

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Альметьевский профессиональный колледж»

«Рассмотрено»

на заседании ЦМК

Председатель ЦМК

И.М. Газизова /И.М Газизова/

Протокол

№ 01 от «29» 08 2024 г.

«Утверждено»

Директор ГБПОУ

«Альметьевский
профессиональный колледж»



А.Ф. Шарипова /А.Ф.Шарипова/

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по программе подготовки специалистов среднего звена
15.02.19 «Сварочное производство»

2024 г.

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по программе подготовки специалистов среднего звена 15.02.19 «Сварочное производство»

Организация – разработчик: ГБПОУ «Альметьевский профессиональный колледж»

Разработчик(и): Прох Прохорова И.Г. преподаватель физической культуры

Рекомендовано методическим советом протокол № 01 от «29» 08 2024 г.

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по программе подготовки специалистов среднего звена 15.02.19 «Сварочное производство»

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области ФГОС среднего общего образования, входит в технический профиль профессионального образования.

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

1.3.1 Цели дисциплины:

- 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.

1.3.2 Задачи дисциплины:

- воспитание, социализация и самоидентификация обучающихся посредством личностно и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.
- развитие навыков самостоятельной работы, творческих и интеллектуальных способностей обучающихся.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;

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

1.3.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

Личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию 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 спортивнооздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство 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, 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).

1.3.4 Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций и личностных результатов:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны

ЛР2 Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций

ЛР5 Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России

ЛР9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

1.4.Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

При реализации содержания общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ) вне зависимости от профиля профессионального образования максимальная учебная нагрузка обучающихся составляет:

- всего учебная нагрузка – 170 часов;
- самостоятельная работа – 2 часа;
- всего во взаимодействии с преподавателем – 168 часов;
- практические занятия – 168 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Учебная нагрузка (всего)	170
Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем (всего)	168
в том числе:	
теоретическое обучение	-
лабораторные работы	-
практические занятия	168
в том числе в форме практической подготовки	-
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
консультации	-
промежуточная аттестация (в виде экзамена)	-
Самостоятельная работа обучающегося	2

**2.1 Тематический план и содержание учебной дисциплины
«Физическая культура»**

Наименование раздел и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
	III семестр (26 часов)		
Раздел 1. Легкая атлетика	Практическая часть	14	ЛР1,ЛР2,ЛР5,ЛР9, ОК1,ОК4,ОК9.
	Техника безопасности на уроках легкая атлетика, совершенствование техники бега на короткие дистанции (низкий старт, стартовый разгон, финиширование), учебная игра в футбол.	2	
	Совершенствование техники эстафетного бега 4 x 100 м. (техника передачи эстафетной палочки), учебная игра в футбол	2	
	Развитие скоростно-силовой выносливости, бег 1000,2000 м., учебная игра в футбол КУ – бег 60, 100 м., эстафетный бег 4x100 м., соревнование.	2	
	Совершенствование прыжка в длину с разбега, совершенствование	2	
	Техники метания гранты на дальность 700 гр. – юноши, 500 гр. - девушки	2	
	КУ – бег 1000 м.- юноши, 500 м. – девушки,	2	
	Сдача норм ГТО летние виды.	2	
	Самостоятельная работа	2	
	- участие в соревнованиях разного уровня, - подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, - занятия дополнительными видами спорта, - посещение спортивных секций, - подготовка к выполнению нормативов ГТО летние виды спорта		
Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол .	Практическая часть	10	ЛР1,ЛР2,ЛР5,ЛР9, ОК1,ОК4,ОК9.
	Совершенствование техники перемещения (ходьба, прыжки, бег, остановки повороты), учебная тренировочная игра	2	
	Совершенствование техники владения мячом (ловля, передачи, броски в кольцо, ведения), учебная тренировочная игра	2	
	КУ – по технике игры.	2	
	Совершенствование техники овладения мячом и противодействия (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, овладение мячом.	2	
	Техника овладения мячом и противодействия (выбивание, отбивание, накрывание, перехват,	2	

	вырывание, овладение мячом.		
	Зачет		
	Всего в III семестре	26	
	IV семестр (40 часов)		
Раздел 3. Лыжная подготовка	Практическая часть	16	ЛР1,ЛР2,ЛР5,ЛР9, ОК1,ОК4,ОК9.
	Техника безопасности на уроках лыжная подготовка.	2	
	Совершенствование техники попеременно двушажного хода (п.п.2х ш.х), попеременно четырехшажному ходу, пройти дистанцию до 2 км		
	Совершенствование перехода с одновременного на попеременные ходы, прохождение дистанции до 3 км.	2	
	Совершенствование одношажных ходов, о.б.ш.х., о.о..ш.х., о.2х.ш.х., прохождение дистанции до 3 км	2	
	Совершенствование конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км	2	
	КУ – по технике ходов.	2	
	Совершенствование техники преодоления подъемов на лыжах. Пройти дистанцию до 3 км.	2	
	Сдача норм ГТО бег на лыжах 3 км с учетом времени или 5 км. Без учета времени.	2	
	Сдача норм ГТО бег на лыжах 3 км с учетом времени или 5 км. Без учета времени.	2	
Раздел 4. Спортивные игры Волейбол	Практическая часть	24	ЛР1,ЛР2,ЛР5,ЛР9, ОК1,ОК4,ОК9.
	Правила игры, судейство игры в волейбол. Основные стойки волейболиста, перемещения под мяч, учебная тренировочная игра.	2	
	Совершенствование техники подачи(верхние: прямые, боковые, с вращением; двусторонняя игра	2	
	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху	2	
	Совершенствование техники подачи нижние прямые, боковые), двусторонняя игра	2	
	Совершенствование техники передачи (верхние: двумя руками, одной рукой; нижние: Одной рукой, двумя руками), двусторонняя игра.	2	
	Приём мяча снизу после подачи. Прыжки по разметкам на правой, левой ногах.	2	
	Нападающий удар .Учебная игра с использованием изученных приёмов.	2	
	Техника блокирования (на места, в движении)	2	
	Учебная игра с заданиями.	2	
	Прямой нападающий удар	2	
	Постановка двойного и тройного блока	2	

	Тактика позиционного нападения без изменений игроков	2	
	Зачет		
	Всего в IV семестре	40	
	Всеместр (32 часа)		
Раздел 5. Легкая атлетика	Практическая часть	20	ЛР1,ЛР2,ЛР5,ЛР9, ОК1,ОК4,ОК9.
	ТБ на уроке легкая атлетика. Совершенствование техники спринтерского бега, высокий низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м.,	2	
	Эстафетный бег, бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанции 3000 м.	2	
	КУ – бег 100 м, подтягивание на высокой перекладине, учебная игра футбол	2	
	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», разбег, толчок, полет приземление.	2	
	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», разбег, толчок, полет приземление.		
	Метание гранаты на дальность 700 гр. – юноши, 500 гр – девушки, КУ	2	
	Метание гранаты на дальность 700 гр. – юноши, 500 гр – девушки.	2	
	Техника толкания ядра	2	
	Толкание ядра	2	
	Сдача норм ГТО летние виды спорта	2	
Раздел 6. Спортивные игры. Баскетбол.	Практическая часть	12	ЛР1,ЛР2,ЛР5,ЛР9, ОК1,ОК4,ОК9.
	Техника безопасности на уроках спортивные игры.	2	
	Тактика нападения групповые, индивидуальные, командные действия. Учебная игра.	2	
	Тактика нападения групповые, индивидуальные, командные действия. Учебная игра.	2	
	Тактика защиты. Индивидуальные, групповые, командные действия. Учебная игра.	2	
	Тактика защиты. Индивидуальные, групповые, командные действия. Учебная игра.	2	
	Тактика защиты. Индивидуальные, групповые, командные действия. Учебная игра.	2	
	Зачет		
	Всего в V семестре	32	
Раздел 7. Лыжная подготовка	VI семестр (16 часов)		ЛР1,ЛР2,ЛР5,ЛР9, ОК1,ОК4,ОК9
	Практическая часть	16	
	Совершенствование техники п.п.2х.ш.х., п.п.4х.ш.х, прохождение дистанции до 3 км с умеренной скоростью	2	
	Совершенствование техники о.б.ш.х., о.о.ш.х., о.2 х.ш.х., прохождение дистанции до 3 км.	2	
	Совершенствование техники конькового хода. Похождение дистанции 3 км.	2	
	Способы перехода с хода на ход, прохождение дистанции до 3 км	2	

	Основы техники спусков и подъемов на лыжах. Прохождение дистанции до 3 км	2	
	Техника спусков и подъемов на лыжах. Прохождение дистанции до 3 км.	2	
	Способы перехода с хода на ход, прохождение дистанции до 3 км	2	
	КУ прохождение дистанции до 5 км. Соревнование.	2	
	Всего в VI семестр	16	
	VII семестр (54 часа)		
Раздел 10. Легкая атлетика	Практическая часть	26	ЛР1,ЛР2,ЛР5,ЛР9, ОК1,ОК4,ОК9.
	Краткие сведения о технике безопасности на занятиях легкой атлетики и предупреждение травм. Челночный бег 10х10 м.	2	
	Совершенствование техники низкого старта при беге 60, 100 м.	2	
	Кроссовая подготовка	2	
	Совершенствование техники эстафетного бега 4х100 м.	2	
	Прыжки в длину с места, с разбега.	2	
	Кроссовая подготовка бег 1000 м. на время или 3000 м. без учета времени.	2	
	Сдача норм ГТО летние виды.	2	
	Высокий старт, тактика бега на длинные дистанции.	2	
	Финиширование	2	
	Контрольное упражнение в беге на 1000 метров	2	
	Метание гранаты весом 500г (девушки), 700г (юноши).	2	
	Сдача норм ГТО летние виды	2	
	Зачет	2	
Раздел 11. Спортивные игры. Баскетбол.	Практическая часть	28	ЛР1,ЛР2,ЛР5,ЛР9, ОК1,ОК4,ОК9.
	ТБ на уроках спортивные игры. Совершенствование техники игры (броски по кольцу, передачи, ведение, финты) учебная игра.	2	
	Тактика нападения (быстрый прорыв, позиционное нападение), учебная игра.	2	
	Тактика защиты (личная защита, зонная защита, смешанная защита), учебная игра	2	

	Бросок по кольцу двумя руками сверху	2	
	Бросок одной рукой сверху	2	
	Передвижение, стойки защитника, выбивание и вырывание мяча	2	
	Ловля. Передача на время	2	
	Зонная и персональная защита	2	
	Броски по кольцу на время	2	
	Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков.	2	
	Групповые и командные действия игроков.	2	
	Тактика игры в защите в баскетболе.	2	
	Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола.	2	
	Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку.	2	
	Дифференцированный зачет.		
	Всего в VII семестре	54	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия:

- спортивного зала;
- лыжной базы;
- открытой спортивной площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, мини-футболом, футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой.
- тренажерного зала;

Наименование	Характеристики товара
Оборудование и инвентарь спортивного зала	Кольца баскетбольные – 2 шт., щиты баскетбольные – 2 шт., сетки баскетбольные – 2 шт., мячи баскетбольные – 16 шт., обруч утяжеленный «Идеальный силуэт» - 3 шт., турник настенный – 2 шт. шт., стойки волейбольные, сетка волейбольная – 1 шт., волейбольные мячи – 13 шт., мячи для мини-футбола – 2 шт., мячи для футбола №5 – 5 шт., набор бадминтонный – 10 шт., волан нейлоновый – 10 шт., обруч стальной 900 мм – 15 шт., палки гимнастические -15 шт., медицин бол 3 кг. – 3 шт., медицин бол – 4 кг. – 3 шт., скакалки – 15 шт., набор для настольного тенниса – 6 шт., степ-платформа – 15 шт., коврик для йоги – 20 шт., гантели-утяжелители V76-0,5 кг. – 3 пары, насос – 2 шт., гантель виниловая 2 кг. – 4 шт., гантель виниловая 3 кг. – 4 шт., гантель виниловая 4 кг. – 4 шт., палки лыжные (165) – 15 пар, секундомер электронный – 2 шт., игла насосная – 5 шт., конус для разметки дорог – 16 шт., манишка сетка 12 шт., набор ракетка мини – 2 шт.,
Открытый стадион широкого профиля	Турник уличный – 1 шт., брусья уличные – 1 шт., рукоход уличный – 1 шт., полоса препятствий , ворота футбольные – 2 шт., мячи футбольные №5 – 5 шт., сетка для переноса мячей – 1 шт., палочки эстафетные – 10 шт., нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», , рулетка металлическая – 1 шт., секундомер – 2 шт.

3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура. – Ростов н/Д, 2020г
2. Купер К. Аэробика для хорошего настроения. – М., 2021г.
3. Лапутин А.Н. Атлетическая гимнастика. – Киев, 2020г.
4. Лисицин Ю.П., Сахно А.В. Здоровье человека – социальная ценность. – М., 2022г.
5. Литвинов Е.Н., Любомирский Л.Е., Мейксон Г.Б. Как стать сильным и выносливым. – М., 2023.
6. Лищук В.И. Стратегия здоровья. – М., 2022.
7. Манина Т.И., Водопьянова Н.Е. Эта многоликая гимнастика. – М., 2021.
8. Матвеев А.П. Воспитание физических качеств // Теория и методика физического воспитания / под. ред. Б.А. Ашмарина. – М., 2024.
9. Микулин А.А. Активное долголетие. – М., 2021.
10. Михайлов В.В. Путь к физическому совершенству. – М., 2023.

Дополнительные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. 493 с.
2. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.
3. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2021. — 379 с.
4. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
5. Глек И.В., Чернышев П. А., ВикирчукМИ, Виноградов А.С.; под ред. акцией Глека И В. Шахматы. Стратегия Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»

6. Готовцев, Е. В. Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 402 с.

7. Диц С.Г., Рихтер И.К., Бикмуллина А.Р. Содержание подготовки.

Интернет-ресурсы:

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

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятия
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П- о/с 1.1, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	-составление словаря терминов, либо кроссворда -защита презентации/доклада презентации -
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9.	выполнение самостоятельной работы -составление комплекса физических упражнений для самостоятельных
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с	занятий с учетом индивидуальных особенностей, -составление профессиограммы -заполнение дневника самоконтроля -защита реферата -составление кроссворда -фронтальный опрос -контрольное тестирование -составление комплекса упражнений -оценивание практической работы -тестирование -тестирование (контрольная работа по теории) -демонстрация комплекса ОРУ, сдача контрольных нормативов

Всего прошнуровано и
пронумеровано 15 листов
Лист Проклада 45