



Министерство образования Иркутской области  
Государственное бюджетное профессиональное об-  
разовательное учреждение  
Иркутской области  
«Ангарский политехнический техникум»

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

2020 г.

ОДОБРЕНА  
предметно (цикловой) комиссией  
Протокол № 1  
« 01 » сентября 2020 г.  
Председатель ПЦК  
Бирюкова Е.В. Бирюкова

УТВЕРЖДЕНА  
на заседании методического совета  
Протокол № 1  
« 01 » 09 2020 г.  
Зам. директора по учебной работе  
Шалашова М.А. Шалашова

СОГЛАСОВАНА  
Методист  
Лалетина И.В. Лалетина

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) (приказ Министерства образования и науки РФ № 1196 от 07.12.2017 г.), рабочего учебного плана по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 13.02.11 «Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)».

Организация-разработчик:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области «Ангарский политехнический техникум», ГБПОУ ИО «АПТ»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>7</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>13</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>14</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения Физической культуры в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих программу образования в соответствии с ФГОС СПО по специальности 13.02.11 «Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)» при подготовке квалифицированных специалистов среднего звена.

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В профессиональных образовательных организациях учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана.

### 1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Рабочая программа «Физическая культура» направлена на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно - оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

*личностных:*

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры.
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно - оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно - оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

*метапредметных:*

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно- методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно- познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

*предметных:*

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Рабочая программа учебной дисциплины способствует формированию следующих компетенций, предъявляемых ФГОС по реализуемой специальности:

Общие компетенции (ОК):

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 и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

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

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	117
Объем образовательной программы	117
в том числе:	
теоретическое обучение, в т.ч. контрольные работы	4
практические занятия, в т.ч. лабораторные работы	113
курсовая работа (проект)	-
Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачёта</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

### 1 семестр

№ занятия	Наименование разделов, тем и краткое содержание занятий	Кол-во часов	Вид занятий	Наглядные пособия и ИОР	Домашнее задание	Коды формируемых компетенций
1	<b>Раздел 1. Теоретический</b> Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	2	вводное	Л. 3, с. 76 – 102 инструкция по ТБ	Л.3, с. 103-108 выполнить тест	ОК.3,4 ОК. 6- 8
2	<b>Раздел 2. Учебно-тренировочный</b> <b>Тема 2.1 Лёгкая атлетика</b> Основы техники ходьбы и бега на средние и длинные дистанции	2	Учебно-тренировочное	секундомер;	Составление конспекта «ТБ на занятиях легкой атлетикой»	ОК.3,4 ОК. 6- 8
3	Обучение технике бега на короткие дистанции, бег 100 м	2	Учебно-тренировочное	секундомер;	Выполнить комплекс упражнений №3	ОК.3,4 ОК. 6- 8
4	Обучение технике эстафетного бега	2	Учебно-тренировочное	эстафетные палочки	Изучение правил соревнований по легкой атлетике	ОК.3,4 ОК. 6- 8
5	Контрольные тесты: бег 1000 м., метание гранаты	2	Учебно-тренировочное	секундомер; граната	Подготовка к зачёту	ОК.3,4 ОК. 6- 8
6	Контрольные тесты: Прыжки в длину с разбега, бег 3 км	2	Учебно-тренировочное	Прыжковая яма, рулетка; секундомер	Упражнения по ОФП	ОК.3,4 ОК. 6- 8
7	<b>Тема 2.2 Футбол</b> Обучение ведению и обводке мяча	2	Учебно-тренировочное	<a href="http://www.sportzone.ru">http://www.sportzone.ru</a>	Подготовить сообщение: история футбола	ОК.3,4 ОК. 6- 8
8	Обучение элементам игры вратаря	2	Учебно-тренировочное	Футбольные мячи; ворота	Упражнения по ОФП	ОК. 4 ОК.6, 8
9	Обучение ударам по мячу, срединной, внутренней и внешней частью стопы	2	Учебно-тренировочное	Футбольные мячи; ворота	Выполнить комплекс упражнений №2	ОК. 4 ОК.6-8
10	Учебная игра по упрощённым правилам	2	Учебно-тренировочное	свисток	закрепление техники изучаемых двигательных действий	ОК. 4 ОК. 6-8



11	Удары головой на месте и в прыжке	2	Учебно-тренировочное	Футбольные мячи; ворота	Выучить правила соревнований	ОК. 4 ОК. 6-8
12	Элементы игры вратаря	2	Учебно-тренировочное	Футбольные мячи; ворота	Упражнения по ОФП	ОК. 4 ОК. 6-8
13	<b>Тема 2.3 Атлетическая гимнастика.</b> Упражнения на тренажёрах на руки, плечевой пояс и грудь	2	комплексное	тренажеры гантели	Упражнения по ОФП	ОК.3,4 ОК. 6- 8
14	Упражнения с гантелями на руки, плечевой пояс и грудь	2	комплексное	тренажеры гантели	Сгибание разгибание рук в упоре лежа	ОК.3,4 ОК. 6- 8
15	Упражнения со штангой на спину, пресс и ноги	2	комплексное	штанга с блинами	Поднимание туловища	ОК.3,4 ОК. 6- 8
16	Упражнения с собственным весом тела	2	комплексное	спорт скамья	Упражнения на растяжение	ОК.3,4 ОК. 6- 8
17	Упражнения с отягощением	2	комплексное	штанга с блинами	Подготовка к зачёту	ОК. 3,4
18	Контрольные тесты: Прыжки на скакалке, отжимания, пресс, подтягивания	2	Контрольное	перекладина; брусья	Выполнить комплекс упражнений №1	ОК.3,4 ОК. 6- 8
19	<b>Тема 2.2 Баскетбол</b> Обучение ловли и передачи мяча различными способами	2	Учебно-тренировочное	Баскетбольные корзины и мячи	Упражнения по ОФП	ОК.3,4 ОК. 6- 8
20	Обучение ведению мяча - дриблинг	2	Учебно-тренировочное	Мячи баскетбольные	Упражнения на растяжение	ОК.3,4 ОК. 6- 8
21	Обучение перехвату и накрыванию	2	Учебно-тренировочное	Баскетбольные корзины и мячи	Серия приседаний	ОК.3,4 ОК. 6- 8
22	Обучение результативным броскам мяча в корзину (с места; в прыжке)	2	Учебно-тренировочное	планшет по технике исполнения	Броски в кольцо	ОК. 2, 4 ОК.6-8
23	Учебная игра по упрощённым правилам	2	Модельное	Баскетбольные корзины и мячи	Подготовка к зачёту	ОК.3,4 ОК. 6- 8
24	Контрольный тест: бросок мяча в баскетбольную корзину	2	Контрольное	Баскетбольные корзины и мячи	Выполнить комплекс упражнений №1	ОК.3,4 ОК. 6- 8
<b>ИТОГО</b>		48				

## 2 семестр

№ занятия	Наименование разделов, тем и краткое содержание занятий	Кол-во часов	Вид занятий	Наглядные пособия и ИОР	Домашнее задание	Коды формируемых компетенций
1	<b>Раздел 1. Теоретический</b> <b>Тема 1.1</b> Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	Лекция	Л. 4, с. 265-282	Л.4, с. 108-111 Составление и проведение комплексов гимнастики	ОК.3,4 ОК. 6- 8
2	<b>Тема 2.6 Шахматы</b> Основные правила шахмат	2	Учебное	Комплект шахмат, рабочая тетрадь, комплект шахмат	Выучить правила игры	ОК. 3 ОК.8
3	Изучение основ дебюта	2	Учебное	Компьютер, мультимедийный проектор	Подготовить сообщение	ОК. 3 ОК.8
4	Изучение основ миттельшпиля	2		Магнитная доска для демонстраций	Выучить правила игры	ОК. 3 ОК.8
5	Изучение эндшпиля	2		Магнитная доска для демонстраций	Выучить правила игры	ОК. 3 ОК.8
6	Изучение основных технических приёмов связка, вилка, вертел	2	Учебное	Магнитная доска для демонстраций	Найти информацию на chessrating.narod.ru	ОК. 3 ОК.8
7	Шахматные упражнения и тесты	2	Учебное	Раздаточный материал	Выполнить упражнение	ОК. 3 ОК.8
8	<b>Тема 2.2 Волейбол</b> Обучение деталям техники всех видов подач	2	Учебно-тренировочное	<a href="http://www.volley.ru">www.volley.ru</a> мячи волейбольная сетка,	Упражнения на растяжение	ОК. 3, ОК.6,
9	Обучение ударам по мячу	2	Учебно-тренировочное	<a href="http://www.sportzone.ru/">http://www.sportzone.ru/</a>	Индивидуальное по итогам урока	ОК.3,4 ОК. 6- 8
10	Общая физическая подготовка волейболиста	2	Учебно-тренировочное	скакалки; скамейки	Упражнения по ОФП	ОК.3,4 ОК. 6- 8
11	Обучение техники нападающего удара	2	Учебно-тренировочное	свисток волейбольные мячи	Зарисовать схему площадки	ОК.3,4 ОК. 6- 8
12	Учебная игра по упрощённым правилам	2	модельное	турнирные таблицы.	Подготовка к зачёту	ОК. 3, 4
13	Контрольный тест: волейбольные подачи, прыжки в длину с места	2	Контрольное	волейбольные мячи	Изучение правил игры по волейболу	ОК. 3, 4 ОК.6, 8

14	<b>Тема 2.5 Лыжная подготовка</b> Обучение одновременным и попеременным лыжным ходам	2	Учебно-тренировочное	Лыжный инвентарь	Составление конспекта «ТБ на занятиях лыжной подготовкой»	ОК.3,4 ОК. 6- 8
15	Подъёмы, спуски с горы, передвижение по пересечённой местности	2	Учебно-тренировочное	Лыжный инвентарь	Составление конспекта «Первая помощь при травмах и обморожениях»	ОК. 4 ОК.6, 8
16	Обучение полу коньковому и коньковому ходу	2	Учебно-тренировочное	Лыжный инвентарь	Изучение правил соревнований	ОК. 3 ОК. 8
17	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные	2	Учебно-тренировочное	Лыжный инвентарь	Выполнить комплекс упражнений №6	ОК. 4 ОК.6-8
18	Преодоление подъёмов и препятствий	2	Учебно-тренировочное	Лыжный инвентарь	Выполнить комплекс упражнений №6	ОК. 4 ОК.6-8
19	Прохождение дистанций до 5 км на время	2	Учебно-тренировочное	Лыжный инвентарь	Выполнить комплекс упражнений №6	ОК. 4 ОК.6-8
20	<b>Тема 2.4 Гимнастика</b> Опорные прыжки различными способами	2	Учебно-тренировочное	«конь, козёл», гимнастические маты	Упражнения по ОФП	ОК.3,4 ОК. 6- 8
21	Лазание по канату и гимнастической стенке	2	Учебно-тренировочное	канат, маты, шведская стенка	Индивидуальное по итогам урока	ОК.3,4 ОК. 6- 8
22	Танцевально-силовой комплекс аэробики	2	Учебно-тренировочное	Музыкальный центр, скакалки	Индивидуальное по итогам урока	ОК.3,4 ОК. 6- 8
23	Обучение отдельным элементам акробатических упражнений (связок)	2	Учебное	гимнастические маты	Упражнения на растяжение	ОК.3,4 ОК. 6- 8
24	Прыжки в высоту различными способами	2	Учебно-тренировочное	стойки и планка для прыжков в высоту	Подготовка к зачёту	ОК.3,4 ОК. 6- 8
25	Контрольные тесты: акробатическая комбинация	2	Контрольное	гимнастические маты	Индивидуальное по итогам урока	ОК.3,4 ОК. 6- 8
26	<b>Тема 2.3 Атлетическая гимнастика.</b> Упражнения на тренажёрах на руки, плечевой пояс и грудь	2	комплексное	тренажеры гантели	Упражнения по ОФП	ОК.3,4 ОК. 6- 8
27	Упражнения с отягощением	2	комплексное	штанга с блинами	Подготовка к зачёту	ОК. 4
28	Упражнения с гантелями на руки, плечевой пояс и грудь	2	комплексное	тренажеры гантели	Сгибание разгибание рук в упоре лежа	ОК.3,4 ОК. 6- 8

29	<b>Тема 2.1 Лёгкая атлетика</b> Техника прыжков в длину с разбега	2	Учебно-тренировочное	Прыжковая яма, рулетка; секундомер	Упражнения по ОФП	ОК4 ОК.6, 8
30	Обучение технике метания гранаты	2	Учебно-тренировочное	Сектор для метания, граната	Индивидуальное по итогам урока	ОК.4 ОК.6, 8
31	Контрольное тестирование: бег 100 м	2	Контрольное	секундомер	Серия приседаний	ОК.4 ОК.6, 8
32	Техника бега на 400 м, метание гранаты.	2	Учебно-тренировочное	секундомер	Индивидуальное по итогам урока	ОК.4 ОК.6, 8
33	Контрольное тестирование: бег 1000 м	2	Контрольное	секундомер	Упражнение «планка»	ОК.4 ОК.6, 8
34	Контрольное тестирование: бег 3 км	2	Контрольное	секундомер	Подготовка к зачёту	ОК.4 ОК.6, 8
35	Дифференцированный зачет	1	Контрольное			
<b>ИТОГО</b>		69				

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально – техническому обеспечению.**

Кабинет №116 «Руководителя физического воспитания» рабочее место преподавателя, наглядные пособия, комплект учебно-методической документации, техническими средствами обучения (компьютер с лицензионным программным обеспечением).

Кабинет №117 «тренажерный зал» тренажеры для занятий атлетической гимнастикой – 6, беговая дорожка, бодибары – 15, гантели (разные), гири 10, 16, 24 кг, секундомеры, весы напольные, шведская стенка, музыкальный центр.

Кабинет №118 «Спортивный зал» оборудование и инвентарь: стенка гимнастическая, перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической, гимнастические скамейки, гимнастические снаряды (брусья, конь, козёл для прыжков и др.), маты гимнастические, канат, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания.

«Лыжная база» оборудование и инвентарь: палки лыжные 38 пар; лыжи – 31 пара; ботинки лыжные – 36 пар, стойки – 2 шт, стол.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе.

##### **3.2.1. Печатные издания**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО-М.,2017

Дополнительные источники:

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура / Учебное пособие – изд.4-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2008
2. Жигарева О. Повышение эффективности физической подготовки студентов. Учебное пособие – М.: Прометей, 2018.- 116 с.
3. Майлеченко Е., Доценко Н., и др. Физическая культура. Курс лекций. Учебное пособие – М: Юнити-Дана 2017.- 272 с.

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

1. Сайт Российской федерации баскетбола <http://www.basket.ru>
2. Сайт Всероссийской федерации волейбола <http://www.volley.ru>
3. <http://minstm.gov.ru> –Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации
4. <http://www.edu.ru> – Федеральный портал «Российское образование»:
5. <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> –Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<b>Умения:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</li> <li>- Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</li> </ul>	<p>Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p>	<p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.</p>
<b>Знания:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- Основы здорового образа жизни;</li> <li>- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности</li> <li>- Средства профилактики перенапряжения</li> </ul>	<p>Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зон физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений</p>	<p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование</p>