	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»	
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ОГСЭ.04 19.02.10	Редакция № 1 Изменение №__

У Т В Е Р Ж Д А Ю

Заместитель директора по У и НМР

_____ О.А. Евтехова

" ____ " _____ 20 ____ г.


РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04 Физическая культура

программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности **19.02.10**

Технология продукции общественного питания

на базе основного общего образования
очная форма обучения

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ОГСЭ.04 19.02.10	<i>Редакция № 1</i> <i>Изменение №__</i>	Лист 2 из 16 Контрольный экз.

Лист согласования

Организация-разработчик:

Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж».

Разработчик:

Басова Елена Анатольевна, преподаватель ГПОУ ТО «ДПК».

СОГЛАСОВАНО

на заседании предметной (цикловой) комиссии
общеобразовательных и общепрофессиональных дисциплин № 2

Протокол № _____

от « ____ » _____ 2020 г.

Председатель ПЦК: _____ Н.Н. Родичкина


Эксперт:

_____ (место работы)

_____ (занимаемая должность)


_____ (подпись)

_____ (инициалы, фамилия)

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ОГСЭ.04 19.02.10	<i>Редакция № 1</i> <i>Изменение</i> <i>№__</i>	Лист 3 из 16 Контрольный экз.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»	
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ОГСЭ.04 19.02.10	Редакция № 1 Изменение №__

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа разработана на основе примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура», предназначенной для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организаций, реализующих образовательную программу среднего общего образования, при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по программе подготовки специалистов среднего звена по специальности **19.02.10 Технология продукции общественного питания**, входящей в укрупнённую группу специальностей 19.00.00 **Промышленная экология и биотехнологии**

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована другими образовательными учреждениями профессионального и дополнительного образования, реализующими образовательную программу среднего общего образования.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в раздел общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

В результате освоения дисциплины «Физическая культура» обучающий должен **уметь:**


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

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

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **251** час, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **170** часов; самостоятельной работы обучающегося **81** час.

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»	
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ОГСЭ.04 19.02.10	Редакция № 1 Изменение №__

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	251
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	170
в том числе:	
практические занятия	170
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	81
в том числе:	
подготовка рефератов и докладов,	44
выполнение домашних заданий	37
<i>Итоговая аттестация проводится в форме дифференцированного зачета</i>	



Министерство образования Тульской области
Государственное профессиональное образовательное учреждение
Тульской области «Донской политехнический колледж»

Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины
Условное обозначение: РП ОГСЭ.04 19.02.10

Редакция № 1
Изменение №__

Лист 6 из 16

Контрольный экз.

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика		32	
Тема 1.1. Бег	Содержание учебного материала		
	1 Техника бега		2
	Практические занятия:	12	
	1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Высокий и низкий старт. Зачет - бег 100 м.		
	2 Бег на развитие координационных способностей - челночный бег Зачет - челночный бег 3x10 м.		
	3 Совершенствование техники бега на средние дистанции. Зачет - бег 2 км. м. (девушки); бег 3 км.. (юноши)		
	Самостоятельная работа обучающихся:	8	
1 Подготовка рефератов и докладов по темам: «Правила соревнований в беге»; «Легкая атлетика-королева спорта».			
2 Выполнение домашних заданий: утренняя пробежка.			
Тема 1.2. Метание	Содержание учебного материала		
	1 Техника метания гранаты		2
	Практические занятия:	4	



**Министерство образования Тульской области
Государственное профессиональное образовательное учреждение
Тульской области «Донской политехнический колледж»**

Наименование документа: **Рабочая программа учебной дисциплины**
Условное обозначение: РП ОГСЭ.04 19.02.10

Редакция № 1
Изменение №__

Лист 7 из 16

Контрольный экз.

	1	Совершенствование техники метания гранаты. Зачет – метание гранаты (500 гр.- девушки); (700 гр. - юноши).		
	Самостоятельная работа обучающихся:		2	
	1	Выполнение домашних заданий: ТБ на занятиях.		
Тема 1.3. Прыжки	Содержание учебного материала			
	1	Техника прыжка в длину.		2
	Практические занятия:		4	
	1	Совершенствование техники прыжка в длину. Зачет – прыжки в длину с места.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		2	
	1	Подготовка рефератов и докладов по темам: «Обязанности судейской коллегии по прыжкам в длину».		
Раздел 2. Гимнастика			18	
Тема 2.1. Упражнения на перекладине и на брусьях	Содержание учебного материала			
	1	Характеристика гимнастики, её виды и разновидности.		2
	Практические занятия:		4	
	1	Упражнения на перекладине. Зачет – подтягивание на высокой перекладине - юноши; подтягивание на нижней перекладине - девушки.		
	2	Упражнения на гимнастических брусьях.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		4	
	1	Выполнение домашних заданий: упражнения на перекладине.		
Тема 2.2. Опорные прыжки	Содержание учебного материала			
	1	Виды гимнастических прыжков.		2
	Практические занятия:		2	
	1	Совершенствование техники опорного прыжка через гимнастического козла. Техника разбега, отталкивания, приземления.		
	2	Зачет – опорный прыжок через гимнастического козла.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		3	
	1	Выполнение домашних заданий: упражнения на тренажерах.		



**Министерство образования Тульской области
Государственное профессиональное образовательное учреждение
Тульской области «Донской политехнический колледж»**

Наименование документа: **Рабочая программа учебной дисциплины**
Условное обозначение: РП ОГСЭ.04 19.02.10

Редакция № 1
Изменение №__

Лист 8 из 16

Контрольный экз.

Тема 2.3. Акробатика	Содержание учебного материала			
	1	Акробатические элементы в гимнастике.		2
	Практические занятия:		2	
	1	Акробатика: кувырок вперед, назад; с прыжком. Стойка: на руках и голове (с помощью) - для юношей; на лопатках «березка»; мостик - для девушек.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		3	
1	Подготовка рефератов и докладов: «Страховка и самостраховка при выполнении гимнастических упражнений»			
Раздел 3. Спортивные игры: футбол		18		
Тема 3.1. Техника ударов по мячу, остановка мяча, отбор мяча, стойка вратаря	Содержание учебного материала			
	1	Изучение техники: удары по мячу, ведение мяча, отбор мяча у противника, стойка вратаря		2
	Практические занятия:		4	
	1	Удары по мячу ногой, удары головой на месте и в прыжке. Остановка мяча ногой, грудью. Ведение мяча левой и правой ногой.		
	2	Техника отбора мяча. Элементы обманных движений. Стойка вратаря.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		4	
1	Выполнение домашних заданий: ознакомление с правилами игры.			
Тема 3.2. Тактика игры Правила игры	Содержание учебного материала			
	1	Тактика игры, защиты и нападения в футболе. Правила игры.		2
	Практические занятия:		6	
	1	Индивидуальные, групповые, командные действия игроков. Учебная игра с заданием.		
	2	Двусторонняя игра по правилам в футбол- зачет.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		4	
1	Подготовка рефератов и докладов по темам: «Влияние игровых упражнений на развитие волевых качеств в футболе».			



**Министерство образования Тульской области
Государственное профессиональное образовательное учреждение
Тульской области «Донской политехнический колледж»**

Наименование документа: **Рабочая программа учебной дисциплины**
Условное обозначение: РП ОГСЭ.04 19.02.10

Редакция № 1
Изменение №__

Лист 9 из 16

Контрольный экз.

Раздел 4. Спортивные игры: волейбол		32	
Тема 4.1. Техника передвижений, остановок, подача мяча	Содержание учебного материала		
	1 Особенности организации и проведения занятий по волейболу.		2
	Практические занятия:	4	
	1 Техника передвижений, остановок, поворотов. 2 Совершенствование техники подачи мяча: верхняя, нижняя, боковая.		
Тема 4.2. Прием мяча	Содержание учебного материала		
	1 Особенности организации и проведения занятий по волейболу.		2
	Практические занятия:	4	
	1 Совершенствование техники приема мяча сверху двумя руками. 2 Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками. 3 Прием мяча от сетки с последующим выводом его в зону своей команды. 4 Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками.		
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	1 Выполнение домашних заданий: упражнения со скакалкой.		
Тема 4.3. Нападающий удар и Блокирование	Содержание учебного материала		
	1 Тактика нападающего удара.		2
	Практические занятия:	4	
	1 Совершенствование техники нападающего удара. 2 Совершенствование техники блокирования нападающего удара.		
	Самостоятельная работа обучающихся:	4	
1 Выполнение домашних заданий: упражнения для координационных способностей.			
Тема 4.4. Тактика игры Правила игры	Содержание учебного материала		
	1 Тактика игры в волейболе. Правила игры.		2
	Практические занятия:	6	
	1 Индивидуальные, групповые, командные тактические действия. 2 Учебная игра с заданием.		



Министерство образования Тульской области
Государственное профессиональное образовательное учреждение
Тульской области «Донской политехнический колледж»

Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины
Условное обозначение: РП ОГСЭ.04 19.02.10

Редакция № 1
Изменение №__

Лист 10 из 16

Контрольный экз.

	3	Двусторонняя игра по правилам в волейболе – зачет.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		8	
	1	Подготовка рефератов и докладов: «Правила игры в волейболе»		
Раздел 5. Общефизическая подготовка /ОФП/			56	
	Содержание учебного материала			
	1	Воспитание выносливости с помощью физических упражнений.		2
	Практические занятия:		16	
Тема 5.1. Упражнения на выносливость	1	Упражнения на развитие общей выносливости.		
	2	Упражнения с собственным весом: отжимание в упоре лёжа от пола - юноши; отжимание в упоре лежа от скамейки – девушки - зачет.		
	3	Упражнения со скакалкой – зачет.		
	4	Упражнение на пресс: поднимание туловища из положения лежа на время- зачет.		
	5	Комплекс круговой тренировки.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		4	
	1	Выполнение домашних заданий: утренняя пробежка; работа на пресс.		
	Содержание учебного материала			
	1	Техника безопасности на снарядах.		2
	Практические занятия:		8	
Тема 5.2. Упражнение на снарядах и тренажерах	1	Упражнения на перекладине: высокая перекладина – юноши; низкая перекладина – девушки – зачет.		
	2	Упражнения на тренажерах: велотренажер, беговая дорожка, гимнастическая скамейка.		
	3	Упражнения на гимнастической скамейке (пресс).		
	4	Упражнения на шведской стенке.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		4	
	1	Выполнение домашних заданий: упражнения со снарядами.		
	Содержание учебного материала			



**Министерство образования Тульской области
Государственное профессиональное образовательное учреждение
Тульской области «Донской политехнический колледж»**

Наименование документа: **Рабочая программа учебной дисциплины**
Условное обозначение: РП ОГСЭ.04 19.02.10

*Редакция № 1
Изменение
№__*

Лист 11 из 16

Контрольный экз.

Тема 5.3. Упражнения для силы	1	Развитие физических качеств с помощью силовой подготовки.		2
	Практические занятия		20	
	1	Упражнения с гантелями (5 кг.- юноши; 4 кг.- девушки) - зачет		
	2	Упражнение с гирей (16 кг.)- зачет. Рывок, толчок гири (16 кг.)- юноши.		
	3	Упражнения со штангой и амортизаторами.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		4	
	1	Подготовка рефератов и докладов по темам: «Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий О.Ф.П.».		
Раздел 6. Спортивные игры: баскетбол			38	
Тема 6.1. Совершенствование техники и Ведение мяча	Содержание учебного материала			
	1	Техника безопасности на уроках по спортивным играм.		2
	Практические занятия:		4	
	1	Техника передвижений, остановок, поворотов.		
	2	Ведение мяча различными способами: правой, левой рукой в движении.		
Тема 6.2. Передача и ловля мяча	Содержание учебного материала			
	1	Баскетбол – техника игры.		2
	Практические занятия:		4	
	1	Совершенствование техники передачи мяча одной рукой, двумя руками.		
	2	Ловля мяча после отскока от пола и щита.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		6	
	1	Выполнение домашних заданий: ознакомление с правилами игры, упражнения для координационных способностей.		
Тема 6.3. Броски мяча	Содержание учебного материала			
	1	Баскетбол – техника игры.		2
	Практические занятия:		8	
	1	Техника бросков мяча: с места, в движении.		
	2	Броски мяча с разных точек; штрафные броски – зачет.		



Министерство образования Тульской области
Государственное профессиональное образовательное учреждение
Тульской области «Донской политехнический колледж»

Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины
Условное обозначение: РП ОГСЭ.04 19.02.10

Редакция № 1
Изменение №__

Лист 12 из 16

Контрольный экз.

	3	Техника владения мяча		
Тема 6.4. Тактика игры Правила игры	Содержание учебного материала			
	1	Баскетбол – техника игры.		2
	Практические занятия:		10	
	1	Индивидуальные, групповые, командные действия.		
	2	Учебная игра с заданием.		
	3	Двусторонняя игра по правилам в баскетболе – зачет.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		6	
1	Подготовка рефератов и докладов на тему: «Организация и судейство в соревнованиях по баскетболу».			
Раздел 7. П.П.Ф.П.			28	
Тема 7.1. Развитие выносливости и развитие точности	Содержание учебного материала			
	1	ППФП – специальная физическая подготовка учащихся.		2
	Практические занятия:		4	
	1	Упражнения на развитие общей выносливости.		
	2	Упражнения на развитие точности.		
Тема 7.2. Развитие быстроты, ловкости движений и координации	Содержание учебного материала			
	1	ППФП – специальная физическая подготовка учащихся.		2
	Практические занятия:		4	
	1	Упражнения на развитие ловкости движений.		
	2	Упражнения на развитие координации движений.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		4	
1	Выполнение домашних заданий: подвижные игры, эстафеты, спортивные игры.			
Тема 7.3 Развитие гибкости Тема 7.4 и развитие силы	Содержание учебного материала			
	1	ППФП – специальная физическая подготовка учащихся.		2
	Практические занятия:		12	
	1	Упражнения на развитие гибкости.		
	2	Упражнения на развитие мышечной силы		



**Министерство образования Тульской области
Государственное профессиональное образовательное учреждение
Тульской области «Донской политехнический колледж»**

Наименование документа: **Рабочая программа учебной дисциплины**
Условное обозначение: РП ОГСЭ.04 19.02.10

Редакция № 1
Изменение №__

Лист 13 из 16

Контрольный экз.

	Самостоятельная работа обучающихся:		
	1 Подготовка рефератов и докладов по темам: «Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для суставов». «Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов»	4	
Раздел 8. Спортивные игры: настольный теннис		29	
	Содержание учебного материала		
	1 Техника безопасности на занятиях по настольному теннису.		2
Тема 8.1. Техника игры	Практические занятия:	4	
	1 Способы держания ракетки.		
	2 Перемещения игрока.		
	Содержание учебного материала		
Тема 8.2. Вращение мяча	1 Настольный теннис – правила игры.		2
	Практические занятия:	2	
	1 Верхнее вращение. Нижнее вращение.		
	2 Закрепление техники верхним и нижним вращением; сверхкрученным ударом.		
	Содержание учебного материала		
Тема 8.3. Виды ударов Подача мяча	1 Упражнения для развития ловкости. Подача мяча в игре по настольному теннису.		2
	Практические занятия:	2	
	1 Совершенствование техники толчком.		
	2 Подача мяча. Закрепление техники подачи мяча: толчком, подкатом, подрезкой.		
	Содержание учебного материала		
Тема 8.4. Тактика игры и правила игры	1 Настольный теннис – правила игры.		2
	Практические занятия:	12	
	1 Совершенствование техники тактических действий: промежуточные, атакующие, защитные		
	2 Учебная игра с заданием.		
	3 Двусторонняя игра по правилам - зачет.		



Министерство образования Тульской области
Государственное профессиональное образовательное учреждение
Тульской области «Донской политехнический колледж»

Наименование документа: **Рабочая программа учебной дисциплины**
Условное обозначение: РП ОГСЭ.04 19.02.10

Редакция № 1
Изменение
№__


Лист 14 из 16

Контрольный экз.

Самостоятельная работа обучающихся:		9	
1	Выполнение домашних заданий: игровые упражнения		
2	Подготовка рефератов и докладов по темам: «Организация, судейство, правила игры в настольный теннис».		
Всего:		251	

Примерные темы индивидуальных проектов обучающихся:

1. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.
Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.
Физические упражнения для коррекции зрения.
2. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности студентов.
3. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учётом профессиональной направленности.

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ОГСЭ.04 19.02.10	Редакция № 1 Изменение №__	Лист 15 из 16 Контрольный экз.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому Обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса, включающего в свой состав:

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Оборудование учебного кабинета:

- рабочее место преподавателя;
- учебно-наглядные пособия по физической культуре и спорту;
- стенды по технике безопасности;
- спортивный инвентарь:

мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные; гимнастические маты; канат для лазанья; гири; гантели; штанга; волейбольная сетка; баскетбольные щиты; стол теннисный; теннисные ракетки; шарики теннисные; гимнастический конь; гимнастический козёл; обручи; набивные мячи; легкоатлетические барьеры; гимнастическая скамейка; шведская стенка; лыжный инвентарь; перекладина, тренажеры (беговая дорожка, велотренажёр, тренажер для пресса, тренажер для силовой подготовки).

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением, имеющим выход в сеть Интернет;
- мультимедиа проектор;
- принтер.

3.2. Информационное обеспечение обучения


Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособия для студентов СПО. — М.: Ф и С, 2014 г.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебное пособие – М.: Академия 2015 г.

Дополнительные источники:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 кл. - М.: Просвещение 2012 г.

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ОГСЭ.04 19.02.10	Редакция № 1 Изменение №__	Лист 16 из 16 Контрольный экз.

2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания М.: Просвещение 2012 г..
3. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. М.: Просвещение 2005.

Интернет-ресурсы

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»);
www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, выполнения контрольных нормативов, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

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 - выполнение самостоятельной работы - сдача контрольных нормативов
Знать:	
– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	- текущий контроль в форме устного опроса - тестирования - подготовки и защиты рефератов, презентаций
– основы здорового образа жизни.	- зачет - дифференцированный зачет