ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ДМИТРОВСКИЙ ТЕХНИКУМ»

ОДОБРЕНО
на заседании ПЦК
общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин
_____/Ю.К. Агеева
«31» _____08_____ 2021 г.
Протокол №_____

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УМР
_____/Н. Е. Горюшкина /
«31» августа 2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования

Подписан: Александровская Ирина Леонидовна
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение: ГБПОУ МО "Дмитровский техникум"
Дата: 2022.03.16 10:17:50+03'00'

г. Дмитров 2021 г.

Программа учебной дисциплины Физическая культура разработана в соответствие с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 9 декабря 2016 года №1564 и зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации 22 декабря 2016 года №44896.

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

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

СОДЕРЖАНИЕ

1. ***ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ***
2. ***СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ***
3. ***УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ***
4. ***КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ***

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 35.02.16 «Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования».

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Цель учебной дисциплины освоить следующие общие компетенции и профессиональные компетенции:

Код ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 01-11 ЛР 01; ЛР 03; ЛР 09	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приёмы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	- о роли физической культуры в общекультурном,профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; - средства профилактики перенапряжения

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Объем образовательной нагрузки обучающегося 160 часов;
Нагрузка во взаимодействии с преподавателем 160 часов
Самостоятельная работа обучающегося 0 часов.
Консультации нет
Промежуточная аттестация зачет

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем часов**
Объем образовательной программы учебной дисциплины	160
в том числе:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	160
Самостоятельная работа	
Консультации	-
Промежуточная аттестация- зачет	

3.Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Коды компетенций, ЛР формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика		**30**	
Тема 1.1 Введение Основы легкой атлетики. ОФП	**Содержание учебного материала:** Введение Разновидности бега, прыжков, тестирование общей физической подготовки (ОФП) **Практическое занятие:** 1. Знакомство с системой организации физической культуры в техникуме, требованиями и содержанием программного материала по изучению дисциплины, с системой оценки по предмету. 2. Специфика и социальная значимость физической культуры. 3. Первичный инструктаж по технике безопасности. 4. Разновидности бега и прыжков. 5. Тесты: челночный бег 3х10, прыжок в длину с места	4	ОК 1-11 ЛР 01; ЛР 03; ЛР 09
Тема 1.2 Тестирование ОФП	**Практическое занятие:** 1. Разновидности ходьбы, бега, прыжков. 2. Тесты: юноши - подтягивание на высокой перекладине, девушки - сгибание разгибание рук в упоре лежа на скамейке	2	
Тема 1.3 Бег на короткие дистанции	**Практическое занятие:** 1. Теоретические сведения. 2. Разновидности бега. 3. Повторный бег на отрезках 2х100м. 4. Бег, прыжки с заданием на дистанции 30м	4	ОК 1-11 ЛР 01; ЛР 03; ЛР 09
Тема 1.4 Техника прыжков в длину	**Практическое занятие:** 1. Бег за лидером 2х60м, в парах. 2. Линейные эстафеты с бегом. 3. Повторный бег на отрезках 2х100м 4. Выполнение прыжка в длину с места. 5. Теоретические сведения о технике выполнения прыжков в длину с	4	

	разбега способом «согнув ноги»		
Тема 1.5 Бег 100м	**Практическое занятие:** 1. Повторить технику бега на короткие дистанции,. 2. Специальные упражнения бегуна. 3. Бег 100м на время.	6	ОК 1-11 ЛР 01; ЛР 03; ЛР 09
Тема 1.6 Бег на средние дистанции	**Практическое занятие:** 1. Теоретические сведения. 2. Дыхательные упражнения. 3. Контроль нагрузки по ЧСС. 4. Бег в чередовании с ходьбой 400м, 800м.	4	ОК 1-11 ЛР 01; ЛР 03; ЛР 09
Тема 1.7 Эстафетный бег	**Практическое занятие:** 1. Теоретические сведения. 2. Прием и передача эстафетыв колонне стоя на месте, в движении, в «коридоре». 3. Эстафеты 4х100м, 4х200м	6	ОК 1-11 ЛР 01; ЛР 03; ЛР 09
Раздел 2. Гимнастика		**16**	
Тема 2.1 Развитие гибкости	**Практическое занятие:** 1. Правила подбора и выполнения упражнений на гибкость. 2. Комплекс упражнений на гимнастическом коврике	2	ОК 1-11 ЛР 01; ЛР 03; ЛР 09
Тема 2.2 Комплекс упражнений на развитие гибкости	**Практическое занятие:** 1. Комплекс упражнений на гимнастической стенке. 2. Норматив на развитие гибкости: наклон вперед из положения сидя	2	ОК 1-11 ЛР 01; ЛР 03; ЛР 09
Тема 2.3 Развитие координации	**Практическое занятие:** 1. Правила подбора упражнений на развитие координации. 2. Комплекс упражнений со скакалкой. 3. Норматив на развитие координации: прыжки на скакалке за 30 сек, 4. Акробатические упражнения и соединения	2	ОК 1-11 ЛР 01; ЛР 03; ЛР 09
Тема 2.4 Техника упражнений на развитие силы	**Практическое занятие:** 1. Теоретические сведения по теме, правила подбора и выполнения упражнений на развитие силы. 2. Комплекс упражнений на гимнастической перекладине	2	ОК 1-11 ЛР 01; ЛР 03; ЛР 09

Тема 2.5 Силовая подготовка	**Практическое занятие:** 1. Круговая тренировка 2. Силовые упражнения в парах	2	ОК 1-11 ЛР 01; ЛР 03; ЛР 09
Тема 2.6 Контрольные нормативы по силовой подготовке	**Практическое занятие:** 1. Нормативы по силовой подготовке: приседание на 1 ноге с опорой о стену, поднимание туловища за 1 мин, юноши - сгибание разгибание рук в упоре на брусьях, девушки - сгибание разгибание рук в упоре лежа, поднимание ног в висе (юноши)	2	ОК 1-11 ЛР 01; ЛР 03; ЛР 09
Тема 2.7 Навыки правильной осанки	**Практическое занятие:** 1. Теоретические сведения по теме. 2. Правила подбора и выполнения упражнений. 3. Комплексы на осанку и коррекцию зрения	2	ОК 1-11 ЛР 01; ЛР 03; ЛР 09
Тема 2.8 Комплексы утренней и релаксационной гимнастики	**Практическое занятие:** 1. Теоретические сведения по теме. 2. Правила подбора и выполнения упражнений, комплексы утренней и релаксационной гимнастики	2	ОК 1-11 ЛР 01; ЛР 03; ЛР 09
Раздел 3 Настольный теннис		**16**	
Тема 3.1 Правила проведения игр по н/теннису	**Практическое занятие:** 1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по н/теннису. 2. Теоретические сведения о правилах и системах проведения игр и ведения счета в н/теннисе. 3. Установка оборудования. 4. Игры по упрощенным правилам	2	ОК 1-11 ЛР 01; ЛР 03; ЛР 09
Тема 3.2 Передвижения и владение мячом	**Практическое занятие:** 1. Комплекс упражнений на гимнастическом коврике. 2. Выполнение подачи и прием мяча в сочетании с передвижением, с партнером, от стены. 3. Игры по упрощенным правилам. 4. Теоретические сведения о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику вредных привычек, профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни	2	ОК 1-11 ЛР 01; ЛР 03; ЛР 09
Тема 3.3 Техника защиты и нападения	**Практическое занятие:** 1. Комплекс упражнений на гимнастическом коврике.	4	ОК 1-11 ЛР 01;

	2. Игры по правилам, по круговой системе, групповым методом		ЛР 03; ЛР 09
Тема 3.4 Тактика защиты и нападения	**Практическое занятие:** 1. Комплекс упражнений и заданий на скакалке. 2. Игры по правилам, по круговой системе, групповым методом	4	ОК 1-11 ЛР 01; ЛР 03; ЛР 09
Тема 3.5 Нормативы по ОФП, игры в н/теннис	**Практическое занятие:** 1. Нормативы по ОФП: прыжок в длину с места, челночный бег 3х10м, подтягивание на высокой перекладине (юноши).сгибание разгибание рук в упоре лежа на скамейке (девушки). 2. Игры по правилам, по круговой системе, с равным соперником и в парном разряде	2	ОК 1-11 ЛР 01; ЛР 03; ЛР 09
Тема 3.6 Игры по н/теннису в условиях соревнования	**Практическое занятие:** 1. Ответить на вопросы по карточке. 2. Организовать и провести соревнование по н/теннису. 3. Судейство игр и ведение счета	2	ОК 1-11 ЛР 01; ЛР 03; ЛР 09
Раздел 4. Баскетбол		**46**	
Тема 4.1 Передвижения и владение мячом в баскетболе	**Практическое занятие:** 1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу. 2. Правила игры, организация и проведение соревнований. 3. Ведение мяча. 4. Передача мяча. 5. Бросок в кольцо	6	ОК 1-11 ЛР 01; ЛР 03; ЛР 09
Тема 4.2 Игры по упрощенным правилам	**Практическое занятие:** 1. Комплекс прыжковых упражнений на гимнастической скамейке. 2. Подвижные игры с элементами баскетбола. 3. Стритбол. 4. Игра на 2 кольца без ведения	4	ОК 1-11 ЛР 01; ЛР 03; ЛР 09
Тема 4.3 Штрафной бросок	**Практическое занятие:** 1. Повторение правил игры в баскетбол, назначение штрафного броска. 2. Техника выполнения среднего броска 3. Техника выполнения штрафного броска.	6	ОК 1-11 ЛР 01; ЛР 03; ЛР 09
Тема 4.4 Основные элементы игры в баскетбол	**Практическое занятие:** 1. Повторение правил игры в баскетбол 2. Изучение основных элементов баскетбола 3. Игра по упрощенным правилам	6	ОК 1-11 ЛР 01; ЛР 03; ЛР 09

Тема 4.5 Технические приемы защиты и нападения	**Практическое занятие:** 1. Теоретические сведения о принципах самостоятельных занятий и их гигиене. 2. Технические приемы в защите: выбивание, вырывание, перехват, заслон, накрывание, блокировка. 3. Технические приемы в нападении: обход слева, справа, с поворотом, обманные движения. 4. Игры по схеме 1х1, 1х2, 3х3, 5х5	4	ОК 1-11 ЛР 01; ЛР 03; ЛР 09
Тема 4.6 Тактика защиты	**Практическое занятие:** 1. Повторить индивидуальные действия в защите. 2. Командные действия в защите: персональная, зонная защита. 3. Игры по упрощенным правилам. 4. Теоретические сведения о факторах регуляции нагрузки	4	ОК 1-11 ЛР 01; ЛР 03; ЛР 09
Тема 4.7 Тактика нападения	**Практическое занятие:** 1. Повторить индивидуальные действия в нападении. 2. Командные действия в нападении: быстрый прорыв, 2х3, 3х2. 3. Игры по упрощенным правилам	4	ОК 1-11 ЛР 01; ЛР 03; ЛР 09
Тема 4.8 Нормативы по ОФП, игры по правилам	**Практическое занятие:** 1. Нормативы по ОФП: прыжок в длину с места, челночный бег 3х10м, подтягивание на высокой перекладине (юноши).сгибание разгибание рук в упоре лежа на скамейке (девушки). 2. Игры по упрощенным правилам	4	ОК 1-11 ЛР 01; ЛР 03; ЛР 09
Тема 4.9 Развитие силы, игры по правилам	**Практическое занятие:** 1. Комплекс упражнений на гимнастической перекладине. 2. Технические приемы и тактические действия в защите и нападении.3. Двусторонняя игра	4	ОК 1-11 ЛР 01; ЛР 03; ЛР 09
Тема 4.10 Игры в условиях соревнования	**Практическое занятие:** 1. Ответить на вопросы по карточке. 2. Организовать и провести соревнование по баскетболу, судейство игр и ведение счета.	4	ОК 1-11 ЛР 01; ЛР 03; ЛР 09
Раздел 5. Волейбол		**46**	
Тема 5.1 Передвижения и владение мячом в волейболе	**Практическое занятие:** 1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу.	6	ОК 1-11

	2. Теоретические сведения о правилах игры и проведении соревнований по волейболу. 3. Беговые задания. 4. Верхняя, нижняя передача мяча		ЛР 01; ЛР 03; ЛР 09
Тема 5.2 Игры по упрощенным правилам	**Практическое занятие:** 1. Прыжковые задания. 2. Передвижения и задания с мячом 3. Верхняя, нижняя подача мяча. 4. Линейные эстафеты с элементами волейбола, игровые задания, игра по упрощенным правилам. 5. Теоретические сведения о самоконтроле, его методах, показателях и критериях оценки	4	ОК 1-11 ЛР 01; ЛР 03; ЛР 09
Тема 5.3 Приемы защиты и нападения	**Практическое занятие:** 1. Прыжки, задания на скакалке. 2. Повторить основные способы передвижения и владения мячом. 3. Прием мяча после трех передач, с подачи, блокировка мяча, нападающий удар. 4. Игра по упрощенным правилам	6	ОК 1-11 ЛР 01; ЛР 03; ЛР 09
Тема 5.4 Развитие прыгучести	**Практическое занятие:** 1. Комплекс прыжковых упражнений на гимнастической скамейке. 2. Повторить технические приемы защиты и нападения в игре волейбол 3. Игры по упрощенным правилам	6	ОК 1-11 ЛР 01; ЛР 03; ЛР 09
Тема 5.5 Нормативы по специальной подготовке	**Практическое занятие:** 1. Повторить основные способы передвижения и владения мячом в игре волейбол. 2. Контрольные нормативы по специальной подготовке: 10 верхних, нижних передач над собой, 7 подач мяча, игры по упрощенным правилам	4	ОК 1-11 ЛР 01; ЛР 03; ЛР 09
Тема 5.6 Тактика защиты	**Практическое занятие:** 1. Комплекс упражнений на гимнастическом коврике, перекладине. 2. Передача мяча через сетку только после двух передач, прием мяча с подачи, после передачи, блокировка. 3. Взаимодействие игроков 2ой линии. 4. Судейство игр и ведение счета, игры по упрощенным правилам	4	ОК 1-11 ЛР 01; ЛР 03; ЛР 09
Тема 5.7 Тактика нападения	**Практическое занятие:** 1. Беговые задания, прыжки на скакалке с заданием. 2. Нападающий удар, передача мяча через сетку в три касания.	4	ОК 1-11 ЛР 01; ЛР 03;

	3. Взаимодействие игроков 1ой линии. 4. Игры по упрощенным правилам		ЛР 09
Тема 5.8 Контрольные нормативы по ОФП, игры по волейболу	**Практическое занятие:** 1. Нормативы по ОФП: прыжок в длину с места, подтягивание на высокой перекладине (юноши).сгибание разгибание рук в упоре лежа на скамейке (девушки), прыжки на скакалке за 1минуту. 2. Двусторонняя игра, судейство	4	ОК 1-11 ЛР 01; ЛР 03; ЛР 09
Тема 5.9 Развитие силы, двусторонняя игра	**Практическое занятие:** 1. Комплекс упражнений на гимнастическом коврике, перекладине на силу мышц рук, ног и туловища. 2. Двусторонняя игра, судейство и ведение счета	4	ОК 1-11 ЛР 01; ЛР 03; ЛР 09
Тема 5.10 Игры по волейболу в условиях соревнования	**Практическое занятие:** 1. Ответить на вопросы по карточке. 2. Организовать и провести соревнование по баскетболу, судейство игр и ведение счета	4	ОК 1-11 ЛР 01; ЛР 03; ЛР 09
Раздел 6. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка		**30**	
Тема 6.1Тестирование ОФП	**Практическое занятие:** 1. Разновидности ходьбы, бега, прыжков. 2. Тесты: юноши - подтягивание на высокой перекладине, девушки - сгибание разгибание рук в упоре лежа на скамейке	4	ОК 1-11 ЛР 01; ЛР 03; ЛР 09
Тема 6.2 Бег 100м, прыжки в высоту	**Практическое занятие:** 1. Повторить технику бега на короткие дистанции, 2. Специальные упражнения бегуна. 3. Бег 100м на время. 4. Теоретическими сведениями о технике прыжков в высоту	6	ОК 1-11 ЛР 01; ЛР 03; ЛР 09
Тема 6.3 Бег на средние дистанции	**Практическое занятие:** 1. Теоретические сведения. 2. Дыхательные упражнения. 3. Контроль нагрузки по ЧСС. 4. Бег в чередовании с ходьбой 400м, 800м. 5. Повторный бег 400м на время	4	ОК 1-11 ЛР 01; ЛР 03; ЛР 09
Тема 6.4 Эстафетный бег	**Практическое занятие:** 1. Повторить правила проведения и технику эстафетного бега.	4	ОК 1-11 ЛР 01;

	2. Сформировать команды. 3. Провести соревнования: эстафета 4х400м		ЛР 03; ЛР 09
Тема 6.5 Бег на длинные дистанции	**Практическое занятие:** 1. Повторить технику дыхания и распределения сил на дистанции, контроль нагрузки по ЧСС. 2. Бег в чередовании с ходьбой и отдыхом: девушки - 800, 1200м, юноши – 1200, 1800м 3. Равномерный бег 1200м, бег 1800 на время	6	ОК 1-11 ЛР 01; ЛР 03; ЛР 09
Тема 6.6 Метание гранаты	**Практическое занятие:** 1. Повторить технику бега, дыхания и распределения сил на дистанции. 2. Бег: юноши – 3000м, девушки - 2000м без учета времени. 3. Теоретические сведения о технике метания гранаты	2	ОК 1-11 ЛР 01; ЛР 03; ЛР 09
Тема 6.7 Бег 2000/3000м	**Практическое занятие:** 1. Повторить технику бега, дыхания и распределения сил на дистанции. 2. Бег: юноши – 3000м, девушки - 2000м на время.	4	ОК 1-11 ЛР 01; ЛР 03; ЛР 09
	Всего	**160**	

3. *УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ*

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрено следующее специальное помещение:

Муниципальное учреждение Физкультурно-оздоровительный комплекс «Синьково».

3.2. Материально-техническое обеспечение

Эстафетные палочки, секундомер, свисток, рулетка, гранаты для метания, сетки для инвентаря, мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные, маты гимнастические.

3.3 Информационное обеспечение обучения

3.3.1.Основные источники (ОИ):

1. БишаеваА.А.,Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования.,М., «Академия», 2018

2. Барчуков И.С., Теория и методика физического воспитания, М., КНОРУС, 2015

3. ВиленскийМ.Я.,Горшков А.Г. Физическая культура: учебное пособия для студентов СПО, М., КНОРУС, 2016

3.3.2. Дополнительные источники (ДИ):

1. Башаева А.А., Физическая культура, Учебник для СПО, - М.:Академия,- 2015.

2. Муллер А.А., Дядичкина Н.С., Учебник и практикум для СПО. М.: Юрайт,- 2016

3. Малахов Г.П., Движение, дыхание, закаливание. М: Дрофа - 2015.

3.3.3. Интернет-ресурсы

1. www.minstm. gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

4. *КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ*

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины • Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; • Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) • Средства профилактики перенапряжения	– выполнение упражнений, способствующих развитию группы мышц, участвующих в трудовой деятельности; – сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры; – поддержание уровня физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности	Оценка результатов выполнения практических заданий
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины • 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 профессии (специальности)	– перечисление физических упражнений, направленных на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков; – перечисление критериев здоровья человека; – характеристика неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда; – перечисление форм и методов совершенствования психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии; – представление о взаимосвязи физической культуры и получаемой профессии; – представление о профессиональных заболеваниях; – представление о медикогигиенических средствах восстановления организма.	Сдача контрольных нормативов, дифференцированный зачет