной таблицей	2	2			2
<b>Тема 3.3 Волейбол.</b>		10	10	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.	ОК3 ОК4 ОК6 ОК7	
21	Стойки волейболиста, техника перемещений	2	2			2
22	Техника передачи мяча двумя руками сверху, снизу, прием мяча	2	2			2
23	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача мяча	2	2			2
24	Нападающий удар, приём мяча снизу двумя руками	2	2			2
25	Верхняя передача мяча, прием мяча двумя руками сверху	2	2			1
<b>Раздел 4 Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура</b>		6	6	уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для		

			укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать:		
26	Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.	2	2	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.	ОК3 ОК4 ОК6 ОК7
27	Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.	2	2		1
28	Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания.	2	2		1
<b>Раздел 5 Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке</b>		<b>8</b>	<b>8</b>		

29	Правила подвижных и спортивных игр.	2	2	<p>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.</p>	ОК3 ОК4 ОК6 ОК7	1
30	Техника и тактика игровых действий.	2	2			1
31	Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр.	2	2			1
32	Правила подвижных и спортивных игр					1
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>4</b>		<b>3</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
4 курс						
<b>Раздел 1 Легкая атлетика. Легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке.</b>		<b>4</b>	<b>4</b>			
				<p>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.</p>	ОК3 ОК4 ОК6 ОК7	
1	Преодоление элементов полосы препятствий (на стадионе)	2	2			1
2	Равномерный бег на дистанцию 500 м (девушки) и 1000 м (юноши)	2	2			1
<b>Раздел 2 Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая</b>		<b>4</b>	<b>4</b>			

<b>культура</b>						
3	Техника выполнения упражнений на тренажерах (круговая тренировка) Обучение упражнениям на развитие и укрепление мышц брюшного пресса.	2	2	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.	ОК3 ОК4 ОК6 ОК7	1
4	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	2	2			1
<b>Раздел 3 Спортивные игры</b>		<b>26</b>	<b>26</b>			
<b>Тема 3.1 Баскетбол</b>		<b>8</b>	<b>8</b>	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.	ОК3 ОК4 ОК6 ОК7	
5	Игра по правилам баскетбола	2	2			1
6	Игра по правилам баскетбола с судейством	2	2			2
7	Ловля передача мяча, ведение, броски мяча в корзину с места					
8	Ловля передача мяча, ведение, броски мяча в корзину в движении, с прыжком					
<b>Тема 3.2 Настольный теннис</b>		<b>8</b>	<b>8</b>	уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: о роли физической культуры в	ОК3 ОК4 ОК6 ОК7	
9	Техники удара по мячу, подачи мяча, правила игры	2	2			1
10	Техника безопасности игры.	2	2			2
11	Игра в смешанном разряде и одиночном разряде, в защите и нападении	2	2			2

12	Игра по правилам с судейством	2	2	общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.		
<b>Тема 3.3 Волейбол</b>		<b>10</b>	<b>10</b>	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.		
13	Правила игры. Игра по упрощённым правилам волейбола	2	2		OK3 OK4 OK6 OK7	2
14	Игра по правилам. Техника безопасности игры.	2	2			2
15	Верхняя подача мяча, игра по упрощённым правилам	2	2			2
16	Игра по упрощённым правилам волейбола	2	2			2
17	Игра по правилам волейбола	2	2			2
<b>Раздел 4 Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура</b>		<b>2</b>	<b>2</b>			
18	Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.	2	2	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.	OK3 OK4 OK6 OK7	1
<b>Раздел 5 Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке</b>		<b>2</b>	<b>2</b>			
19	Техника и тактика игровых действий.	2	2	уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для	OK3 OK4 OK6 OK7	1

				укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.		
Всего		170				

\*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 и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).



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

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия Спортивного комплекса: спортивный зал, ауд.225, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий; имеются в наличии: теннисный зал, ауд. 226, тренажерный зал, ауд. 167;

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

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

Основные источники:

1. Бишаева А.А.Физическая культура:учебник [для всех специальностей СПО] / А.А.Бишаева. – Москва: Академия, 2020. – 320 с.
2. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования /Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Академия, 2018. – 176 с.

Дополнительные источники:

- 3.Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>
4. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>

Интернет - ресурсы:

5. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>
- 6.Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

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

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины 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
<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> </ul> <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</li> <li>– основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.),</li> <li>– домашние задания проблемного характера.</li> </ul>
<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> </ul> <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</li> <li>– основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<p>Наблюдение за обучающимися в практической деятельности.</p>
<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> </ul> <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</li> <li>– основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<p>Наблюдение за ролью обучающихся в группе и в спортивной команде.</p>