ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОМИТЕТ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН ПО ТОРГОВЛЕ И ЗАЩИТЕ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ УФИМКИЙ КОЛЛЕДЖ ИНДУСТРИИ ПИТАНИЯ И СЕРВИСА

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Программа подготовки специалистов среднего звена

По специальности СПО 43.02.01. Организация обслуживания в общественном питании

Профиль: социально-экономический

«PACCMOTPEHO»:

Методическим объединением ГБПОУ УКИПиС

Председатель методобъединения

Ф.Я.Зиннатуллина

Протокол №

«<u>ЗО</u>» OS 2019 г.

«УТВЕРЖДАЮ»:

И.о. директор ГБНОУ УКИП иС

Т.А.Христофорова

2019 г.

«СОГЛАСОВАНО»:

Заместитель директора по УПР

_Н.В.Трегубова

(Sel » Of 2019 r.

учебной дисциплины «Физическая культура» является Рабочая программа частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности СПО 43.02.01 Организация обслуживания в общественном питании и соответствии с «рекомендациями по организации получения среднего общего образования В пределах образовательных освоения программ профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований ФГОС СПО и получаемой профессии СПО» (письмо департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 г. № 06 – 259):

Организация разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Уфимский колледж индустрии питания и сервиса.

Разработчики:

Барсукова Людмила Аркадьевна –преподаватель физвоспитания, высшей категории

СОДЕРЖАНИЕ

	стр
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ЛИСПИПЛИНЫ	15

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности СПО 43.02.01.Организация обслуживания в предприятиях общественного питания

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения в учреждениях среднего профессионального образования

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

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

Цель дисциплины - всесторонее физическое воспитание, укрепление здоровья для достижения жизненных и профессиональных целей.

Задачи дисциплины:

- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержанию высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения,
- профессионально-прикладная физическая подготовка студентов с учётом особенностей будущей трудовой деятельности,
- воспитание у студентов постоянного интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.
- Выпускник, освоивший ППССЗ должен обладать **общими** компетенциями, включающими в себя способность:
- ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес;
- 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 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
- ОК 6. Работать в коллективе и в 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.
- ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.
- ОК 10. Соблюдать действующее законодательство и обязательные требования нормативно-правовых документов, а также требования стандартов и иных нормативных документов.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен овладеть:

- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределения в физической культуре.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 166 часов; Программой предусмотрено два часа лекционных занятий, все остальные предусмотренные программой теоретические сведения сообщаются в ходе проведения практических занятий.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	166
в том числе:	
лабораторные работы - не предусмотрено	-
практические занятия	164
контрольные работы - не предусмотрено	-
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	
в том числе:	
Занятия в спортивных клубах и секциях, выполнение	
упражнений по общей физической подготовке, написание	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	2

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.		8	
Теоретические занятия			
Тема 1.1.	Содержание учебного материала	1	1
Физическая культура	1. Основные понятия ФК и спорта, самовоспитание, физическое развитие, физическая	1	
(ФК) в	и функциональная подготовленность		
общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2. Социально- биологические основы ФК и спорта. Основные понятия: организм человека, функциональные системы, саморегуляция, адаптация, двигательная активность. МПК, гиподинамия, гипокинезия, гипоксия	В процессе уроков	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	-	
	Самостоятельная работа обучающихся. Формирование знаний о здоровом образе жизни. Подготовка рефератов по изученной		
	теме		
Тема 1.2. Основы здорового	Содержание учебного материала	В процессе уроков	1
образа жизни. Физические способности	1. Основные понятия здорового образа жизни, дееспособность, трудоспособность, саморегуляция, самооценка	В процессе уроков	
человека и их развитие		В процессе уроков	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	-	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Подготовка реферата «Принципы здорового образа жизни». Составление		
	индивидуального дневника самоконтроля физического развития.		
	Проработка тематики по профилактическим реабилитационным и восстановительным		
	мероприятиям в процессе занятий физической культуры и спортом		
Тема 1.3.	1. Общая и профессиональная физ. подготовка, тренированность, спортивная форма,	В процессе	1
Профессионально-	двигательные умения и навыки, объем, интенсивность, разминка	уроков	

прикладная физ. подготовка (ППФП)	Спорт в физическом воспитании студентов. Массовый спорт, высшие достижения, оздоровительные системы физических упражнений. Основные понятия ППФП, прикладные физические, психологические и специальные занятия, прикладные навыки Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями. Лабораторные работы Практические занятия Самостоятельная работа обучающихся Освоение навыков по системе оздоровительных физических упражнений	- -	
Раздел 2. Легкая атлетика		86	
Тема 2.1. Бег на короткие	Содержание учебного материала	-	
дистанции	Лабораторные работы Практические занятия	- 11	
	Выполнение специальных беговых упражнений на скорость. Отработка техники разворотов . Выполнение челночного бега 5х 10 м Отработка техники старта. Бег 100м		2
	Исполнение стартового разгона и эстафетного бега Бег с ходу. Финиширование. Бег 250 м и 500 м		2 2
	Самостоятельная работа обучающихся Тренировки в оздоровительном беге от 60 м до 100 м. Выполнение бега на отрезках 30 м, 50 м, на скорости. Бег на развитие общей выносливости от 3 до 5 км. Совершенствование скоростно-силовых качеств в легкой атлетике. Отработка техники бега и техники дыхания. Занятия в спортивных секциях		
Тема 2.2.	Содержание учебного материала	-	
Бег на длинные	П-б		_
дистанции	<u>Лабораторные работы</u> Практические занятия		\dashv
	Отработка техники бега с высокого старта. Бег 1000м	J	2
	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1500м		2

	Выполнение упражнений на выносливость. Бег 2000м		2
	Бег 3000м. Отработка финишного рывка		2
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Написание реферата. Занятие в спортивных клубах и спортивных секциях		
Тема 2.3.	Содержание учебного материала		
Бег по пересеченной		-	
местности (кроссовая	Лабораторные занятия		
подготовка)	Практические занятия	5	
	Усвоение тактики бега по пересеченной местности. Бег 1000м		
	Выполнение упражнений на технику дыхания. Бег 3000м		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Отработка техники бега, техники дыхания. Занятия в спортивных клубах и спортивных		
	секциях		
Тема 2.4.	Содержание учебного материала	-	
Прыжок в длину			
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	6	
	Выполнение специальных упражнений для исполнения прыжка в длину с места		2
	Выполнение тройного прыжка с места		2
	Отработка техники разбега, отталкивания, полёта и приземления. Выполнение		2
	тройного прыжка в шаге. Выполнение нормативов по лёгкой атлетике		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Закрепление исполнения техники прыжковых упражнений. Занятия в спортивных		
Тема 2.5.	клубах и спортивных секциях		
	Содержание учебного материала		_
Прыжок в высоту	Лабораторные работы	_	
	Практические занятия	7	
	Выполнение специальных упражнений для исполнения прыжка в высоту		2
	Отработка техники разбега, отталкивания, полёта и приземления. Выполнение		2
	прыжка в высоту с разбега. Выполнение нормативов по лёгкой атлетике.		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Закрепление исполнения техники прыжковых упражнений. Занятия в спортивных		
1	клубах и спортивных секциях		

Тема 2.6.	Содержание учебного материала	_	
Совершенствование	1		
техники метания в цель	Лабораторные работы	-	
и на дальность	Практические занятия	8	
	Отработка техники метания снарядов		2
	Метание различных снарядов в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 12-		2
	15м. Метание снаряда с места		
	Выполнение специальных упражнений. Метание снаряда с разбега		2
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Отработка техники прыжковых упражнений. Выполнение упражнений по общей		
	физической подготовке. Упражнение метателя, метание отягощений. Развитие		
	скоростно-силовых качеств. Упражнения на координацию движения. Составление		
	комплекса упражнений по коррекции отстающих групп мышц.		
Раздел 3.		44	
Лыжная подготовка			
Тема 3.1.	Содержание учебного материала	_	
Техника способов	1		
передвижения на лыжах	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	16	
	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный через один шаг		2
	Отработка техники катания скользящим шагом		
	Переход через один шаг, переход со свободным перемещением рук. Катание на лыжах		2
	классическим стилем: девушки 3км, юноши 5 км		
	Катание на лыжах коньковым ходом: девушки 3км, юноши 5 км		2
	Самостоятельная работа обучающихся	8	
	Отработка техники катания на лыжах различным ходом.		
	Выполнение упражнений по общей физической подготовке.		
	Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях.		
	Написание реферата.		
	Формирование навыков по релаксации и восстановлению организма после физических		

	нагрузок.		
Тема 3.2.	Содержание учебного материала	-	
Совершение техники	1		
подъемов, спусков,	Лабораторные работы	-	
поворотов торможения	Практические занятия	6	
	Отработка техники катания на лыжах в подъем, на спусках		2
	Отработка техники торможения на спусках		2
	Прохождение поворотов. Отработка техники катания при прохождении поворотов		2
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Отработка техники катания на спусках, в подъем, при поворотах и при торможении		
Раздел 4.		88	-
Спортивные игры			
Тема 4.1.	Содержание учебного материала	-	
Баскетбол	1		
	Лабораторные работы	-]
	Практические занятия	18	
	Ведение мяча. Отработка техники передвижения и остановок		2
	Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Передача мяча от груди. Передача на время		2
	Бросок по кольцу двумя руками сверху. Ведение и бросок на время		2
	Бросок одной рукой сверху. Добивание. Броски по кольцу на время		2
	Отработка стойки защитника, выбивание и вырывание мяча. Двусторонняя игра		2
	Совершенствование тактики игры		3
	Освоение игровых навыков		3
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях. Написание реферата		
	Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Изучить правила игры в		
	баскетбол, развитие скоростных качеств. Упражнения по совершенствованию		
	скоростных и силовых качеств. Определение признаков утомления и		
	перетренированности, меры по их предупреждению.		
Тема 4.2.	Содержание учебного материала	_	
Волейбол	1		
	Лабораторные работы	-	

	Практические занятия	26	\neg
	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Отработка		2
	комбинаций из освоенных элементов техники передвижения		
	Совершенствование техники подачи мяча, вариантов техники приема и передачи мяча верхней прямой подачи		2
	Отработка вариантов нападающего удара через сетку		2
	Прием мяча сверху		2
	Прием мяча снизу после подачи		2
	Смешанный прием. Передача вперед		2
	Совершенствование техники защитных действий и двусторонней игры		2
	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей		3
	Освоение игровых навыков		3
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях. Написание реферата		
	Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Изучение правил игры в		
	волейбол, развитие скоростных качеств. Упражнения по совершенствованию		
	скоростных и силовых качеств. Совершенствование технических приемов. Определение		
	признаков утомления и перетренированности, меры по их предупреждению.		
Раздел 5.		4.4	
Гимнастика.		44	
	Содержание учебного материала	-	
Тема 5.1.	Лабораторные работы		
Спортивная	Практические занятия.	22	
гимнастика	приктические запитии.	22	
	Техника выполнения гимнастических упражнений – комбинаций на перекладине		2
	низкой, со скакалкой, в равновесии на бревне.		
	Элементы акробатических упражнений: кувырки, стойки, перевороты;		2
	Прыжки опорные - «прыжок согнув ноги», «прыжок ноги врозь», прыжок через коня в		2
	длину.		
	Перекладина высокая: подтягивание в висе, подъем переворотом.		2
	I I ICOCNITA/IVITA DDICONAZI. HO/I IZI VIDATIVO D DVICO TIO/I DOM HODODODOTOM		
	Совершенствование гимнастических элементов. Акробатика. Совершенствование		2

			1 0
	Контрольные нормативы: подтягивание на высокой перекладине, поднимание и		2
	опускание туловища из положения лежа на спине, подъем переворотом.		
	Совершенствование и сдача зачетных комбинаций на гимнастических снарядах.		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях).		
	Развитие силовых качеств — подтягивание, отжимание в упоре лежа, упражнения с отягощением. Упражнения на развитие гибкости, силы, ловкости. Разработка упражнений утренней гимнастики. Составление и демонстрация упражнений для улучшения координации движений.	12	
Раздел 6.			
Профессионально-		20	
прикладная			
физическая подготовка			
(ППФП)			
(IIIIФII)	Содержание учебного материала		
70 64	1		
Тема 6.1.	Лабораторные работы		
Средства	Практические занятия.	-	
профессионально-	1	10	2
прикладной	Развитие точности и быстроты движений, игровой ловкости и выносливости к	10	2
физической подготовки	выполнению упражнений на координацию движений, бег на короткие дистанции 20-30		
1	M.,		2
	Прыжки по разметкам на правой и левой ногах, опорные прыжки через коня и козла;		
	Ведение баскетбольных мячей меняя направление и скорость; передача мяча от груди		2
	со скоком от пола, броски мяча в корзину на точность.		_
	Упражнения с расстановкой, сборкой предметов. Развитие общей выносливости,		2
	координации и точности движения рук.		_
	Контрольные тесты по ППФП (выполняются в соответствии специальности, по видам		2
	физ. подготовки: спортигры, легкой атлетики, метания, гимнастики, упражнений на		2
	гибкость).		
	Контрольные работы	_	
	Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях).		
	Составить комплекс упражнений по профессионально-прикладной физической		
	подготовке. Самостоятельно проводить занятия ППФП в соответствии со		
	специальностью. Подобрать материал по способам самоконтроля функционирования		
	состояния организма, физической подготовленности и работоспособности.		

Раздел 7.			
Атлетическая			
гимнастика с методами и			
средствами тренаж. зала			
		18	
Тема 7.1.	Содержание учебного материала		
Физическая подготовка	Лабораторные работы	_	
выпускников учебного	Практические занятия		
заведения в разделе	1. Выполнение специальных подготовительных и общих развивающих упражнений на		
атлетическая	все группы мышц. Комплексы атлетической гимнастики.	9	2
гимнастика	Контрольные работы	-	
с методами и	Самостоятельная работа обучающихся		
средствами	1. Занятия индивидуального характера в атлетических и тренажерных залах по		
тренажерного зала	совершенствованию своих оздоровительных и физических качеств	4	
Зачёты по курсу дисципл	ины	12	
Самостоятельная работа об	учающихся над подготовкой к зачётам	12	
*	Всего:		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия: учебного кабинета (не предусмотрено); мастерских (не предусмотрено); лабораторий (не предусмотрено); спортивного зала, лыжной базы.

Оборудование учебного кабинета и рабочего места не предусмотрено.

Оборудование мастерской и рабочих мест мастерской не предусмотрено.

Оборудование лаборатории и рабочих мест лаборатории не предусмотрено.

Оборудование спортивного зала: мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные, для метания; скакалки, обручи, шведская лестница, гимнастические маты, гранаты, тренажёрные устройства.

Оборудование лыжной базы: стеллажи для лыж и лыжных палок, лыжи, лыжные палки.

Технические средства обучения: компьютер, секундомеры, табло механическое, музыкальный центр.

Комплект электронных презентаций по темам программы.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Нормативные источники

Федеральный государственный образовательный стандарт по специальности среднего профессионального образования 43.02.01. Организация обслуживания в общественном питании.. (утвержденный приказом Минобрнауки России 07.05.2014 № 465, зарегистрирован в минюсте России 11.06.2014 № 32672)

Основные источники:

- 1. Лях В.И. Физическая культура (базовый уровень) М.Просвещение, 2014
- 2. Бишаева А.А. Физическая культура, М.Академия, 2014
- 3. Решетников Л.А. Физическая культура М.Академия, 2014

Дополнительные источники

- 1. Бароненко. В.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие/.В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. 2-е изд., перераб. М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2010. 336 с.
- 2. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учебник для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; под ред. Ю.Д. Железняка. 2 изд., стереотип.- М.: издательский центр «Академия», 2004. 520 с.
- 3. Настольная книга учителя физкультуры. Б.И. Мишин. М.: «Издательство Аристель», 2003.- 332 с.
- 4. Антонова О.Н. Кузнецов В.С. Лыжная подготовка: Методика преподавания: Учеб. Пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений. М.:»Академия», 2001. 208 с.
- Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура:учеб. пособие для студ. Сред. Проф. Учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2010. 152 с.

Интернет-ресурсы:

http://www.edu.ru/index.php

http://www.olympichistory.info/archive.htm

http://www.volley.ru/pages/497/

http://basketlessons.net/6.html

http://www.kvnsport.ru/balls.php

http://www.fizkulturavshkole.ru/doc.html

http://sportmashina.com/?cnt=articles&r=1

http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры

http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"

http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"

http://www.infosport.ru/press/fkvot/ - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала. http://kzg.narod.ru/ - Журнал «Культура здоровой жизни»

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется посредством текущего контроля знаний и промежуточной аттестации. Текущий контроль проводится на любом из видов учебных занятий. Его результаты учитываются в промежуточной аттестации. Итоговая аттестация проводится по окончании изучения дисциплины в форме дифференцированного зачёта.

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Обучающийся должен уметь: использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для	Итоговый контроль: - дифференцированный зачет
укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Текущий контроль: - оценивание практических умений по выполнению физических упражнений;
Обучающийся должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и	- оценивание индивидуальных творческих работ.
социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни;	Промежуточный контроль (зачёт): - сдача нормативов, -сдача теоретических вопросов.