ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ДМИТРОВСКИЙ ТЕХНИКУМ»

ОДОБРЕНО
на заседании ПЦК
общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин
_____/Ю.К.Агеева
«24» _____04_____ 2021г.

Протокол № 9

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УМР
_____/Н. Е. Горюшкина /
«24» _____04_____ 2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУП.05 Физическая культура

Адаптированная образовательная программа
для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
(с нарушениями опорно-двигательного аппарата)

по специальности среднего профессионального образования
по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование

форма обучения очная

Александровская И.Л.
2021.05.28 15:27:
04+03'00'

г. Дмитров 202_ г.

Структура и содержание учебной дисциплины разрабатывается сучетомтребований федерального государственного стандарта и в соответствии с особыми образовательными потребностями инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей их психофизического развития и индивидуальных возможностей. В своей предметной ориентации рабочая программа нацеливает на качественную подготовку обучающихся, укрепление здоровья и полноценное освоение учебного материала другихдисциплин. Программа предусматривает

формирование у обучающихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культурыв организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, программа по физической культуре своим предметным содержанием ориентируется на достижение цели реабилитации инвалидов в обеспечении их способности к реализации образа жизни нормально развивающихся людей.

Примерная рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе требований:Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее - ФГОС) (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413);Рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259); примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическаякультура» рекомендованной Федеральнымгосударственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (Протокол №3 от 21 июля 2015г. Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО» по профессии 09.02.06 Сетевое и системное администрирование

Организация-разработчик:
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Московской области «Дмитровский техникум»

Автор-разработчик:
Ю.Г. Марченко- преподаватель ГБПОУ МО «Дмитровский техникум»

Содержание

1.ПАСПОРТ ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ……4

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ……8

3.СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ……27

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ …..31

1. *ПАСПОРТ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ*

1.1. Область применения примерной программы

Примерная рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СОО по специальности: **09.02.06 «Сетевое и системное администрирование»**

Примерная рабочая программа учебной дисциплины может быть использована преподавателями для осуществления профессиональной подготовки специалистов среднего звена.

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности обучающегося.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина относится к группе общеобразовательных дисциплин. Адаптивная программа учебной дисциплины «Физическая культура» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций. Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством личностно и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Адаптивная физическая культура - разновидность физической культуры для инвалидов и лиц с ограниченными функциональными возможностями, направленная на повышение дееспособности, подготовку к трудовой, учебной и спортивной деятельности. Цель адаптивной физической культуры - максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии (оставшихся в процессе жизни) его телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.
- об оздоровительной направленности физического воспитания;

- о воспитании нравственных, физических, психических качеств, необходимых для личностного и профессионального развития.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Структура учебной дисциплины ОУП.05 Физическая культура

Виды учебной работы	**Объем часов**
Рекомендуемый объем образовательной нагрузки (всего)	118
Учебная нагрузка обучающегося во взаимодействии с преподавателем	118
в том числе:	
практические занятия	116
теоретическое обучение	2
Самостоятельная работа	Не предусмотрено
Консультации	Не предусмотрено
Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета *(для обучающихся основной группы здоровья),* - тестирование *(для обучающихся СМГ и освобождённых от практических занятий)*	

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоение
1	**2**	**3**	**4**
Раздел 1. Легкая атлетика.		**27**	
Тема 1.1. Техника бега на короткие дистанции (спринтерский бег)	**Содержание учебного материала**		
	Практические занятия	**5**	2
	Контрольное тестирование	**1**	2
	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. **Практические занятия:** биомеханические основы техники бега; освоение техники бега на короткие дистанции, техника низкого старта; старты и стартовые ускорения; бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения, бег на результат.	**5**	
	Контрольное тестирование. выполнение контрольного норматива в беге на 30 м.; выполнение контрольного норматива в беге на 60 м.; выполнение контрольного норматива в беге на 100 м.;	**1**	
Тема 1.2. Техника эстафетного бега	**Содержание учебного материала**		
	Практические занятия	**2**	2
	Практические занятия: освоение эстафетного бега, бег по виражу, приём и передача эстафетной палочки, эстафетный бег 4*100,	**2**	2
Тема 1.3. Техника длительного бега	**Содержание учебного материала**		
	Практические занятия	**3**	2
	Контрольное тестирование	**1**	2
	Практические занятия: освоение техники длительного бега, техника дыхания, техника бега на	**2**	

	средние и длинные дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный рывок, бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 3000 м.		
	Контрольное тестирование: выполнение контрольного норматива в беге на 3000-2000 м;	**1**	
Тема 1.4. Техника прыжка в длину	**Содержание учебного материала**		
	Практические занятия	**3**	2
	Контрольное тестирование	**1**	2
	Практические занятия: освоении техники прыжка в длину разными способами, специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног); способы прыжков в длину с разбега (“согнув ноги”); техника разбега, отталкивание, полет, приземление; техника прыжка в длину с места, подготовительные упражнения. Прыжок в длину на результат.	**3**	
	Контрольное тестирование: выполнение контрольного норматива в прыжках в длину;	**1**	
Тема 1.5. Техника метания малого мяча	**Содержание учебного материала**		
	Практические занятия	**3**	2
	Контрольное тестирование	**1**	2
	Практические занятия: техника безопасности при метании; освоение техники метания, биомеханические основы техники метания; держание малого мяча, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия. Подготовительные упражнения применительно к избранному снаряду.	**3**	
	Контрольное тестирование: выполнение контрольного норматива в метании малого мяча;	**1**	
Тема 1.6. Развитие основных физических качеств посредством	**Содержание учебного материала**		
	Практические занятия	**7**	2

легкоатлетических упражнений.	**Практические занятия:** упражнения для развития выносливости, прыгучести, скоростно-силовых и скоростных качеств, координации; профилактика травматизма на занятиях по легкой атлетике.	**7**	
Раздел 2. Настольный теннис		**14**	
Тема 2.1. Техника подачи и приема мяча	**Содержание учебного материала**		
	Практические занятия	**8**	2
	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий. **Практические занятия:** Теоретические сведения о правилах и системах проведения игр и ведения счета в н/теннисе.Выполнение подачи и прием мяча в сочетании с передвижением, с партнером, от стены.	**8**	
Тема 2.2. Организации игры в настольный теннис	**Содержание учебного материала**		
	Практические занятия	**6**	2
	Практические занятия: Игры по правилам, по круговой системе, с равным соперником и впарном разряде. Организация соревнований по настольному теннису	**6**	
Раздел 3. Фитнес		**30**	
Тема 3.1. Развитие координационных способностей	**Содержание учебного материала**		
	Практические занятия	**6**	2

	Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Инструктаж по технике безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми **Практические занятия:** комплексы общеразвивающих упражнений на развитие координационных способностей, челночный бег, эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря, упражнения с предметами, то же с различными способами ходьбы, бега прыжков, вращений.	**6**	
Тема 3.2. Развитие гибкости	**Содержание учебного материала**		
	Практические занятия	**2**	2
	Практические занятия: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника, комплекс упражнений с гимнастической скакалкой, комплекс упражнений с гимнастической палкой, стрейчинг.	**2**	
Тема 3.3. Развитие силовых способностей	**Содержание учебного материала**		
	Практические занятия	**4**	2
	Практические занятия: общеразвивающие упражнения для укрепления шейного, грудного, поясничного отдела позвоночника, комплекс упражнений с отягощением, бег со сменой направлений, комплекс упражнений с отягощением до 3 кг.бег, прыжки, приседания, растяжка, атлетическая гимнастика.	**4**	
Тема 3.4. Развитие основных физических качеств	**Содержание учебного материала**		
	Практические занятия	**4**	2
	Практические занятия: развитие скоростно-силовых способностей: всевозможные прыжки и многоскоки, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг, развитие выносливости: комплекс упражнений на фоне утомления; сочетание различной мышечной нагрузки для развития основных физических качеств;	**4**	

	общеразвивающие упражнения с элементами атлетической гимнастики, некоторых видов единоборств.		
Тема 3.5.Атлетическая гимнастика	**Содержание учебного материала**		
	Практические занятия	**8**	2
	Инструктаж по охране труда при проведении занятий в тренажёрном зале **Практические занятия:** основные элементы атлетической гимнастики, тренировка силовой выносливости, тренировка подвижности и гибкости, формирование мышечного силуэта, формирование мышечной массы (с гантелями), силовая тренировка, постепенное наращивание нагрузки, развитие функциональных возможностей организма, укрепление сердца и сосудов, тренировка выносливости, комбинация общеразвивающих упражнений и использование тренажёров.	**8**	
Тема 3.6. ЛФК (лечебная физическая культура)	**Содержание учебного материала**		
	Практические занятия	**4**	2
	Практические занятия: профилактика сколиоза, профилактика остеохондроза, комплекс упражнений ЛФК, формирование правильной осанки, комплекс упражнений для укрепления позвоночника, профилактика простудных заболеваний, комплекс упражнений для профилактики нарушения и коррекция зрения.	**4**	
Тема 3.7. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для направленной коррекции. Эффективные и экономичные способы владения жизненно-важными умениями и	**Содержание учебного материала**		
	Практические занятия	**2**	2
	Практические занятия: простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для направленной коррекции (выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление, сердечно-сосудистая система, дыхательная система, энергетические запасы организма, тесты); эффективные и экономичные способы владения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, катание на коньках, езда на велосипеде, методы овладения умениями и навыками).	**2**	

навыками			
Раздел 4. Спортивные игры		**40**	
Тема 4.1. Волейбол	**Содержание учебного материала**		
	Практические занятия	**14**	2
	Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. **Практические занятия:** овладение основными элементами игры в волейбол, исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе; овладение техникой приёма и передач мяча, передачи мяча сверху двумя руками на месте и в передвижении, передачи мяча между собой и через сетку, прием снизу двумя руками, техника нижней прямой подачи, подача мяча с расстояния 6-10м от сетки, то же через сетку, приём подачи, тактика игры, индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите, либеро, техника защитных действий; тактико - техническая подготовка, правила игры, игра по упрощенным правилам волейбола**,** игра по правилам.	**14**	
Тема 4.2. Баскетбол	**Содержание учебного материала**		
	Практические занятия	**10**	2
	Практические занятия: овладение основными элементами игры, овладение техникой ведения мяча, ведение по прямой, с изменением направления движения и скорости, переводы мяча за спиной, перед собой, развороты, обманные движения, комбинации ведения мяча и передачи, перехваты, выбивания; овладение техникой бросков мяча, броски одной и двумя руками из различных положений, разными способами; тактика игры, правила; свободное нападение.	**10**	

Тема 4.3. Футбол	**Содержание учебного материала**		
	Практические занятия	**16**	2
	Практические занятия: овладение основными элементами игры, техника передвижений, остановок, поворотов и стоек, перемещения различными способами, овладение техникой ведения мяча, ведение по прямой, с изменением направления и скорости ведения, обыгрывания, финты, ведение мяча без сопротивления противника, с пассивным и активным сопротивлением, техника игры в защите, перехваты и отбор мяча, техника игры в нападении, финты, передачи, дриблинг, тактика игры, правила игры в футбол и соревнований.	**18**	
Раздел 6. Теоретическая подготовка		**4**	
Тема 6.1. Основы здорового образа жизни.	**Содержание учебного материала**		
	Лекции	**1**	2
	Лекции	**1**	
	Содержание учебного материала: современное состояние физической культуры и спорта, современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек,		

	поддержании репродуктивной функции.		
Тема 6.21. Средства физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма	**Содержание учебного материала**		
	Лекции	**1**	2
	Лекции	**1**	
	Содержание учебного материала: Средства физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма. Разнообразие методик поддержания физической формы и физической активности. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью.		
Дифференцированный зачёт	материалы КОС по дисциплине «Физическая культура»	**2**	
Всего:		**118**	

3. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, стадиона, тренажерного зала, наличие катка в зимний период.

Для лиц **с нарушением слуха** зал оборудован акустической усилительной колонкой.

УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стенка гимнастическая
Скамейка гимнастическая жесткая
Коврик гимнастический
Маты гимнастические
Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)
Мяч малый (теннисный)
Скакалка гимнастическая
Палка гимнастическая
Рулетка измерительная (10м; 50м)
Мячи баскетбольные
Сетка волейбольная
Мячи волейбольные
Мячи футбольные
Фитболы
Компрессор для накачивания мячей
Средства до врачебной помощи
Аптечка медицинская
Технические средства обучения:

- музыкальный центр,
- DVD - плейер,
- телевизор,
- фотоаппарат,
- персональный компьютер и необходимые к ним аудио-видео записи,
- учебно-методическая литература,
- электронные версии УММ (учебно-методические материалы);
- система звукового поля (акустическая система с комплектом напольного размещения, динамический передатчик с микрофоном).

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Лях, В.И., Зданевич, А.А. Физическая культура 10-11 кл.: учеб.для общеобразоват. учреждений [Текст]/ В.И. Лях. А.А. Зданевич; под общ.ред. В.И. Ляха. – М., Просвещение, 2015. – 207 с.
2. Решетников, Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб.пособие для студентов СПО. [Текст]/ Н.В. Решетников. – М., Академия, 2016. – 327 с.

Дополнительные источники:

1. *Аршинник, С. П.* Элементы кросса на уроках [Текст]/ С. П. Аршинник, В. И. Тхорев // Физическая культура в школе. – 2016. – № 1. – С. 23–26.
2. *Байков, В. П.* Главное упражнение жизни – бег [Текст]/ В. П. Байков // Физическая культура в школе. – 2016. – № 5. – С. 25-27.
3. *Глинская, Е. Г.* Совершенствование приёмов волейбола [Текст]/ Е. Г. Глинская // Физическая культура в школе. – 2016. – № 5. – С. 33-36.
4. *Горшков, В. М.* Подводящие игры при обучении баскетболу [Текст]/ В. М. Горшков // Физическая культура в школе. – 2015. – № 7. – С. 61-67.

5. *Лагутин, А. Б.* Командные соревнования по физической подготовке [Текст]/ А. Б. Лагутин // Физическая культура в школе. – 2017. – № 7. – С. 48-51.
6. *Левинтов, И. Я.* Обучая баскетбольному дриблингу [Текст]/ И. Я. Левинтов // Физическая культура в школе. – 2017. – № 2. – С. 25-26.
7. *Лепёшкин, В. А.* Оптимизация обучения волейболу [Текст]/ В. А. Лепёшкин // Физическая культура в школе. – 2015. – № 2. – С. 17-24.

Интернет - ресурсы:

http://www.healtheducation.ru
http://www.1 september.ruhttp://www.booksmed.comhttp://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2005N6/Index.htmwww.minstm.gov.ruwww.edu.ruwww.olympic.ru

3.3. Организация образовательного процесса

Освоению учебной дисциплины «Физическая культура» должно предшествовать изучение следующих общеобразовательных дисциплин: анатомия, биология, физика.

При организации и проведении занятий необходимо учитывать: обстановку и гигиенические условия в спортивном зале или аудитории; температуру и свежесть воздуха, рациональность освещения; погодные условия при проведении занятий на улице; организацию учебного процесса в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и разработать образовательную стратегии, соответствующую особенностям физического развития обучающихся.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий. Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.
На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

3.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Требования к квалификации педагогических кадров: наличие высшегопрофессионального образования, соответствующего специальности «Физическая культура».

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляются преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований. При оценке успеваемости принимается во внимание степень освоения теоретических знаний и результаты выполнения контрольных упражнений и нормативов, предусмотренных программой. К выполнению контрольных упражнений и нормативов допускаются студенты, регулярно посещающие занятия и получившие необходимую подготовку.

Оценка успеваемости студентов, отнесённых к подготовительной медицинской группе, проводится на общих основаниях, за исключением тех упражнений, которые им противопоказаны.

Промежуточный и итоговый контроль знаний и умений проводится в форме зачёта. Для студентов основной группы здоровья по результатам контрольных нормативов. Для студентов подготовительной группы здоровья по результатам контрольных нормативов с учётом диагноза, состояния здоровья и рекомендаций врача. Для студентов специальной группы здоровья и освобождённых от практических занятий по результатам промежуточных и итогового тестирования.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
уметь:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа, зачеты
знать:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа, зачеты
основы здорового образа жизни.	практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа, зачеты