

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ  
КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«АЧИНСКИЙ ТЕХНИКУМ НЕФТИ И ГАЗА ИМЕНИ Е.А.ДЕМЬЯНЕНКО»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура  
основной профессиональной образовательной программы по специальности  
18.01.27 Машинист технологических насосов и компрессоров

РАССМОТРЕНО

предметно-цикловой комиссией  
химических технологий

Протокол № \_\_\_\_

от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2025 г.

Председатель предметно-цикловой  
комиссии \_\_\_\_\_ Г.А.Подбельская

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора  
по учебно-методической работе

\_\_\_\_\_ О.В. Степанова

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2025 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта по профессии среднего профессионального образования 18.01.27 Машинист технологических насосов и компрессоров, входящей в укрупненную группу профессий 18.00.00 Химические технологии (утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 02.08.2013 № 917 (ред. от 25.03.2015), зарегистрирован в Министерстве юстиции РФ 20.08.2013 № 29547).

Организация-разработчик: краевое государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Ачинский техникум нефти и газа имени Е.А. Демьяненко».

Разработчик: Шапова Оксана Давыдовна, преподаватель физической культуры.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|   |                                                           |    |
|---|-----------------------------------------------------------|----|
| 1 | ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ              | 4  |
| 2 | СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                 | 6  |
| 3 | УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ   | 12 |
| 4 | КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 14 |

# 1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## СГ.04 Физическая культура

### 1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии СПО 18.01.27 Машинист технологических насосов и компрессоров, входящей в укрупненную группу профессий 18.00.00 Химические технологии.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть реализована частично с применением электронного обучения (ЭО), дистанционных образовательных технологий (ДОТ) при использовании материалов, размещенных в электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) техникума.

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

Дисциплина является разделом ОПОП.

### 1.3 Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

| Код                                  | Образовательный результат                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Уметь:</b>                        |                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| У1                                   | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей                                                                                                                                        |
| <b>Знать:</b>                        |                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| З1                                   | о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека                                                                                                                                                                         |
| З2                                   | основы здорового образа жизни                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Формируемые общие компетенции</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| ОК 1                                 | Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;                                                                                                                                                                   |
| ОК 2                                 | Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;                                                                                                         |
| ОК 3                                 | Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;                                            |
| ОК 4                                 | Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;                                                                                                                                                                                                      |
| ОК 5                                 | Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;                                                                                                               |
| ОК 6                                 | Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения; |
| ОК 7                                 | Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;                                                                             |
| ОК 8                                 | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;                                                                               |
| ОК 9                                 | Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.                                                                                                                                                                                 |

### 1.4. Использование часов вариативной части ОПОП

На данную учебную дисциплину часов вариативной части ОПОП не

предусмотрено.

### **1.5 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины**

#### **При очной форме обучения:**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 40 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 40 часов;  
самостоятельной работы обучающегося 40 часов.

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы                                          | Объем часов | в том числе по курсам, семестрам |                     |
|-------------------------------------------------------------|-------------|----------------------------------|---------------------|
|                                                             |             | 1 курс<br>1 семестр              | 1 курс<br>2 семестр |
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>                | 40          |                                  |                     |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>     | 36          | <b>16</b>                        | <b>20</b>           |
| в том числе:                                                |             |                                  |                     |
| практические занятия                                        |             | 16                               | 20                  |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета |             | 2                                | 2                   |

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

| № занятия | Наименование разделов и тем | Наименование разделов и тем, содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студентов, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)                                                                                                                                                                                                                                                         | Объем часов |           | Образовательный результат | Форма организации занятий при очной форме обучения | Форма организации занятий при использовании ЭО, ДОТ | Обеспечение средствами обучения        |
|-----------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------|---------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------|
|           |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | аудит       | сам. раб. |                           |                                                    |                                                     |                                        |
| 1         | 2                           | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 4           | 5         | 6                         | 7                                                  | 8                                                   | 9                                      |
|           | <b>Раздел 1</b>             | <b>Легкая атлетика и ОФП</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>8</b>    |           |                           |                                                    |                                                     |                                        |
|           | <b>Тема 1.1</b>             | Совершенствование двигательных умений и навыков в процессе изучения техники основных легкоатлетических видов.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 8           |           |                           |                                                    |                                                     |                                        |
| 1.        |                             | Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. Техника бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств легкоатлета. Специальные беговые упражнения. Бег по команде с низкого и высокого старта на отрезках 20-30 м с интенсивностью 80-90% от максимума. Бег и прыжковые упражнения с отягощением на отрезках 30 м. Развитие частоты движений: семенящий бег 30-40 м, бег на месте в упоре 10-20 сек. | 2           |           | У1, 32, ОК 2, ОК 7        | практическое занятие                               | аудиторное занятие                                  | стартовые колодки, флажки, секундомер  |
| 2.        |                             | Техника бега на средние и длинные дистанции. Развитие общей выносливости. Бег с чередованием с ходьбой. Специальные упражнения легкоатлета. Десятикратные и пятикратные прыжки с ноги на ногу с 2-6 шагов разбега. Встречные эстафеты.                                                                                                                                                                                                  | 2           |           | У1, 32, ОК 2, ОК 6, ОК 7  | практическое занятие                               | аудиторное занятие                                  | эстафетные палочки, флажки, секундомер |
| 3.        |                             | Общая и специальная физическая подготовка легкоатлета. Круговая тренировка: упражнения со скакалкой, ходьба выпадами, подтягивание на высокой перекладине, выпрыгивание вверх из глубокого приседа, упражнения для мышц брюшного пресса и спины                                                                                                                                                                                         | 2           |           | У1, 32, ОК 2, ОК 7        | практическое занятие                               | самостоятельно по материалам ЭИОС                   | комплекс упражнений для выполнения     |
| 4.        |                             | Бег 100 м, прыжок в длину – контрольный норматив.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2           |           | У1, 32, ОК 2, ОК 3, ОК 7  | практическое занятие                               | аудиторное занятие                                  | рулетка, секундомер, флажки            |

|    |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |           |           |                    |                      |                    |                                          |
|----|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|--------------------|----------------------|--------------------|------------------------------------------|
|    | <b>Раздел 2</b> | <b>Баскетбол</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>10</b> | <b>10</b> |                    |                      |                    |                                          |
|    | <b>Тема 2.1</b> | Совершенствование умений и навыков основных приемов техники и тактики игры в баскетбол.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 10        |           |                    |                      |                    |                                          |
| 5. |                 | Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол. Техника стоек баскетболиста и передвижений. Передача и ловля мяча. Стойка с выставленной вперед ногой и параллельная. Передвижения (ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты). Передачи мяча с места, в движении, в прыжке (двумя руками сверху, от груди, снизу, одной рукой от плеча, скрытая передача за спиной). Передачи мяча дальние, средние, ближние, с отскоком. Правила игры в баскетбол. Учебная игра. | 2         |           | У1, 32, ОК 2, ОК 6 | практическое занятие | аудиторное занятие | баскетбольные кольца, баскетбольные мячи |
| 6. |                 | Техника ведения мяча. Ведение мяча с высоким отскоком, низким отскоком, зрительным контролем и без зрительного контроля. Ведение мяча с изменением направления и скорости, с поворотом и переводом мяча. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.                                                                                                                                                                                                          | 2         |           | У1, 32, ОК 2, ОК 6 | практическое занятие | аудиторное занятие | баскетбольные кольца, баскетбольные мячи |
| 7. |                 | Техника бросков мяча в корзину с места и после ведения. Броски мяча двумя руками сверху, от груди, снизу; одной рукой от плеча, с отскоком от щита и без отскока, с вращением. Броски мяча дальние, средние, ближние. Техника штрафного броска. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре. Самостоятельное судейство.                                                                                                                                        | 2         |           | У1, 32, ОК 2, ОК 6 | практическое занятие | аудиторное занятие | баскетбольные кольца, баскетбольные мячи |
| 8. |                 | Тактика игры в защите и нападении. Индивидуальные действия защитника против игрока с мячом (противодействие розыгрышу мяча, атаке корзины, перехват мяча, накрывание мяча при броске) и без мяча (противодействие выходу на свободное место, получению мяча). Финты и сочетание приемов в игровых комбинациях. Индивидуальные действия в нападении игрока с мячом (розыгрыш мяча, атака корзины) и без мяча (выход для получения мяча, выход для отвлечения                | 2         |           | У1, 32, ОК 2, ОК 6 | практическое занятие | аудиторное занятие | баскетбольные кольца, баскетбольные мячи |



|     |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |           |           |                          |                      |                                   |                                                |
|-----|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|--------------------------|----------------------|-----------------------------------|------------------------------------------------|
|     |                 | мяча), групповые действия в нападении и защите (взаимодействие двух и трех игроков). Специальные тактические комбинации. Учебная игра. Самостоятельное судейство. Выполнение контрольных нормативов по технике игры в баскетбол.                                                                                                          |           |           |                          |                      |                                   |                                                |
| 9.  |                 | Д/З*                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2         |           | У1, 32, ОК 2, ОК 3, ОК 6 | практическое занятие | аудиторное занятие                | баскетбольные кольца, баскетбольные мячи       |
|     | <b>Раздел 3</b> | <b>Волейбол</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>12</b> | <b>12</b> |                          |                      |                                   |                                                |
|     | <b>Тема 3.1</b> | Совершенствование умений и навыков основных приемов техники и тактики игры в волейбол.                                                                                                                                                                                                                                                    | 12        |           |                          |                      |                                   |                                                |
| 10. |                 | Инструктаж по технике безопасности при игре в волейбол. Техника передачи и приема мяча. Передача и прием мяча двумя руками сверху (снизу) вперед, над собой, назад; на месте, в прыжке и после перемещения; отбивание мяча кулаком; прием мяча от сетки. Упражнения по технике в парах, тройках. Учебная игра. Самостоятельное судейство. | 2         |           | У1, 31, ОК 2, ОК 6       | практическое занятие | аудиторное занятие                | волейбольная сетка, волейбольные мячи, свисток |
| 11. |                 | Техника подачи мяча и нападающего удара. Подача мяча прямая снизу (сверху) в пределы площадки; на партнера, располагающегося в различных точках площадки. Нападающий удар в парах на технику, через сетку из зон 2 и 3 (направление полета мяча совпадает с направлением разбега). Учебная игра. Самостоятельное судейство.               | 2         |           | У1, 31, ОК 2, ОК 6       | практическое занятие | аудиторное занятие                | волейбольная сетка, волейбольные мячи, свисток |
| 12. |                 | Специальная физическая подготовка волейболиста. Комплекс упражнений, способствующий развитию быстроты реакции, быстроты перемещения и ловкости, быстроты ответных действий и прыгучести                                                                                                                                                   | 2         |           | У1, 31, ОК 2, ОК 6       | практическое занятие | самостоятельно по материалам ЭИОС | комплекс упражнений для выполнения             |
| 13. |                 | Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия в нападении: подача мяча на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча; нападающий удар (нападать в незащищенном                                                                                                                                                                     | 2         |           | У1, 31, ОК 2, ОК 3, ОК 6 | практическое занятие | аудиторное занятие                | волейбольная сетка, волейбольные мячи,         |

|     |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |           |           |                          |                      |                                   |                                                       |
|-----|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|--------------------------|----------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------|
|     |                 | направлении, удары с обманами). Групповые действия: взаимодействия игроков линии нападения. Учебная игра. Самостоятельное судейство.                                                                                                                                                               |           |           |                          |                      |                                   | свисток                                               |
| 14. |                 | Тактика игры в защите. Индивидуальные действия в защите: с подачи прием мяча только двумя руками снизу, без атакующего удара прием двумя руками сверху. Групповые действия: страховка игрока, принимающего мяч с подачи, нападающего удара, блокирующего. Учебная игра. Самостоятельное судейство. | 2         |           | У1, 31, ОК 2, ОК 6       | практическое занятие | аудиторное занятие                | волейбольная сетка, волейбольные мячи, свисток        |
| 15. |                 | Общая физическая подготовка волейболиста. Круговая тренировка: прыжки через скакалку, ходьба выпадами вперед (вправо, влево), выпрыгивание вверх из глубокого приседа, сгибание и разгибание рук в упоре лежа                                                                                      | 2         |           | У1, 31, ОК 2, ОК 6       | практическое занятие | самостоятельно по материалам ЭИОС | комплекс упражнений для выполнения                    |
|     | <b>Раздел 4</b> | <b>Гимнастика</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>10</b> | <b>10</b> |                          |                      |                                   |                                                       |
|     | Тема 4.1        | Развитие гибкости, координации, силы, выносливости                                                                                                                                                                                                                                                 | 10        |           |                          |                      |                                   |                                                       |
| 16. |                 | Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой. Общеразвивающие упражнения. Силовые упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Прыжки через скакалку (на двух ногах, на одной ноге). Упражнения на гибкость                                                                           | 2         |           | У1, 32, ОК 2, ОК 6, ОК 7 | практическое занятие | аудиторное занятие                | гимнастические маты, скакалки, гимнастические коврики |
| 17. |                 | Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для развития различных групп мышц ног. Упражнения на гибкость                                                                                                                                                                                      | 2         |           | У1, 32, ОК 2, ОК 6       | практическое занятие | самостоятельно по материалам ЭИОС | комплекс упражнений для выполнения                    |
| 18. |                 | Общеразвивающие упражнения. Упражнения на координацию движений. Упражнения для развития мышц брюшного пресса Упражнения для развития мышц спины. Корригирующая гимнастика (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки).                                                          | 2         |           | У1, 32, ОК 2, ОК 6, ОК 7 | практическое занятие | самостоятельно по материалам ЭИОС | комплекс упражнений для выполнения                    |
| 19. |                 | Контрольный тест на гибкость. Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 3                                                                                                                                                                                                                 | 2         |           | У1, 32, ОК 2, ОК 6,      | практическое занятие | самостоятельно по материалам      | комплекс упражнений                                   |

|     |  |                               |           |  |                                      |                         |                       |                                         |
|-----|--|-------------------------------|-----------|--|--------------------------------------|-------------------------|-----------------------|-----------------------------------------|
|     |  | минуты – контрольный норматив |           |  | ОК 7                                 |                         | ЭИОС                  | для<br>выполнения                       |
| 20. |  | Д/З*                          | 2         |  | У1, 32,<br>ОК 2, ОК 3,<br>ОК 6, ОК 7 | практическое<br>занятие | аудиторное<br>занятие | гимнастическ<br>ие коврики,<br>скамейка |
|     |  | <b>Всего:</b>                 | <b>40</b> |  |                                      |                         |                       |                                         |

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

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

Реализация программы дисциплины требует наличие спортивного зала, открытого стадиона с беговыми дорожками; для занятий лыжным спортом лыжехранилище, учебно-тренировочные лыжни, отвечающие требованиям безопасности; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Оборудование спортивного зала:

- щиты баскетбольные с кольцами и сетками;
- стойки волейбольные с сеткой;
- мячи волейбольные, баскетбольные, теннисные;
- скамейки гимнастические;
- маты гимнастические;
- насос, рулетка, секундомер;
- шведская стенка, высокая (низкая) перекладина;
- скакалки;
- стартовые колодки, флажки;
- гантели, гири (16 кг, 24 кг).

Оборудование лыжехранилища: лыжи беговые с креплениями, ботинки, палки.

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

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

Основная литература:

1. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования/ Муллер А.Б., Дядичкина Н.С ., Богащенко Ю.А, А.Ю. Близневский, С.К. Рябинина. - Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 424 с.
2. Алхасов, Д. С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 230 с.
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования/ А.А. Бишаева. — 2-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2017. — 320 с.
4. Физическая культура: учебное пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений/ [Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтевич, Г.И. Погадаев]. — 7-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», 2008. — 176 с.

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

На основании данных о состоянии здоровья обучающиеся распределяются для занятий физической культурой на медицинские группы: основную, подготовительную, специальную. Обучающиеся, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам занимаются физической культурой вместе. Для юношей и девушек, отнесенных к подготовительной группе, исключается выполнение учебных нормативов в

противопоказанных им видах физических упражнений. С обучающимися специальной медицинской группы занятия проводят по специальным учебным программам.

В учебном процессе при реализации компетентностного подхода используются образовательные технологии (здоровьесберегающая, игровая, соревновательная, уровневой дифференциации), активные и интерактивные формы проведения занятий: на основе следующих методов: «обучающийся в роли преподавателя», «каждый учит каждого».

Для проведения текущего контроля освоения основных жизненно важных физических качеств, двигательных умений и навыков проводится тестирование (выполнение контрольных упражнений по каждому разделу программы). При оценке физической подготовленности учитывается как максимальный результат, так и прирост результата. Причем индивидуальные достижения имеют приоритетное значение.

Промежуточная аттестация обучающихся с целью усвоения знаний предусматривает письменный опрос (тестирование), физического развития и формирования двигательных умений и навыков выполнение контрольных тестов и нормативов.

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

| <b>Код</b> | <b>Результаты обучения<br/>(освоенные умения, усвоенные знания)</b>                                                           | <b>Формы и методы контроля и<br/>оценки результатов обучения</b>                                                                             |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| У1         | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | оценка практического задания в процессе учебно-тренировочного занятия, оценка выполнения комплекса упражнений, оценка контрольного норматива |
| 31         | роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека                                          | устный опрос, тестирование                                                                                                                   |
| 32         | основы здорового образа жизни                                                                                                 | устный опрос, тестирование                                                                                                                   |