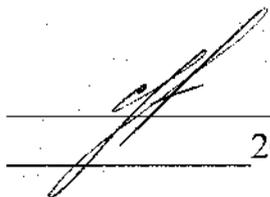


Министерство образования и науки Донецкой Народной Республики
Мариупольский строительный профильный колледж
(МСПК)

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора



Е.В.Серикова

2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор Мариупольского
строительного профильного
колледжа



А.В. Гирейко

2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОДБ.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт
двигателей, систем и агрегатов автомобилей

форма обучения очная

Мариуполь

2023

Рабочая программа учебной дисциплины ОДБ.07 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего общего образования (Приказ Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. №413 в ред. Приказа Минпросвещения России от 12.08.2022 №732) и ФГОС специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей (Приказ Минобрнауки России от 09.декабря 2016г. № 1568) и учебного плана подготовки специалистов среднего звена МСПК (год начала подготовки 2023).

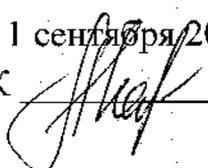
Организация-разработчик: Мариупольский строительный профильный колледж

Разработчик:

Пилипшанова Л.Ф., преподаватель Мариупольского строительного профильного колледжа

Рецензенты:

1. _____
2. _____

Рассмотрено на заседании
цикловой комиссии
математических и естественно-научных дисциплин
протокол № 1 от 1 сентября 2023 г.
Председатель ЦК  Н.А.Мальцева

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Общеобразовательная дисциплина ОДБ.07 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 с учетом профессиональной направленности получаемой специальности.

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Цели дисциплины:

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «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 ¹	Дисциплинарные ²
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> -готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; -готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; -интерес к различным сферам профессиональной деятельности. <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> -самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; -устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; -определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; -выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; -вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; -развивать креативное мышление при решении жизненных проблем <p>б) базовые исследовательские действия:</p>	<ul style="list-style-type: none"> -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); -владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; -владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; -владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.

	<p>-владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; Выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, находить аргументы для доказательства своих утверждений; -анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную практическую области жизнедеятельности; -уметь интегрировать знания из разных предметных областей; -выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; -способность их использования в познавательной и социальной практике</p>	
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<p>-готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; -овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: а) совместная деятельность: -понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; -принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять</p>	<p>-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); -владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p>

	<p>роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</p> <p>-координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</p> <p>-осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>б) принятие себя и других людей:</p> <p>-принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</p> <p>-признавать свое право и право других людей на ошибки;</p> <p>-развивать способность понимать мир с позиции другого человека</p>	<p>-владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>-владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>
<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>-готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>-наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</p> <p>В части физического воспитания:</p> <p>-сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</p> <p>-потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>-активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</p> <p>Овладение универсальными регулятивными</p>	<p>-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);</p> <p>-владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p>

	<p>действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень 	<ul style="list-style-type: none"> - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
--	---	---

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	72
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	72
в том числе:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	64
контрольные работы	-
Самостоятельная работа	-
Консультации	-
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	2

2.2.1 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль		Объем в часах	Формируемые компетенции
1	2		3	4
I курс				
I семестр				
Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека			4	
Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта	Содержание учебного материала		4	ОК.01, ОК.04, ОК.08
	1	Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в обще культурном, профессиональном и социальном развитии человека. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения.	2	
Тема 1.2. Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья. Основы методики самостоятельных занятий	2	Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой.	2	ОК.01, ОК.04, ОК.08
Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности			66	
Тема 2.1. Физические упражнения для	Содержание учебного материала		2	ОК.01, ОК.04, ОК.08
	3	Практическое занятие №1. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на	2	

оздоровительных форм занятий ФК		повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, основных физических качеств.		
Тема 2.2. Легкая атлетика			12	ОК.01, ОК.04, ОК.08
Тема 2.2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места. Эстафетный бег	Содержание учебного материала		8	
	4	Практическое занятие №2. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике, экспресс оценка физического здоровья студентов (проба Руфье). Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2	
	5	Практическое занятие №3. Бег на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Бег 30, 100м.	2	
	6	Практическое занятие №4. Совершенствование техники прыжка в длину с места: специальные упражнения, страховка. Бег с заданной скоростью 200, 300м.	2	
	7	Практическое занятие №5 Техника передачи и приема эстафетной палочки на дистанции и на повороте. Прыжок в длину с места.	2	
Тема 2.2.2. Бег на средние и длинные дистанции. Метание мяча на дальность			4	ОК.01, ОК.04, ОК.08
Содержание учебного материала				
	8	Практическое занятие №6. Совершенствование техники бега на средние дистанции: высокий старт, стартовый разбег, особенности дыхания, бег на повороте дорожки.	2	
	9	Практическое занятие №7. Бег на средние дистанции: 800м (девушки), 1500м (юноши). Техника метания мяча на дальность с места и с разбега	2	
Тема 2.3. Гимнастика			12	
Тема 2.3.1. Общеразвивающие упражнения. Аэробика. Атлетическая гимнастика. Акробатические и упражнения	Содержание учебного материала		6	ОК.01, ОК.04, ОК.08
	10	Практическое занятие №8. Техника безопасности на занятиях гимнастики; страховка, само страховка. Строевые упражнения, комплекс разминки с предметами.	2	
	11	Практическое занятие №9. Современные оздоровительные системы физического воспитания: элементы базовой аэробики, комбинации из акробатических элементов.	2	
	12	Практическое занятие №10. Общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки. Элементы атлетической гимнастики.	2	

Тема 2.3.2. Упражнения на гимнастических снарядах. Круговая тренировка	Содержание учебного материала		6	ОК.01, ОК.04, ОК.08
	13	Практическое занятие №11. Упражнения на гимнастических снарядах: в висах и упорах, опорный прыжок через коня-козла	2	
	14	Практическое занятие №12. Круговая тренировка, упражнения для развития верхнего плечевого пояса, брюшного пресса. Упражнения на бревне (девушки), перекладине (юноши)	2	
	15	Практическое занятие №13. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши).	2	
Тема 2.4. Самбо			4	
Тема 2.4.1. Специально-подготовительные упражнения для техники самозащиты	Содержание учебного материала		2	ОК.01, ОК.04, ОК.08
	16	Практическое занятие №14. Техника безопасности при занятиях самбо. Специально-подготовительные упражнения для техники самозащиты. Освоение навыков самостраховки, безопасного падения, освобождения от захватов, уход с линии атаки.	2	
Профессионально-ориентированное содержание			2	ОК.01, ОК.04, ОК.08
Тема 2.4.2. Профессионально – прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала		2	
	17	Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи, средства ППФП. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой специальности.	2	
II семестр				
Тема 2.5. Спортивные игры			28	ОК.01, ОК.04, ОК.08
Тема 2.5.1. Баскетбол	Содержание учебного материала		8	
	18	Практическое занятие №15. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Совершенствование технических приемов: перемещения, ловля мяча, ведение и передачи. Правила судейства и игры в баскетбол.	2	
	19	Практическое занятие №16. Совершенствование технических приемов в нападении: броски после ведения и двух шагов, штрафные броски.	2	

	20	Практическое занятие №17. Совершенствование технических приемов в нападении: атака кольца в парах, тройках с продвижением и броском мяча.	2	
	21	Практическое занятие №18. Тактические действия в нападении и защите с применением различных комбинаций.	2	
Тема 2.5.2. Волейбол	Содержание учебного материала		8	ОК.01, ОК.04, ОК.08
	22	Практическое занятие №19. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Стойки и перемещения, передачи мяча. Правила судейства и игры в волейбол.	2	
	23	Практическое занятие №20. Совершенствование техники выполнения подач: нижняя прямая, боковая и верхняя.	2	
	24	Практическое занятие №21 Нападающий удар с места и в прыжке. Взаимодействие игроков передней и задней линий между собой.	2	
	25	Практическое занятие №22. Технические и тактические действия игроков, двусторонняя обучающая игра.	2	
Тема 2.5.3. Теннис	Содержание учебного материала		4	ОК.01, ОК.04, ОК.08
	26	Практическое занятие №23. Техника безопасности на занятиях по теннису. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры упражнения с мячом. Правила судейства и игры в теннис.	2	
	27	Практическое занятие №24. Совершенствование приемов тактики защиты и нападения.	2	
Тема 2.5.4. Футбол	Содержание учебного материала		4	ОК.01, ОК.04, ОК.08
	28	Практическое занятие №25. Техника безопасности на занятиях футболом. Совершенствование техники выполнения приёмов игры.	2	
	29	Практическое занятие №26. Правила игры и методика судейства. Техника нападения и защиты. Действия игрока без мяча.	2	
Тема 2.5.5. Бадминтон	Содержание учебного материала		4	ОК.01, ОК.04, ОК.08
	30	Практическое занятие №27. Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры.	2	
	31	Практическое занятие №28. Правила игры. Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности.	2	

Профессионально-ориентированное содержание		8	ОК.01, ОК.04, ОК.08	
Тема 2.6. Подбор, составление и проведение комплексов упражнений для организации занятий ФК	Содержание учебного материала	2		
	32	Практическое занятие №29. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения.	2	
Тема 2.7. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Содержание учебного материала	2	ОК.01, ОК.04, ОК.08	
	33	Практическое занятие №30. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.		2
Тема 2.8. Составление и проведение комплексов упражнений для организации занятий ФК при решении профессионально - ориентированных задач	Содержание учебного материала	4	ОК.01, ОК.04, ОК.08	
	34	Практическое занятие №31. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний, для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.		2
	35	Практическое занятие №32. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий.		2
	36	Дифференцированный зачет	2	ОК.01, ОК.04, ОК.08
Итого за I курс		72		

	аудиторных	72	
	в т.ч. практических	64	
	Самостоятельная	-	
	Консультации	-	
	Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	2	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие спортивные сооружения:

- (универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

- оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины.

Перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры

Щит баскетбольный игровой (комплект); ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола(комплект), кольца баскетбольные, ворота складные для флорбола и подвижных игр (комплект), мяч баскетбольный №7, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

Гимнастика

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, модуль гимнастический многофункциональный, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством), перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

Легкая атлетика

Граната для метания, эстафетные палочки, л/а барьеры, мячи для метания

Общефизическая подготовка

Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных 90 кг, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней), комплект медболов №3.

Подвижные игры

Набор для подвижных игр в контейнере, сумка для подвижных игр

Оборудование для проведения соревнований

Скамейка для степ-теста - пьедестал, весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований №1, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

Прочее

Аптечка медицинская, сетка заградительная

Открытые спортивные площадки:

указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, барьеры для бега, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, указатели дальности метания на 25,30,35,40,45, 50,55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования/ А.А. Бишаева. —6-е изд., М. : Издательский центр «Академия», 2017. — 304 с.

2. Аллянов Ю.Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

3.2.3. Дополнительные источники

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] Режим доступа : <https://minsport.gov.ru/>

2. Федеральный портал «Российское образование»). [Электронный ресурс] Режим доступа : www.edu.ru

3. www.fizkult-ura.ru (Спортивный справочник)

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 мероприятий
ОК01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р 1, Темы 1.1,1.2,1.3, П-о/с, Р 2, Темы 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5 П-о/с, 2.6,2.7,2.8	- составление словаря терминов, либо кроссворда защита презентации/доклада-презентации выполнение самостоятельной работы составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, составление профиограммы заполнение дневника самоконтроля
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р 1, Темы 1.1,1.2,1.3, П-о/с, Р 2, Темы 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5 П-о/с, 2.6,2.7,2.8	защита реферата составление кроссворда фронтальный опрос контрольное тестирование составление комплекса упражнений оценивание практической работы
ОК08. 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, П-о/с, Р 2, Темы 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5 П-о/с, 2.6,2.7,2.8	тестирование (контрольная работа по теории) демонстрация комплекса ОРУ, сдача контрольных нормативов сдача нормативов ГТО выполнение упражнений на диф.зачете