

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
«ЧЕРЕМХОВСКИЙ ГОРНОТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ
ИМ. М.И. ШАДОВА»**

Утверждаю:
Директор ГБПОУ
«ЧГТК им. М.И. Шадова»
_____ Сычев С.Н.
«26» мая 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

Социально-гуманитарный цикл

**программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности**

*13.02.13 Эксплуатация и обслуживание электрического и
электромеханического оборудования (по отраслям)*

Черемхово, 2025

РАССМОТРЕНА

Рассмотрено на
заседании ЦК
«Общеобразовательных,
экономических и
транспортных дисциплин»
Протокол №6
«04» февраля 2025 г.
Председатель: Кузьмина А.К.

ОДОБРЕНА

Методическим советом
колледжа
Протокол № 4
от «05» марта 2025 года
Председатель МС: Е.А. Литвинцева

Рабочая программа учебной дисциплины «**Физическая культура**»
разработана в соответствии с ФГОС СПО по специальности «13.02.13
Эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического
оборудования (по отраслям)»

Разработчик (и): Кузьмина А.К. – преподаватель(и) ГБПОУ «ЧГТК им. М.И.
Щадова».

СОДЕРЖАНИЕ

	СТР.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	16
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ	18

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности **13.02.13 Эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)**, входящей в укрупненную группу специальностей **13.00.00. Электро- и теплоэнергетика**.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебная дисциплина **физическая культура** входит в **социально-гуманитарный цикл** учебного плана.

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

Базовая часть

В результате освоения дисциплины студент должен **знать**:

- современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
- психологические основы деятельности коллектива и психологические особенности личности, выстраивания отношений с другими обучающимися и разрешать конфликты;
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

В результате освоения дисциплины студент должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;
- использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - организовывать работу коллектива и команды;
- использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Вариативная часть

В результате освоения дисциплины студент должен **знать**:

- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

В результате освоения дисциплины студент должен **уметь**:

- использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В процессе освоения дисциплины студент должен овладевать общими компетенциями (ОК):

- ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;
- ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;
- ОК.08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

Объем образовательной программы **192 часов**, в том числе:

- учебных занятий **180 часов**, в том числе на практические (лабораторные) занятия **180 часов**, курсовые работы (проекты) _____ часов;

- самостоятельные работы _____ часов;
- консультация _____ часов;
- промежуточную аттестацию **12 часов.**

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы (ВСЕГО)	192
Всего учебных занятий,	180
в том числе:	
теоретическое обучение	
лабораторные занятия	
практические занятия	180
контрольные работы	
курсовая работа (проект)	
Самостоятельные работы	
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	
другие виды самостоятельной работы:	
-	
Промежуточная аттестация : зачет, зачет, зачет, зачет, зачет, дифференцированный зачет.	12

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Номер учебного занятия	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Коды компетенций формированию которых способствует элемент программы
2КУРС					
Семестр №3			34		
Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ			4		
Тема 1.1. Здоровый образ жизни		Содержание учебного материала	4		ОК.01 ОК 04 ОК 08
	1	Практическое занятие № 1. Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб.	2	2	
	2	Практическое занятие № 2. Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры	2	2	
Раздел 2. Легкая атлетика			46		
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы		Содержание учебного материала	8		ОК 04 ОК 08
	3	Практическое занятие № 3. Биомеханические основы техники бега	2	2	
	4	Практическое занятие № 4. Биомеханические основы техники низкого старта и стартового ускорения	2	2	
	5	Практическое занятие № 5. Биомеханические основы техники стартового ускорения	2	2	
	6	Практическое занятие № 6. Бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	2	2	
Тема 2.2. Совершенствование техники		Содержание учебного материала	6		ОК 04 ОК 08
	7	Практическое занятие № 7. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут	2	2	

длительного бега	8	Практическое занятие № 8. Совершенствование техники бега на средние дистанции	2	2	
	9	Практическое занятие № 9. Совершенствование техники бега на длинные дистанции	2	2	
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега		Содержание учебного материала	8		ОК 04 ОК 08
	10	Практическое занятие № 10. Специальные упражнения прыгуна, ОФП	2	2	
	11	Практическое занятие № 11. Специальные упражнения прыгуна, ОФП	2	2	
	12	Практическое занятие №12. Общая физическая подготовка	2	2	
	13	Практическое занятие № 13. Общая физическая подготовка	2	2	
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100.Челночный бег		Содержание учебного материала	4		ОК 04 ОК 08
	14	Практическое занятие № 14. Выполнение эстафетного бега 4x100	2	2	
	15	Практическое занятие № 15. Выполнение челночного бега	2	2	
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках		Содержание учебного материала	20		ОК 04 ОК 08
	16	Практическое занятие № 16. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м.	2	2	
	17	Зачетное занятие	2		
Семестр №4			30		
	18	Практическое занятие № 17. Выполнение контрольных нормативов в беге 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю)	2	2	
	19	Практическое занятие № 18. Выполнение контрольных нормативов в беге 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю)	2	2	
	20	Практическое занятие № 19. Выполнение контрольных нормативов в беге 2000 м (д), 3000 м (ю)	2	2	
	21	Практическое занятие № 20. Выполнение контрольных нормативов в беге 2000 м (д), 3000 м (ю)	2	2	
	22	Практическое занятие № 21. Выполнение контрольных нормативов прыжков в длину с места.	2	2	

	23	Практическое занятие № 22. Выполнение контрольных нормативов прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	2	
	24	Практическое занятие № 23. Выполнение контрольных нормативов прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»	2	2	
	25	Практическое занятие № 24. Выполнение контрольных нормативов бег на выносливость	2	2	
Раздел 3. Волейбол			34		
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)		Содержание учебного материала	4		ОК 04 ОК 08
	26	Практическое занятие № 25. Выполнение перемещения по зонам площадки	2	2	
	27	Практическое занятие № 26. Выполнение тестов по ОФП	2	2	
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП		Содержание учебного материала	2		ОК 04 ОК 08
	28	Практическое занятие № 27. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	2	2	
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП		Содержание учебного материала	12		ОК 04 ОК 08
	29	Практическое занятие № 28. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей	2	2	
	30	Практическое занятие № 29. Выполнение упражнений на укрепление мышц плечевого пояса	2	2	
	31	Практическое занятие № 30. Выполнение упражнений на укрепление мышц брюшного пресса.	2	2	
	32	Зачетное занятие	2		
3 КУРС					
Семестр № 5			32		
	33	Практическое занятие № 31. Выполнение упражнений на укрепление мышц ног	2	2	
	34	Практическое занятие № 32. Выполнение упражнений на укрепление мышц ног	2	2	
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП		Содержание учебного материала	2		ОК 04 ОК 08
	35	Практическое занятие № 33. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного	2	2	

		пресса, мышц ног			
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении		Содержание учебного материала	4		ОК 04 ОК 08
	36	Практическое занятие № 34. Отработка тактики игры	2	2	
	37	Практическое занятие № 35. Отработка выполнения приёмов передачи мяча	2	2	
Тема 3.6. Основы методики судейства		Содержание учебного материала	2		ОК 04 ОК 08
	38	Практическое занятие № 36. Отработка навыков судейства в волейболе	2	2	
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу		Содержание учебного материала	8		ОК 04 ОК 08
	39	Практическое занятие № 37. Выполнение передачи мяча в парах	2	2	
	40	Практическое занятие № 38. Игра по упрощённым правилам волейбола	2	2	
	41	Практическое занятие № 39. Игра по правилам	2	2	
	42	Практическое занятие № 40. Игра по правилам	2	2	
Раздел 4. Лыжная подготовка			20		
Тема.4.1. Способы передвижений на лыжах		Содержание учебного материала	20		ОК 04 ОК 08
	43	Практическое занятие № 41. Совершенствование техники одновременно бесшажного хода»	2	2	
	44	Практическое занятие № 42. «Совершенствование техники одновременно одношажного хода»	2	2	
	45	Практическое занятие № 43. «Совершенствование техники попеременно двухшажного хода»	2	2	
	46	Практическое занятие № 44. «Совершенствование техники подъема в гору способом «елочка»»	2	2	
	47	Практическое занятие № 45. «Совершенствование техники подъема в гору способом «елочка»»	2	2	
	48	Зачетное занятие	2		
Семестр № 6			42		
	49	Практическое занятие № 46. «Совершенствование техники спуска с горы в низкой стойке»	2	2	
	50	Практическое занятие № 47. «Совершенствование техники торможения способом «упором»»	2	2	

	51	Практическое занятие № 48. «Совершенствование техники торможения способом «плугом»»	2	2	
	52	Практическое занятие № 49. «Выполнение контрольного норматива 3000-5000м»	2	2	
Раздел 5. Баскетбол			46		
Тема 5.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП		Содержание учебного материала	4		
	53	Практическое занятие № 50. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса	2	2	ОК 04 ОК 08
	54	Практическое занятие № 51. Выполнение упражнений для укрепления ног	2	2	
Тема 5.2. Передачи мяча. ОФП		Содержание учебного материала	6		ОК 04 ОК 08
	55	Практическое занятие № 52. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых способностей	2	2	
	56	Практическое занятие № 53. Выполнение упражнений для развития координационных способностей	2	2	
	57	Практическое занятие № 54. Выполнение упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	2	2	
Тема 5.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП		Содержание учебного материала	6		ОК 04 ОК 08
	58	Практическое занятие № 55. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей	2	2	
	59	Практическое занятие № 56. Выполнение упражнений на укрепление мышц плечевого пояса	2	2	
	60	Практическое занятие № 57. Выполнение упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, мышц ног	2	2	
Тема 5.4. Техника штрафных бросков. ОФП		Содержание учебного материала	6		ОК 04 ОК 08
	61	Практическое занятие № 58. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей	2	2	
	62	Практическое занятие № 59 Выполнение упражнений на укрепление мышц плечевого пояса	2	2	
	63	Практическое занятие № 60. Выполнение упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, мышц ног	2	2	
Тема 5.5. Тактика		Содержание учебного материала	8		ОК 04

игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	64	Практическое занятие № 61. Игра по упрощенным правилам баскетбола	2	2	ОК 08
	65	Практическое занятие № 62. Игра по упрощенным правилам баскетбола	2	2	
	66	Практическое занятие № 63. Игра по правилам	2		
	67	Практическое занятие № 64. Игра по правилам	2	2	
Тема 5.6. Практика судейства в баскетболе		Содержание учебного материала	16		ОК 04 ОК 08
	68	Практическое занятие № 65. Практика в судействе соревнований по баскетболу	2	2	
	69	Зачетное занятие	2		
4 КУРС					
Семестр №7			34		
	70	Практическое занятие № 66. Практика в судействе соревнований по баскетболу	2	2	
	71	Практическое занятие № 67. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо	2	2	
	72	Практическое занятие № 68. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо	2	2	
	73	Практическое занятие № 69. Выполнение контрольных упражнений: штрафной бросок	2	2	
	74	Практическое занятие № 70. Выполнение контрольных упражнений: штрафной бросок	2	2	
	75	Практическое занятие № 71. Выполнение контрольных упражнений: броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	2	2	
Раздел 6. Гимнастика			30		
Тема 6.1. Строевые приемы		Содержание учебного материала	4		ОК 04 ОК 08
	76	Практическое занятие № 72. Отработка строевых приёмов	2	2	
	77	Практическое занятие № 73. Отработка строевых приёмов	2	2	
Тема 6.2. Техника акробатических упражнений		Содержание учебного материала	4		ОК 04 ОК 08
	78	Практическое занятие № 74. Отработка техники акробатических упражнений	2	2	

	79	Практическое занятие № 75. Отработка техники акробатических упражнений	2	2	
Тема 6.3. Упражнения на брусках (юноши). Гиревой спорт		Содержание учебного материала	4		ОК 04 ОК 08
	80	Практическое занятие № 76. Разучивание и выполнение упражнений с гирями	2	2	
	81	Практическое занятие № 77. Разучивание и выполнение упражнений с гирями	2	2	
Тема 6.3. Упражнения на бревне (девушки). ППФП		Содержание учебного материала	2		ОК 04 ОК 08
	82	Практическое занятие № 78. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)	2	2	
Тема 6.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися		Содержание учебного материала	16		ОК 04 ОК 08
	83	Практическое занятие № 79. Выполнение комплекса ОРУ	2	2	
	84	Практическое занятие № 80. Выполнение комплекса ОРУ	2	2	
	85	Практическое занятие № 81. Контроль комбинации по акробатике	2	2	
	86	Зачетное занятие	2		
Семестр №8			20		
	87	Практическое занятие № 82. Контроль комбинации на бревне, брусках	2	2	
	88	Практическое занятие № 831. Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту	2	2	
	89	Практическое занятие № 84. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	2	2	
	90	Практическое занятие № 85. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	2	2	
Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			10		
Тема.7.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов		Содержание учебного материала			ОК 04 ОК 08
	91	Практическое занятие № 86. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП	2	2	
	92	Практическое занятие № 87. Разучивание, закрепление и	2	2	

Промежуточная аттестация:		совершенствование профессионально значимых двигательных действий			
	93	Практическое занятие № 88. Формирование профессионально значимых физических качеств	2	2	
	94	Практическое занятие № 89. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	2	2	
	95	Практическое занятие № 90. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов	2	2	
	96	Дифференцированный зачет	2		
Всего:			192		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально – техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия Спортивного зала, оснащенный:

- оборудованными раздевалками;
- спортивным оборудованием:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брус, бревно.); маты гимнастические; канат для перетягивания; беговая дорожка;

скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные); гири 16, 24, 32 кг; секундомеры;

весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, мячи волейбольные;

оборудование и инвентарь открытого стадиона широкого профиля: ракетки для бадминтона, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, тумбы «Старт–Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры;

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер

4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

4.1 Основные печатные и (или) электронные издания:

О-1. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/560907> (дата обращения: 22.01.2025).

4.2 Дополнительные печатные и (или) электронные издания (электронные ресурсы):

Д-1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — Изд. 2-е, перераб. М.: Альфа- М: ИНФРА-М, 2009. — 336 с.

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Критерии оценки	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p> <p>Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	<p>«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	<p>Устный опрос Тестирование Результаты выполнения контрольных нормативов</p> <p>Выполнение комплекса упражнений Регулирование физической нагрузки Владение навыками контроля и оценки Подбор средств и методов занятий</p>

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ
ПРОГРАММУ**

№ изменения, дата внесения, № страницы с изменением	
Было	Стало
Основание:	
Подпись лица, внесшего изменения _____	