

Государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение  
«Южно-Уральский государственный колледж»  
Кыштымский филиал

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель Кыштымского филиала

\_\_\_\_\_ /М. Л. Еремина

«07» 06 2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ООД.12 Физическая культура**

для специальности

среднего

профессионального образования

**23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и  
агрегатов автомобилей**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 12.08.2022 N 732 и примерной программы по данной общеобразовательной дисциплине, рассмотренной и одобренной на заседании Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПО (Протокол № 14 от 30.11.2022г.).

Организация-разработчик рабочей программы: ГБПОУ «ЮУГК»

Разработчик:

**Хабисултанова Марина Батыргалеевна**, преподаватель физической культуры первой категории.

Рассмотрена и одобрена на заседании ПЦК «ООД»

Протокол № 10 от «05» июня 2023г.

Председатель ПЦК: \_\_\_\_\_/Хусаинова Н.А.

АННОТАЦИЯ  
программы общеобразовательной учебной дисциплины  
(технологический профиль)

Дисциплина ООД.12 Физическая культура

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины, в соответствии с примерной программой по дисциплине, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО»). Протокол № 14 от 30 ноября 2022 г.

**Программа включает в себя:**

- общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины,
- структура и содержание общеобразовательной дисциплины,
- условия реализации программы общеобразовательной дисциплины,
- контроль и оценка результатов освоения дисциплины.

**Объём образовательной учебной нагрузки обучающегося – 78 часов**, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 78 часов, теоретическая подготовка 4 часа, в том числе в форме практической подготовки 0 часов, практические занятия 74 часа, в том числе в форме практической подготовки 8 часов, самостоятельной аудиторной работы обучающегося 0 часов, консультации 0 часов, экзамен 0 часов.

**Форма промежуточной аттестации – зачет.**

**Наименование разделов дисциплины:**

Введение.

Раздел 1 Физическая культура, как часть культуры общества и человека

Тема 1.1 Современное состояние физической культуры в спорте

Раздел 2 Профессионально ориентированное содержание

Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой

Тема 2.2 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности

Тема 2.3 Профессионально – прикладная физическая подготовка

Раздел 3 Учебно-тренировочные занятия

Тема 3.1 Спортивная гимнастика

Тема 3.2 Баскетбол

Тема 3.3 Волейбол

Тема 3.4 Легкая атлетика

Тема 3.5 Лыжная подготовка

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины	5
2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины	10
3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины	15
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	17

## **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. Общеобразовательная дисциплина «ООД.12 Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей, реализуемой на базе основного общего образования.

Программа разработана на основании требований ФГОС среднего общего образования. На изучение дисциплины «ООД.12 Физическая культура» на базовом уровне отводятся 78 часов.

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Цели и задачи дисциплины:

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «ООД.12 Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально-культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

### 1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности.</li> </ul> <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамика физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</li> </ul>

	<p>жизненных проблем</p> <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>-выдвигать новые идеи, предлагать оригинальной подходы и решения и способность их использования в познавательной и социальной практике.</li> </ul>	
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.</p>	<p>готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> </ul> <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совместная деятельность:</li> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и</li> </ul>

	<p>достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.</li> </ul> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принятие себя и других людей;</li> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека.</li> </ul>	<p>физической работоспособности, динамика физического развития и физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</li> </ul>
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> </ul> <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамика физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>-- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретенный опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в различных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</li> </ul>	<p>целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</li> <li>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</li> </ul>
<p>ПК 1.2 Осуществлять техническое обслуживание автомобильных двигателей согласно технологической документации.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обеспечивать правильность и своевременность оформления первичных документов</li> <li>- работать с каталогами деталей.</li> <li>- использовать технологическую документацию на диагностику двигателей, соблюдать регламенты диагностических работ, рекомендованные автопроизводителями. Читать и интерпретировать данные, полученные в ходе диагностики.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками распознавания и употребления в устной и письменной речи профессиональных лексических единиц (слов, словосочетаний, речевых клише).</li> </ul>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы	<b>78</b>
Содержание	
в т. ч.:	
теоретическое обучение	<b>4</b>
практические занятия	<b>60</b>
лабораторные занятия	-
контрольные работы	-
практическая подготовка	-
Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	<b>10</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	<b>10</b>
лабораторные занятия	-
контрольные работы	-
практическая подготовка	<b>8</b>
Промежуточная аттестация зачет	<b>4</b>

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины «ООД.12 Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Формируемые общие и профессиональные компетенции
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 1.1 Современное состояние физической культуры в спорте</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>ОК 01, ОК 04, ОК 08</b>
	1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации	2	
	2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) - программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО	2	
<b>Раздел 2. Профессионально ориентированное содержание</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>ОК 01, ОК 04, ОК 08</b>
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Освоение методики составления и проведение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения	2	
	2. Освоение методики составления и проведение комплексов упражнений различной функциональной направленности	2	
	<b>Практическая подготовка</b>	4	
<b>Тема 2.2 Методы</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>ОК 01, ОК 04, ОК 08</b>

<b>самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности</b>	<b>Практические занятия</b>		
	1. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	2	
	<b>Практическая подготовка</b>	2	
<b>Тема 2.3 Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>ОК 01, ОК 04, ОК 08</b>
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания	2	
	2. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая. Третья, четвертая группы профессий)	2	
	<b>Практическая подготовка</b>	2	
<b>Раздел 3. Учебно-тренировочные занятия</b>		<b>60</b>	
<b>Тема 3.1 Спортивная гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>ОК 01, ОК 04, ОК 08</b>
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Освоение и совершенствование элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком « колесо », равновесие « ласточка »	4	
	2. Совершенствование акробатических элементов	2	
	3. Освоение и совершенствование акробатической комбинации	2	
	<b>Практическая подготовка</b>	-	
	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры: Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и	6	

<b>Тема 3.2 Баскетбол</b>	передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направлению, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча		<b>ОК 01, ОК 04, ОК 08</b>
	2. Освоение и совершенствование приемов тактики защиты и нападения	2	
	3. Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности.	2	
	<b>Практическая подготовка</b>	-	
<b>Тема 3.3 Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>ОК 01, ОК 04, ОК 08</b>
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в нападении	6	
	2. Освоение, совершенствование приемов тактики защиты и нападения	2	
	3. Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности	2	
	<b>Практическая подготовка</b>	-	
<b>Тема 3.4 Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>ОК 01, ОК 04, ОК 08</b>
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	4	
	2. Совершенствование техники спринтерского бега	2	
	3. Совершенствование техники (кроссового бега, средние и	2	

	длинные дистанции 2000 м (девушки), 3000 м (юноши)).		
	4. Совершенствование техники эстафетного бега 4*100, 4*400, бег по прямой с различной скоростью	2	
	5. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	2	
	6. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	2	
	7. Развитие физических способностей средствами легкой атлетики. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	4	
	<b>Практическая подготовка</b>	-	
<b>Тема 3.5</b> <b>Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>ОК 01, ОК 04, ОК 08</b>
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Овладение техникой лыжных ходов. Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный через один шаг. Отработка техники катания. Скользящий шаг.	2	
	2. Переход через один шаг, переход со свободным перемещением рук. Катание на лыжах классическим стилем. Девушки 3 км, юноши 5 км.	2	
	3. Катание на лыжах коньковым ходом. Прохождение дистанции 3 км (девушки), 5 км (юноши)	2	
	4. Техника катания на лыжах в подъем, на спусках. Отработка техники катания в подъем.	4	
	5. Правила торможения со спусков. Отработка техники катания на спусках.	2	
	6. Прохождение поворотов. Отработка техники катания при прохождении поворотов.	2	
	<b>Практическая подготовка</b>	-	
Промежуточная аттестация (зачет)		4	
<b>Всего</b>		78	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажерного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, оборудованных раздевалок; мастерских не предусмотрено; лабораторий не предусмотрено.

Спортивное оборудование: баскетбольные, волейбольные мячи, корзины, сетки, стойки, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, резина, штанги.) гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, лыжный инвентарь.

Учебно-методическое обеспечение: наглядные пособия (стенды, плакаты), раздаточный материал на бумажных носителях; темы для рефератов, задания для выполнения самостоятельной работы.

Оборудование мастерской и рабочих мест мастерской: не предусмотрено.

Оборудование лаборатории и рабочих мест лаборатории: не предусмотрено.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

##### 2. Основная литература:

- 1) Рыбакова, Е. О. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика : учебное пособие / Е. О. Рыбакова, В. В. Созинов. — Чайковский : ЧГИФК, 2020. — 89 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/233768> (дата обращения: 19.06.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
- 2) Таран, И. И. Содержание и планирование занятий по спортивным играм : учебно-методическое пособие / И. И. Таран, А. Г. Беляев, М. Н. Поповская. — Великие Луки : ВЛГАФК, 2021. — 142 с. — ISBN 978-5-00171-798-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/186407> (дата обращения: 19.06.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
- 3) Мокрушина, И. А. Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности. В 2 частях. Ч. 2 : учебное пособие / И. А. Мокрушина, А. В. Петрова. — Чайковский : ЧГИФК, 2020. — 90 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/233759> (дата обращения: 19.06.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

##### 3. Дополнительная литература:

Данилова, А. В. Психология и педагогика : учебно-методическое пособие / А. В. Данилова. — Чайковский : ЧГИФК, 2021. — 282 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/233750> (дата обращения: 19.06.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

##### 4. Информационные ресурсы:

- 1) Облачная платформа отображения верифицированного цифрового образовательного контента и сервисов АО «Издательство Просвещение». Режим доступа: <https://educont.ru/>
- 2) Электронно-библиотечная система «Лань». Режим доступа: <https://e/lanbook.com>

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



Контроль и оценка раскрываются через усвоенные знания и приобретенные обучающимися умения, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций. Компетенции должны быть соотнесены с предметными результатами. Для контроля и оценки результатов обучения преподаватель выбирает формы и методы с учетом профессионализации обучения по программе дисциплины.

Код и наименование формируемых компетенций	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
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, 1.6 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 - выполнение самостоятельной работы
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 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 комплекса физических упражнений для самостоятельных знаний с учетом индивидуальных особенностей,
О 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 Р 2, Темы 2.1-2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	- составление профессиограммы - заполнение дневника самоконтроля - защита реферат - составление кроссворда - фронтальный опрос - контрольное тестирование - составление комплекса упражнений - оценивание практической работы - тестирование - тестирование (контрольная работа по теории) - демонстрация комплекса ОРУ, - сдача контрольных нормативов - сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) - сдача нормативов ГТО - выполнение упражнений на зачёте