

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Усынин Максим Валерьевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 10.05.2023 17:33:08  
Уникальный программный ключ:  
f498e59e83f65dd7c3ce7bb8a25cbbabb33ebc58

**Частное образовательное учреждение высшего образования  
«Международный Институт Дизайна и Сервиса»  
(ЧОУВО МИДиС)**

Кафедра педагогики и психологии, гуманитарных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебно-проектной работе



Н.А. Попова

«29» мая 2023 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность:  
**54.02.01 Дизайн (по отраслям)**

Направленность:  
**Дизайн одежды и аксессуаров**

Профиль подготовки:  
**Гуманитарный**

Квалификация выпускника:  
**Дизайнер**

Срок освоения программы:  
**3 года 10 месяцев**

Год набора  
**2020**

Челябинск 2023

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 27.10.2014 г. № 1391.

Автор-составитель: Мохова О.В.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры педагогики и психологии, гуманитарных дисциплин.

Протокол № 10 от 29.05.2023г.

Заведующий кафедрой педагогики и психологии,  
гуманитарных дисциплин



Л.Н. Дегтеренко

## Содержание

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура.....	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины .....	5
3. Условия реализации учебной дисциплины .....	20
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины .....	23

# 1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования (программы подготовки специалиста среднего звена) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям).

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы (программы подготовки специалистов среднего звена):

Учебная дисциплина общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

## 1.3. Требования к результатам освоения дисциплины.

В результате освоения учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура обучающийся должен

### *уметь:*

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

### *знать:*

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

## Перечень формируемых компетенций

### *Общие компетенции (ОК):*

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 6. Работать в коллективе, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

## 1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальная учебная нагрузка обучающегося 344 часа, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 часа;

- самостоятельной работы обучающегося 172 часа.



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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа	Объем часов	Уровень освоения*	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4	5
<b>3 семестр</b>				
<b>Раздел 1. Практическая часть</b>				
<b>Тема 1.1.</b> Учебно-методические занятия	<b>Содержание учебного материала<sup>1</sup></b>	4	2	ОК 2. ОК 3.
	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов. Выполнение контрольных упражнений (тестов). Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. Написание и защита реферата. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.			
<i>Учебно-тренировочные занятия</i>				
<b>Тема 1.2.</b> Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	6	2,3	ОК 2. ОК 4. ОК 8.
	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4*100 м, 4*400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра. Выполнение контрольных упражнений.			
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	8		
	1. Освоение физических упражнений различной направленности (пешие прогулки, беговые упражнения, кроссовый бег) 2 Ведение личного дневника самоконтроля, написание реферата			
<b>Тема 1.3.</b> Гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	6	2,3	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки,			

<sup>1</sup> Теоретический материал обобщается в ходе проведения практических занятий

	упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Выполнение практического задания.			
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	6		
	1. Составление и выполнение комплексов общеразвивающих упражнений (ОРУ) утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности			
<b>Тема 1.4.</b> Спортивные игры.	<b>Содержание учебного материала</b>	8	2,3	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	<b>Волейбол</b> Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующимпадением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Тестирование.			
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	4		
	1. Занятия дополнительными видами спорта и подготовка к выполнению нормативов (ГТО)			
<b>Тема 1.5.</b> Плавание	<b>Содержание учебного материала</b>	4	1,2	ОК 2. ОК 3. ОК 8.
	Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Плавание на боку, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплывание отрезков 25-100 м по 2-6 раз. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки). Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Самоконтроль при занятиях плаванием. Выполнение контрольных упражнений.			
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	10		
	1. Занятия дополнительными видами спорта и подготовка к выполнению нормативов (ГТО) 2. Ведение личного дневника самоконтроля, написание реферата			

<b>Тема 1.6.</b> Виды спорта по выбору. Ритмическая гимнастика. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах. Дыхательная гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	4	2,3	ОК 2. ОК 4. ОК 8.
	<i>Ритмическая гимнастика.</i> Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений. <i>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.</i> Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий. <i>Дыхательная гимнастика.</i> Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко). Выполнение контрольных упражнений (тестов).			
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	4		
	1. Составление и выполнение комплексов общеразвивающих упражнений (ОРУ) утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности			
<b>4 семестр</b>				
<b>Раздел 1. Практическая часть</b>				
<i>Учебно-тренировочные занятия</i>				
<b>Тема 1.1.</b> Лыжная подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	6	1,2	ОК 2. ОК 3. ОК 6. ОК 8.
	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Разбор конкретных ситуаций. Выполнение контрольных упражнений.			
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	6		
	1. Освоение физических упражнений различной направленности (лыжные прогулки)			
<b>Тема 1.2.</b> Гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	4	2,3	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и			



	производственной гимнастики. Выполнение практического задания.			
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	4		
	1. Составление и выполнение комплексов общеразвивающих упражнений (ОРУ) утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности 2. Ведение личного дневника самоконтроля, написание реферата			
<b>Тема 1.3.</b> Спортивные игры.	<b>Содержание учебного материала</b>	4	1,2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	<b>Баскетбол</b> Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита-перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Разбор конкретных игровых ситуаций. Ролевая игра. Выполнение тестов по баскетболу.			
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	6		
	1. Занятия дополнительными видами спорта и подготовка к выполнению нормативов (ГТО)			
<b>Тема 1.4.</b> Плавание	<b>Содержание учебного материала</b>	4	2,3	ОК 2. ОК 3. ОК 8.
	Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Плавание на боку, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплыwanie отрезков 25-100 м по 2-6 раз. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки). Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Разбор конкретных ситуаций. Самоконтроль при занятиях плаванием. Выполнение контрольных упражнений.			
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	6		
	1. Занятия дополнительными видами спорта и подготовка к выполнению нормативов (ГТО) 2. Ведение личного дневника самоконтроля, написание реферата			

<b>Тема 1.5.</b> Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	6	2,3	ОК 2. ОК 4. ОК 8.
	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4*100 м, 4*400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра. Выполнение контрольных упражнений.			
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	2		
	1. Освоение физических упражнений различной направленности (пешие прогулки, беговые упражнения, кроссовый бег)			
<b>Тема 1.6.</b> Виды спорта по выбору	<b>Содержание учебного материала</b>	6	3	ОК 2. ОК 4. ОК 8.
	Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью. Выполнение контрольных упражнений (тестов). Написание и защита реферата.			
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	6		
	1. Составление и выполнение комплексов общеразвивающих упражнений (ОРУ) утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности			
<b>5 семестр</b>				
<b>Раздел 1. Практическая часть</b>				
<b>Тема 1.1.</b> Учебно-методические занятия	<b>Содержание учебного материала</b>	4	1,2,3	ОК 2. ОК 3.
	Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся. Написание и защита реферата. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профиограммы специалиста. Спортограмма и профиограмма. Выполнение контрольных упражнений (тестов).			

<i>Учебно-тренировочные занятия</i>				
<b>Тема 1.2.</b> Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	6	2,3	ОК 2
	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4*100 м, 4*400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра. Выполнение контрольных упражнений.			
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	8		
	1. Освоение физических упражнений различной направленности (пешие прогулки, беговые упражнения, кроссовый бег) 2. Ведение личного дневника самоконтроля, написание реферата			
<b>Тема 1.3.</b> Гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	6	2,3	ОК 2. ОК 3. ОК 6.
	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Выполнение практического задания.			
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	4		
	1. Составление и выполнение комплексов общеразвивающих упражнений (ОРУ) утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности			
<b>Тема 1.4.</b> Спортивные игры.	<b>Содержание учебного материала</b>	8	1,2,3	ОК 2. ОК 3. ОК 6.
	<i>Волейбол</i> Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующимпадением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Тестирование. <i>Футбол (для юношей)</i> Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, ломанные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника			

	безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. Ролевая игра.			
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	8		
	1. Занятия дополнительными видами спорта и подготовка к выполнению нормативов (ГТО)			
<b>Тема 1.5.</b> Плавание	<b>Содержание учебного материала</b>	4	1,2,3	ОК 2. ОК 3.
	Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Плавание на боку, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплыwanie отрезков 25-100 м по 2-6 раз. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки). Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Самоконтроль при занятиях плаванием. Выполнение контрольных упражнений.			
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	8		
	1. Освоение физических упражнений различной направленности, занятия дополнительными видами спорта и подготовка к выполнению нормативов (ГТО) 2. Ведение личного дневника самоконтроля, написание реферата			
<b>Тема 1.6.</b> <b>Виды спорта по выбору.</b> <b>Ритмическая гимнастика.</b> <b>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.</b>  <b>Дыхательная гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <i>Ритмическая гимнастика.</i> Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений. <i>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.</i> Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий. <i>Дыхательная гимнастика.</i> Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко). Выполнение практического задания. Написание и защита реферата.	4	2,3	ОК 2.

	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	4		
	1. Составление и выполнение комплексов общеразвивающих упражнений (ОРУ) утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности			
<b>6 семестр</b>				
<b>Раздел 1. Практическая часть</b>				
<i>Учебно-тренировочные занятия</i>				
<b>Тема 1.1.</b> Лыжная подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	8	1,2,3	ОК 2. ОК 3. ОК 6. ОК 8.
	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Разбор конкретных ситуаций. Выполнение контрольных упражнений.			
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	4		
	1. Освоение физических упражнений различной направленности (лыжные прогулки)			
<b>Тема 1.2.</b> Гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2,3	ОК 2. ОК 3. ОК 6.
	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Выполнение практического задания.			
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	10		
	1. Составление и выполнение комплексов общеразвивающих упражнений (ОРУ) утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности 2. Ведение личного дневника самоконтроля, написание реферата			
<b>Тема 1.3.</b> Спортивные игры.	<b>Содержание учебного материала</b>	4	1,2,3	ОК 2. ОК 3. ОК 6. ОК 8.
	<i>Баскетбол</i> Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита-перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Разбор конкретных игровых ситуаций. Ролевая игра. Выполнение тестов по			

	баскетболу. <i>Футбол (для юношей)</i> Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, ломанные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. Разбор конкретных игровых ситуаций. Ролевая игра.			
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	2		
	1. Освоение физических упражнений различной направленности, занятия дополнительными видами спорта и подготовка к выполнению нормативов (ГТО)			
<b>Тема 1.4.</b> Плавание	<b>Содержание учебного материала</b>	4	1,2,3	ОК 2. ОК 3. ОК 4.
	Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Плавание на боку, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплыwanie отрезков 25-100 м по 2-6 раз. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки). Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Разбор конкретных ситуаций. Самоконтроль при занятиях плаванием. Выполнение контрольных упражнений.			
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	4		
	1. Освоение физических упражнений различной направленности, занятия дополнительными видами спорта и подготовка к выполнению нормативов (ГТО) 2. Ведение личного дневника самоконтроля, написание реферата			
<b>Тема 1.5.</b> Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	4	2,3	ОК 2. ОК 4. ОК 8.
	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4*100 м, 4*400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра. Выполнение контрольных упражнений.			
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	2		
	1. Освоение физических упражнений различной направленности (пешие прогулки, беговые упражнения, кроссовый бег)			

<b>Тема 1.6.</b> Виды спорта по выбору	<b>Содержание учебного материала</b>	4	2,3	ОК 2. ОК 4. ОК 8.
	Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью. Выполнение контрольных упражнений (тестов). Написание и защита реферата.			
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	4		
	1. Составление и выполнение комплексов общеразвивающих упражнений (ОРУ) утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности			
<b>7 семестр</b>				
<b>Раздел 1. Практическая часть</b>				
<b>Тема 1.1.</b> Учебно-методические занятия	<b>Содержание учебного материала</b>	4	1,2	ОК 2. ОК 3. ОК 6.
	Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнеру). Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности. Выполнение контрольных упражнений (тестов).			
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>				
<b>Тема 1.2.</b> Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	6	3	ОК 2. ОК 4. ОК 8.
	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4*100 м, 4*400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра. Выполнение контрольных упражнений.			
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	12		
	1. Освоение физических упражнений различной направленности (пешие прогулки, беговые упражнения, кроссовый бег) 2. Ведение личного дневника самоконтроля, написание реферата			
<b>Тема 1.3.</b> Гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	6	2,3	ОК 2. ОК 3. ОК 6.
	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки,			

	упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Выполнение практического задания.			
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	2		
	1. Составление и выполнение комплексов общеразвивающих упражнений (ОРУ) утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности			
<b>Тема 1.4.</b> Спортивные игры.	<b>Содержание учебного материала</b>	6	1,2,3	ОК 2. ОК 3. ОК 6. ОК 8.
	<i>Волейбол.</i> Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующимпадением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Тестирование.			
	<i>Баскетбол.</i> Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита-перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Тестирование.			
	<i>Футбол (для юношей).</i> Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, ломанные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.			
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	8		
	1. Занятия дополнительными видами спорта и подготовка к выполнению нормативов (ГТО)			
<b>Тема 1.5.</b> Плавание	<b>Содержание учебного материала</b>	6	2,3	ОК 2. ОК 3. ОК 4.
	Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Плавание на боку, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплывание отрезков 25-100			



	м по 2-6 раз. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки). Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Самоконтроль при занятиях плаванием. Выполнение контрольных упражнений.			
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	10		
	1. Занятия дополнительными видами спорта и подготовка к выполнению нормативов (ГТО) 2. Ведение личного дневника самоконтроля, написание реферата			
<b>Тема 1.6.</b> Виды спорта по выбору. Ритмическая гимнастика. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах. Дыхательная гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b> <i>Ритмическая гимнастика.</i> Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений. <i>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.</i> Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий. <i>Дыхательная гимнастика.</i> Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко). Выполнение контрольных упражнений (тестов). Написание и защита реферата.	6	2,3	ОК 2. ОК 4. ОК 8.
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	2		
	1. Составление и выполнение комплексов общеразвивающих упражнений (ОРУ) утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности			
<b>8 семестр</b>				
<b>Раздел 1. Практическая часть</b>				
<i>Учебно-тренировочные занятия</i>				
<b>Тема 1.1.</b> Плавание	<b>Содержание учебного материала</b> Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Плавание на боку, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде.	18	2,3	ОК 2. ОК 3. ОК 4. ОК 8.

	Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплывание отрезков 25-100 м по 2-6 раз. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводные упражнения на суше. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки). Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Разбор конкретных ситуаций. Самоконтроль при занятиях плаванием. Выполнение контрольных упражнений. Написание и защита реферата.			
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	18		
	1. Занятия дополнительными видами спорта и подготовка к выполнению нормативов (ГТО) 2. Ведение личного дневника самоконтроля, защита реферата 3. Составление и выполнение комплексов общеразвивающих упражнений (ОРУ) утренней гимнастики			
	<b>Всего:</b>	<b>344</b>		

\*Уровни освоения учебного материала:

1 уровень - ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2 уровень - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, по инструкции или под руководством);

3 уровень - продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

Обучающиеся, имеющие хронические заболевания и освобожденные от практических занятий на длительный срок, инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья составляют специальное медицинское отделение. Обучающиеся специального медицинского отделения, а также пропустившие 50% занятий по уважительной причине, сдают зачет в виде реферата.

### **2.3. Перечень примерных тем рефератов**

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания обучающегося. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Лечебная физкультура при данном заболевании (диагнозе).
3. Закаливание организма. Средства, принципы и методы закаливания.
4. Понятие о питании. Требования к организации правильного питания, принципы и содержание.
5. Понятие о гигиене. Значение гигиенических требований и норм для организма.
6. Организм человека, как единая биологическая система. Воздействие средств физкультуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм.
7. Современные оздоровительные системы.
8. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
9. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности. Утомление при физической и умственной работе. Пути восстановления работоспособности.
10. Физиологические основы занятий физическими упражнениями.
11. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Факторы, влияющие на здоровье.
12. Образ жизни обучающихся и его влияние на здоровье. Здоровый образ жизни обучающегося и его составляющие (режим труда и отдыха, организация сна, режим питания, организация двигательной активности, профилактика вредных привычек и др.).
13. Работоспособность обучающихся и влияние на нее различных факторов.
14. Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья при заболевании (диагнозе).
15. Средства и методы развития основных физических качеств (сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость).
16. Средства и методы физического воспитания.
17. Основы обучения движениям. Этапы обучения.
18. Общая характеристика физических качеств. Взаимосвязь физических качеств.
19. Сила и методика ее развития.
20. Быстрота и методика ее развития.
21. Выносливость и методика ее развития.
22. Ловкость и методика ее развития.
23. Гибкость и методика ее развития.
24. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) в системе физического воспитания.
25. Понятие «нагрузка». Оценка и величина нагрузки. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. Значение мышечной релаксации.
26. Коррекция физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
27. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
28. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее физиологическое значение. Методика составления комплекса упражнений утренней гимнастики.
29. Ритмическая гимнастика. Влияние занятий ритмической гимнастикой на организм. Методические особенности занятий.
30. Оздоровительный бег – эффективная форма самостоятельных занятий физическими упражнениями.
31. Атлетическая гимнастика.

32. Коррекция массы тела средствами физического воспитания.  
 33. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.  
 34. Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.  
 35. Гигиена самостоятельных занятий физическими упражнениями.  
 36. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Дневник самоконтроля.

### 3. Условия реализации учебной дисциплины

#### 3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура требует наличия спортивного зала, бассейна, тренажерного зала, стадион широкого профиля с полосой препятствий

Помещение кабинета удовлетворяет требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПин 2.4.2 № 178-02).

№ п/п	Наименование оборудованных учебных аудиторий для практических занятий, лабораторий, мастерских	Перечень материального оснащения, оборудования и технических средств обучения
1.	Спортивный зал	<p><i>Материальное оснащение:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Баскетбольные щиты-2</li> <li>- Баскетбольные кольца -2</li> <li>- Баскетбольные мячи - 30</li> <li>- Скамейки большие - 6</li> <li>- Скамейки маленькие -5</li> <li>- Волейбольные стойки – 2</li> <li>- Защита на волейбольные стойки -2</li> <li>- Волейбольная сетка – 1</li> <li>- Волейбольные мячи – 30</li> <li>- Фитбол мячи – 20</li> <li>- Обручи -20</li> <li>- Скакалки маленькие – 20</li> <li>- Скакалки большие - 20</li> <li>- Защитные сетки на окна -2</li> <li>- Защитные сетки на стены -2</li> <li>- Гимнастическое бревно -1</li> <li>- Гимнастический мост -1</li> <li>- Акробатическая дорожка -1</li> <li>- Гимнастические коврики – 40</li> <li>- Спортивные маты -10</li> <li>- Перекладина – 1</li> <li>- Шведская стенка – 8</li> <li>- Подвесные перекладины – 4</li> <li>- Съёмные подвесные перекладины – 4</li> <li>- Ракетки для бадминтона-20</li> <li>-Воланы бадминтонные – 50</li> <li>- Утяжелители – 10 пар</li> <li>- Насос – 1</li> <li>- Короба для лыж – 10</li> <li>- Эстафетные палочки – 10</li> <li>- Секундомер - 2</li> <li>- Шкафы для огнетушителей -2</li> <li>- Кубики для челночного бега -6</li> <li>- Гимнастические палочки -20</li> <li>- Медбол – 2</li> </ul>

2.	Бассейн	<p>Плавательный бассейн размером 25x12.  <i>Наличие специальных помещений в бассейне:</i>          Душевые для девушек;          Душевые для юношей;          Сауна;          Раздевалки для девушек;          Раздевалки для юношей.</p> <p><i>Оборудование:</i>          Спасательная вышка          Спасательные круги          Плавательные доски          Детские надувные круги          Наукавники          Спасательные шесты          Пылесос          Лавки          Корзина для инвентаря</p>
3.	Тренажерный зал	<p>Тренажерный зал № 308а          Тренажер на различные группы мышц          Тренажер старт-жим          Стойка для приседания со штангой          Гантели различной массы          Беговая дорожка          Зеркала</p>
4.	Стадион широкого профиля с полосой препятствий	<p>Открытая площадка для игровых видов спорта          - поле для игры в мини-футбол;          - площадка для игры в волейбол;          - площадка для занятий фитнесом;          Беговая дорожка - 200 м          Полоса препятствий (земляное основание – отсев):          препятствие «Ров», «Лабиринт», «Забор с наклонной доской», «Разрушенный мост», «Разрушенная лестница», «Стенка с двумя проломами», «Одиночный окоп для стрельбы и метания гранат»          Брусья Габаритные          Турники разноуровневые</p>
5.	Библиотека Читальный зал	<p>Библиотека. Читальный зал с выходом в Интернет № 122  <i>Компьютерное и интерактивное оборудование:</i>          Автоматизированные рабочие места библиотекарей          Автоматизированные рабочие места для читателей          Принтер          Сканер          Стеллажи для книг          Кафедра          Выставочный стеллаж          Каталогный шкаф          Посадочные места (столы и стулья для самостоятельной работы)          Стенд информационный  <b>Условия для лиц с ОВЗ:</b>          Автоматизированное рабочее место для лиц с ОВЗ          Линза Френеля          Специальная парта для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата          Клавиатура с нанесением шрифта Брайля          Компьютер с программным обеспечением для лиц с ОВЗ</p>

		<p>Световые маяки на дверях библиотеки  Тактильные указатели направления движения  Тактильные указатели выхода из помещения  Контрастное выделение проемов входов и выходов из помещения  Табличка с наименованием библиотеки, выполненная шрифтом Брайля  Автоматизированные рабочие места обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду МИДиС, выходом в информационно-коммуникационную сеть «Интернет».</p> <p><i>Программное обеспечение</i>  1С: Предприятие. Комплект для высших и средних учебных заведений (1С – 8985755)  Mozilla Firefox  Adobe Reader  ESET Endpoint Antivirus  Microsoft™ Windows® 10 (DreamSpark Premium Electronic Software Delivery id700549166)  Microsoft™ Office®  Google Chrome  «Балаболка»  NVDA.RU  «Гарант аэро»  КонсультантПлюс</p>
--	--	--

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

#### Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения учебной дисциплины

##### *Основная литература:*

1. Физическая культура [Текст]: учеб. для СПО / Н.В.Решетников, Ю.Л.Кислицын, Р.Л.Палтиевич, Г.И.Погадаев. - 19- е изд.,*стер.* - М.: Академия, 2018. - 176 с.: ил. - (Профессиональное образование).

##### *Дополнительная литература:*

1. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для спо / Е.Ф. Жданкина, И.М. Добрынин. — Москва: Юрайт, 2020. — 125 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453245> (дата обращения: 22.05.2020).

2. Пельменев, В.К. История физической культуры: учебное пособие для спо / В.К. Пельменев, Е.В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Юрайт, 2020. — 184 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448720> (дата обращения: 22.05.2020).

3. Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для спо / Н.В. Бальшева, В.Л. Кондаков, Е.Н. Копейкина, А.Н. Усатов. — 2-е изд. — Москва: Юрайт, 2020. — 149 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/457504> (дата обращения: 22.05.2020).

##### *Электронные издания (электронные ресурсы)*

1. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для спо / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Юрайт, 2020. — 493 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448586> (дата обращения: 22.05.2020).

2. Алхасов, Д.С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для спо / Д.С. Алхасов. — Москва: Юрайт, 2020. — 191 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454184> (дата обращения: 22.05.2020).

3. Физическая культура: учебное пособие для спо / Е.В. Конеева [и др.]; под редакцией Е.В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Юрайт, 2020. — 599 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/465965> (дата обращения: 22.05.2020).
4. Физическая культура: учебник и практикум для спо / А.Б. Муллер [и др.]. — Москва: Юрайт, 2020. — 424 с. — Текст электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448769> (дата обращения: 22.05.2020).
5. Ягодин, В.В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для спо / В.В. Ягодин. — Москва: Юрайт, 2020. — 113 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456547> (дата обращения: 22.05.2020).
6. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка: учебное пособие для спо / А.А. Зайцев, В.Ф. Зайцева, С.Я. Луценко, Э.В. Мануйленко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Юрайт, 2020. — 227 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/458712> (дата обращения: 22.05.2020).

### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения учебной дисциплины**

Для выполнения заданий, предусмотренных рабочей программой используются рекомендованные Интернет-сайты, ЭБС

#### **Электронные образовательные ресурсы**

1. Официальный сайт Олимпийского комитета России // [Электронный ресурс]: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)
2. eLIBRARY.RU: Научная электронная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://elibrary.ru>
3. ЭБС ЮРАЙТ - Режим доступа: <https://biblio-online.ru>

#### **Интерактивные формы проведения занятий**

В целях реализации компетентностного подхода для обеспечения качественного образовательного процесса применяются формы проведения занятий:

#### **Интерактивные формы проведения занятий (в часах)**

<b>Форма</b>	<b>Вид</b>	<b>Лекционные занятия</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>Всего</b>
Ролевые игры	-	-	16	16
Разбор конкретных ситуаций	-	-	20	20
Итого интерактивных занятий	-	-	36	36 часов, что составляет 20,9% от аудиторной нагрузки

### **4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины**

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и выполнения контрольных физических упражнений (тестов), а также выполнения обучающимися практических заданий, заданий, реферата.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>уметь:</b>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Выполнение контрольных упражнений (тестов)
<b>знать:</b>	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Выполнение практических заданий, защита реферата
основы здорового образа жизни.	Тестирование