

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СВЕТЛОГРАДСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ СПК
В.Н. Черниговский
«30» июня 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

специальность 49.02.01 Физическая культура

Светлоград, 2023

ОДОБРЕНА:

На заседании ПЦК естественных и эстетических дисциплин

Протокол № от

2023г.

Председатель ПЦК

 Горбатенко Н.А.

Составлена в соответствии с примерной рабочей программой общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, рекомендованной ФГБОУ ДПО ИРПО

(Протокол № 13 от 29 сентября 2022 г.), с учетом требований ФГОС среднего общего образования в соответствии с рекомендациями Департамента государственной политики в сфере среднего профессионального образования и профессионального обучения Минпросвещения России от 01.03 2023г. № 05-592 и требований ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура (утвержден приказом Министрства просвещения РФ от 11.11. 2022 № 968

**Заместитель директора
по учебной работе**

 Е.А.Зорина

Составитель: Герасименко И.В., преподаватель физической культуры

СОДЕРЖАНИЕ

1.Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины....	4
2.Структура и содержание рабочей программы общеобразовательной дисциплины.	16
3.Условия реализации рабочей программы общеобразовательной дисциплины.....	23
4. Контроль и оценка результатов освоения рабочей программы общеобразовательной дисциплины.....	25

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Общеобразовательная дисциплина «Иностранный язык» является обязательной частью общеобразовательного цикла программы в соответствии ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1 Цели дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, 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.

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 ОК01, ОК02, ОК04, ОК09, ПК 2.2, ПК 2.3, ПК 2.4, ЛР1, ЛР2, ЛР4, ЛР5, ЛР6, ЛР7, ЛР8, ЛР9, ЛР13

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	В части трудового воспитания: - 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, Овладение универсальными учебными познавательными действиями:	ПРб 2. В подготовке спортсменов исключительно важную роль играет их теоретическая подготовка - главнейшая сторона в практической реализации принципа сознательности. Путь к высшему совершенству в спорте- только через знания. Надо, чтобы с первых шагов в спорте знания спортсмена опережали его практику, служили основой для совершенствования.
ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности	Должен знать задачи, стоящие перед ним, уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий.	Подготовка спортсмена должна быть достаточно широкой и глубокой. Она должна отражать общие понятия системы физического воспитания, перспективы развития физической культуры и спорта в стране и воспитания спортсмена.
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; -овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и коор-	-иметь опыт практической деятельности в повседневной жизни: участвовать в учебно-исследовательской, проектной деятельности предметного и межпредметного характера с использованием материалов на изучаемых уроках физической культуры и применением информационно-коммуникационных технологий;

	динировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным. Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека.	
ОК 09. . Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления её целей, содержания, смены технологий.	наличие мотивации к обучению и личностному развитию; В области ценности научного познания: - сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;	повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях; активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.
ПК 2.2. Систематизировать педагогический опыт в области физи-	- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптив-	влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболева-

ческой культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности специалистов в области физической культуры и спорта	ной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий	ний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
ПК 2.3. Оформлять результаты методической и исследовательской деятельности в виде выступлений, докладов, отчетов	– овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; – демонстрировать элементы деятельности, соответствующей программе в области физической культуры и спорта	– методику обучения двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; – особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности; – основы судейства по изученным базовым видам спорта
ПК 2.4. Осуществлять исследовательскую и проектную деятельность в области физической культуры и спорта	– готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками.	–разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации; – технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю.

Личностные результаты освоения предмета:

В соответствии с требованиями ФГОС СОО	Уточненные личностные результаты
ЛР 1 российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);	- формирование современной мобильной личности, которая может свободно чувствовать себя в другой стране (другой культуре), опираясь на знания иностранного языка, сохраняя при этом свою национальную идентичность и уметь представить себя устно и письменно, написать резюме, заявление, письмо, анкету на английском
ЛР 2 гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;	- формирование уважительного отношения к чужому мнению, истории, культуре, религии других народов, толерантности, при помощи умений вести диалог на английском языке с представителями других культур, достигать взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать в различных областях для их достижения
ЛР 4 выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий	влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
● ЛР 5; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;	повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
ЛР 6 толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.	- формирование умения проявлять толерантность к другому образу мыслей, к иной позиции партнера, общаясь (устно и письменно) на иностранном языке на профессиональные и повседневные темы, используя навыки межличностного сотрудничества

ЛР 7 навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно - исследовательской, проектной и других видах деятельности;	- формировать умения выражать мысли средствами изучаемого языка и понимание иноязычной речи на слух; - понимание текстов с различной глубиной проникновения в их содержание (в зависимости от вида чтения): с пониманием основного содержания (ознакомительное чтение); - с полным пониманием содержания (изучающее чтение); с выборочным пониманием нужной или интересующей информации (просмотровое/ поисковое чтение)
ЛР 8 нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;	- формирование осознания иностранного языка как средства общения между людьми, используя коммуникативные навыки: - умение слушать и вступать в контакт, находить выход из сложной ситуации, в случае необходимости постоять за себя. - умение писать официальные и неформальные письма
ЛР 9 готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;	- формирование умений переводить (со словарем) иностранные тексты профессиональной направленности; - умение ориентироваться в потоке информации, выбирать качественную и достоверную информацию;
ЛР 13 осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем	преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. ОБЪЁМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНЫХ РАБОТ

ВИД УЧЕБНОЙ РАБОТЫ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ
ВСЕГО	100
В ТОМ ЧИСЛЕ:	
ЛАБОРАТОРНЫЕ ЗАНЯТИЯ	
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ	96
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ	2
САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ (ВСЕГО)	
В ТОМ ЧИСЛЕ:	
ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ПРОЕКТНОЕ ЗАДАНИЕ	
ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ В ФОРМЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ЗАЧЁТА	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	Объем часов	Наименование синхронизируемых образовательных результатов
1	2	3	4
Раздел 1. Теория			
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни	Содержание: учебный материал. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации.	2	ОК 1, ОК 3, ОК 9, ПК 2, 2 ЛР 1
Раздел II Легкая атлетика		14	ОК1, ОК9, ПК2, 3, ЛР 2
Тема: 2.1. Бег на средние дистанции	Содержание: Техника передвижения-чередование ходьбы и бега. Обучение ходьбе и бегу в различных условиях пересеченной местности. Совершенствование техники ускоренного передвижения. Выполнение норматива: для юношей – 2км, для девушек – 1км.	4	

Тема: 2.2. Бег на короткие дистанции	Содержание: Бег на короткие дистанции(60 м, 100 м, 200 м). Техника бега: низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна: бег с ускорениями схода, с высокого и низкого старта, и др. Переменный бег, повторный бег. Эстафетный бег, приём и передача эстафетной палочки. Бег на короткие дистанции: старт и стартовый разгон, по прямой, финиширование. Выполнение норматива: бег 100 метров.	4	
Тема: 2.3. Прыжки в длину с разбега	Содержание: Прыжок в длину с разбега: специальные упражнения прыгуна, подготовительные упражнения. Совершенствование техники прыжка способом «согнув ноги» Выполнение норматива: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	4	
Тема: 2.4. Метание гранаты	Содержание: Метание гранаты. Техника метания, держание гранаты, скрестные шаги, финальное усилие. Специальные упражнения: метание гранаты с места, с трёх-пяти шагов, с короткого разбега, с полного разбега. Выполнение норматива: метание гранаты с разбега.	2	
Спортивные игры:		42	ОК 1, ОК 9, ПК 2,3 ЛР 3
Раздел III. Баскетбол		18	
Тема 3.1. Ведение мяча. Передача в парах.	Содержание: Техника игры в помещении: перемещения, бег обычными и приставными шагами, прыжки, остановки, повороты. Владение мячом: ловля и передача на месте и в движении, ведение правой и левой рукой на месте и в движении. Передачи мяча в парах.	6	

Тема 3.2. Техника двух шагов по кольцу	Содержание: Техника игры в защите: перемещение, защитная стойка, передвижения спи- ной вперёд Техника овладения мячом и противодействия, овладение мячом при отскоке от щита и от корзины, перехваты, вырывание и выбивание мяча, способы противодействия броскам в корзину.	6	
Тема: 3.3. Свободные броски.	Содержание: Техника овладения мячом и противодействия, овладение мячом при отскоке от щита и от корзины, перехваты, вырывание и выбивание мяча, способы противодействия броскам в корзину.	6	
Раздел: IV. Волейбол.		24	ОК 1, ОК9, ПК2,3, ЛР 4
Тема: 4.1. Передача мяча	Содержание: Техника игры: стойки и перемещения, передачи мяча сверху и снизу над со- бой и у стены. Групповые и командные действия.	10	
Тема: 4.2. Поддача мяча	Содержание: Техника игры: верхняя и нижняя прямые поддачи. Приём мяча после поддачи. Групповые и командные действия.	14	
Раздел V. Виды спорта по вы- бору		20	ОК 1, ОК 9, ПК 2,3, ЛР 5
Тема 5.1. Эстафеты	Содержание: Беговая эстафета с эстафетной палочкой. Баскетбольная эста- фета, со скакалкой. Военно-спортивная эстафета.	6	
Тема 5.2. Гимнастика	Содержание: Кувырок вперед, назад, «мост»	8	
Тема 5.3. Лепта	Содержание: Правила игры в лепте. Отработка удара лепты по мячу.	6	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		2	

3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины

3.1. Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

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

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

плавательный бассейн, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины.

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола(комплект), кольца баскетбольные, ворота складные для флорбола и подвижных игр (комплект), табло игровое (электронное), мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, 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. Сетка волейбольная, волейбольные мячи №4

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

Легкая атлетика

Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания, ядро, яма для прыжков в длину, беговая дорожка 60м

Спортивные игры

Наборы мячей для спортивных игр в контейнере, сумка для подвижных игр

Оборудование для проведения соревнований

Таблицы соревнований, скамейки, пьедестал.

Прочее

Аптечка медицинская.

Открытые спортивные площадки:

планка для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, 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, колодки стартовые, 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, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, допущенные к использованию при реализации образовательных программ СПО, на базе основного общего образования.

Основные источники:

1. Димова А.Л. и др. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности, -М., ЮРАЙТ, 2021. – 430с.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта, -М.: Издательский центр «Академия», 2010.-480с
3. Алхасов Д.С, Амелин С.Н. Преподавание физической культуры. – М.: Издательство ЮРАЙТ, 2018. - 240

Дополнительные источники:

1. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой: учеб. пособие / В.Б. Рубанович. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 253с.
2. Физическое воспитание: Учеб. Пособие для средн. спец. учеб. заведений. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Высш. шк., 2000.-384с.
3. Методика физического воспитания: Учеб. пособие для учащихся щкольных пед. училищ.- 5-е изд., доп.-М.: Просвещение, 2001.-304с.

Интернет-ресурсы: .

1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. - URL: <http://school-collection.edu.ru/> (дата обращения: 08.07.2021). – Текст: электронный.
2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. - URL: www.school-collection.edu.ru (дата обращения: 11.06.2021). – Текст: электронный.
3. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». - URL: <http://window.edu.ru/> (дата обращения: 02.07.2021). – Текст: электронный.
4. КиберЛенинка. - URL: <http://cyberleninka.ru/> (дата обращения: 11.06.2021). – Текст: электронный.
5. Министерство образования и науки Российской Федерации: официальный сайт. – 2021. - URL: <https://minobrnauki.gov.ru/> (дата обращения: 01.06.2021). – Текст: электронный.
6. Научная электронная библиотека (НЭБ). - URL:<http://www.elibrary.ru> (дата обращения: 11.06.2021). - Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.
7. Федеральный портал «Российское образование»: официальный сайт. – 2021. - URL: <http://www.edu.ru/> (дата обращения: 02.07.2021). – Текст: электронный.
8. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. - URL: <http://fcior.edu.ru/> (дата обращения: 01.07.2021). - Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.

4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной 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	Темы 1.1, 1.2 П/-о/с ¹ : Темы 1.3, 1.4, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4 Темы 2.5 -2.16	– составление словаря терминов, либо кроссворда – защита презентации/доклада-презентации – выполнение самостоятельной работы
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Темы 1.1,1.2 П/-о/с: Темы 1.3, 1.4, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4 Темы 2.5 -2.16	– составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, – составление профессиограммы – заполнение дневника самоконтроля – защита реферата – составление кроссворда – фронтальный опрос
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Темы 1.1,1.2 П/-о/с: Темы 1.3, 1.4, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4 Темы 2.5 -2.16	– 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 дифференцированном зачете
ПК 2,2	Тема 1.1	Основные требования к ЗОЖ к его организации
ПК 2,3	Тема 2.1, 2.2, 2.3 Тема 3.1, 3.2, 3.3. Тема 4.1 Тема 5.1, 5.2	Совершенствование техники бега на средние дистанции, разучивать специальные упражнения прыгуна, разучивание техники ведения, бросков, передачи мяча, приемов мяча в волейболе и баскетболе. Разучить гимнастические упражнения