Частное учреждение
профессиональная образовательная организация
ТЕХНИКУМ «БИЗНЕС И ПРАВО»

Утверждаю
Директор техникума

_____Д.К. Скрыльников

«27» августа 2026г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 03949BDE00B0B4188A462228F7E57C6D43
Владелец: СКРЫЛЬНИКОВ ДМИТРИЙ КОНСТАНТИНОВИЧ
Действителен: с 24.08.2026 до 24.11.2027

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОД.06 Физическая культура
Базовый уровень

ГУМАНИТАРНЫЙ ПРОФИЛЬ
по специальности
44.02.01 Дошкольное образование

Объем дисциплины - 72 час.

Белореченск, 2026г.

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины ОД.06 Физическая культура разработана на основе:

– Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413 (с изменениями от 12 августа 2022 года №732);

– Федеральной образовательной программы среднего общего образования (ФОП СОО), утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 23 ноября 2022 г. № 1014;

– Примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным бюджетным образовательным учреждением дополнительного профессионального образования «Институт развития профессионального образования» (Протокол № 6/2025 от 18 апреля 2025г.) для специальности 44.02.01 Дошкольное образование;

– Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 44.02.01 Дошкольное образование, утвержденного приказом Министерства Просвещения РФ от 17.08.2022 г. № 743.

Разработчики рабочей программы: Левшина Т.А. – преподаватель Физической культуры ЧУПОО ТЕХНИКУМ «БИЗНЕС И ПРАВО»

Рецензенты:

Нагайчук Д.Н.– преподаватель Физической культуры ЧУПОО ТЕХНИКУМ «БИЗНЕС И ПРАВО»

Обсуждено и одобрено:

цикловой комиссией общеобразовательных и гуманитарных дисциплин протокол № 1 от «27» августа 2026 г.

Председатель цикловой комиссии _____ О.А.Шевченко

Рассмотрено и рекомендовано к использованию в учебном процессе педагогическим советом протокол № 1 от «27» августа 2026г.

Заместитель директора по методической работе _____А.Н. Истомина

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 10
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 20

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Общеобразовательная дисциплина ОД.06 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности **44.02.01 Дошкольное образование**

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины: ОК 01, ОК 04, ОК 08; ПК 1.1, ПК 2.1, ПК 3.1

1.2.1. Цель дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины ОД.06 Физическая культура направлено на достижение результатов ее изучения в соответствии с требованиями ФГОС СОО с учетом профессиональной направленности ФГОС СПО.

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 общих и профессиональных компетенций.

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие[1]	**Дисциплинарные**[2]
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: а) базовые логические действия: - 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;	ПРб 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

[1] Указываются личностные и метапредметные результаты из ФГОС СОО, в формировании которых участвует общеобразовательная дисциплина.

[2] Дисциплинарные (предметные) результаты указываются в соответствии с их полным перечнем во ФГОС СОО. Предметные результаты базового уровня (ПРб) нумеруются в соответствии ФГОС СОО (Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 (редакция от 27.12.2023 г.).

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие[1]	**Дисциплинарные[2]**
	- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем б) базовые исследовательские действия: - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и 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	
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; -овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;	ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие[1]	**Дисциплинарные[2]**
	Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) 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 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	переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходи-	готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; наличие мотивации к обучению и личностному развитию;	ПРб 1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, ак-

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие[1]	**Дисциплинарные[2]**
мого уровня физической подготовленности	В части физического воспитания: - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; Овладения универсальными регулятивными действиями: - самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом 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 приобретённый опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; - постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;	тивного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); ПРб 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; ПРб 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие[1]	**Дисциплинарные[2]**
		ПРб 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)

Профессиональные компетенции (ПК)	Планируемые результаты освоения дисциплины включает
ПК 1.1. Осуществлять педагогическую деятельность по реализации программ дошкольного образования в области физического развития детей раннего и дошкольного возраста.	Получить возможность успешно действовать на основе умений, знаний и практического опыта при решении задач в профессиональной деятельности.
ПК 2.1 Организовывать различные виды деятельности (предметная; игровая; трудовая; познавательная, исследовательская и проектная деятельности; художественно-творческая; продуктивная деятельность и другие) и общение детей раннего и дошкольного возраста.	Получить возможность успешно действовать на основе умений, знаний и практического опыта при решении задач в профессиональной деятельности.
ПК 3.1 Планировать проводить занятия с детьми раннего и дошкольного возраста	Получить возможность успешно действовать на основе умений, знаний и практического опыта при решении задач в профессиональной деятельности.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	*Объем часов*
Объем образовательной программы	**72**
в том числе:	
Основное содержание	**52**
в том числе:	
Теоретическое обучение	2
Практические занятия	50
Профессионально-ориентированное содержание (содержание	**18**
в т. ч.:	
Теоретическое обучение	2
Практические занятия	16
Индивидуальный проект(да/нет)	-
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	**2**

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
1	**2**	**3**	**4**
Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека		**4**	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Основное содержание		**2**	
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни.	**Содержание учебного материала**	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Здоровье как базовая ценность человека и общества.		
Профессионально ориентированное содержание		**2**	
Тема 1.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка.	**Содержание учебного материала**	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ***ПК 1.1, ПК 2.1, ПК 3.1***
	Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики.		
Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-		**66**	ОК 01, ОК 04,

спортивной деятельности.			ОК 08,
Профессионально ориентированное содержание (ПМ)		**16**	
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой.	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ***ПК 1.1, ПК 2.1, ПК 3.1***
	Практические занятия		
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки.		
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ***ПК 1.1, ПК 2.1, ПК 3.1***
	Практические занятия		
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений ВФСК «ГТО»		
Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 01, ОК 04, ***ПК 1.1, ПК 2.1, ПК 3.1***
	Практические занятия		
	Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.		
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различ-	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ***ПК 1.1, ПК 2.1, ПК 3.1***
	Практические занятия		
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики.		

ных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач.			
Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	**Содержание учебного материала**	8	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ***ПК 1.1, ПК 2.1, ПК 3.1***
	Практические занятия		
	Характеристика профессиональной деятельности: группа труда.		
	Характеристика профессиональной деятельности: рабочее положение.		
	Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, группы профессий)		
	Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (третья, четвертая группы профессий)		
Основное содержание		**50**	
Учебно-тренировочные занятия		**50**	
Гимнастика		**8**	
Тема 2.6 Основная гимнастика	**Содержание учебного материала**	**6**	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой.		
	Выполнение строевых приёмов: построений и перестроений, поворотов на месте.		

	Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом.		
Тема 2.7 Акробатика	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		
	Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, мост.		
3 Спортивные игры		**26**	
Тема 2.8 Волейбол	**Содержание учебного материала**	**10**	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		
	Техника безопасности на занятиях волейболом. Правила игры в волейбол. Судейство.		
	Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры.		
	Волейбол. Освоение приемов тактики нападения.		
	Освоение приемов тактики защиты.		
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.		

Тема 2.9 Футбол	**Содержание учебного материала**	**6**	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		
	Техника безопасности на занятиях футболом.		
	Правила игры и методика судейства.		
	Развитие физических способностей средствами игры.		
Тема 2.10 Баскетбол	**Содержание учебного материала**	**10**	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		
	Техника безопасности на занятиях баскетболом.		
	Правила баскетбола. Судейство.		
	Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры.		
	Освоение приемов тактики нападения и защиты.		
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.		
Легкая атлетика.		**10**	
Тема 2.11 Лёгкая атлетика	**Содержание учебного материала**	10	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта.		
	Техника стартового разгона, финиширования.		
	Бег на короткие дистанции 60-100м. Челночный бег 3х10м.		
	Совершенствование техники эстафетного бега 4 *100 м.		
	Совершенствование техники прыжка в длину с места.		

Вариативный модуль по видам спорта		**6**	
Тема2.12 Настольный теннис	**Содержание учебного материала**	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		
	Техника безопасности на занятиях настольным теннисом.		
	Выполнение технико-тактических приёмов по настольному теннису. Разбор правил.		
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов в настольном теннисе.		
Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)		***2***	
Всего:		***72***	

3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины

3.1. Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:
Спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарем и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоение дисциплины;
Оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;
Гимнастика
Скамейка гимнастическая, коврик гимнастический, палка гимнастическая, обруч гимнастический, скакалка гимна-

стическая

Спортивные игры

Сетка волейбольная, мяч волейбольный массовый, мяч волейбольный для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, табло игровое, ворота, мяч футбольный массовый, мяч футбольный для соревнований. Щит баскетбольный игровой(комплект), кольца баскетбольные, мяч баскетбольный №7, №6.

Легкая атлетика

Рулетка, палки для эстафеты, секундомер

Подвижные игры

Мячи, скакалка, обручи, секундомер, футболки для команд.

Общефизическая подготовка

Беговые дорожки, комплект гантелей, велотренажеры, доска для пресса, силовой тренажер.

Прочее

Аптечка медицинская

Открытые спортивные площадки

Турник, брусья, рукоход уличный, площадка воркаута

3.2 Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1.Основные печатные издания

1. Физическая культура (базовый уровень)», Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. /Под ред. Виленского М.Я. – ООО «Русское слово», 2019 г.
2. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 319 с.
3. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2019. — 288 с.
4. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
5. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2019. — 160 с.

3.2.2 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, 2018. — 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, 2018. — 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., ВикерчукМИ, 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 спортсменов в теннисе / С.Г. Диц, И.К. Рихтер, А.Р. Бикмуллина. – Казань: Казан. ун-т, 2020. – 70 с.
8. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
9. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.
10. Погадаев Г.И. Физическая культура. Футбол для всех 10-11кл Учебное пособие (под ред. Акинфеева И.), (Дрофа, РоссУчебник, 2019).
11. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 322 с.
12. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-метод. документы, практ. опыт, рекомендации / авт.-сост. А. В. Царик. – Москва: Спорт, 2018.
13. Федонов Р.А. Физическая культура. Учебник для СПО / Р.А. Федонов Издательство: КноРус, 2022. - 258 с.
14. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с.

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	Р 1, Тема 1.1, 1.2, 1.3,1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 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, 2.9, 2.10	-составление словаря терминов, либо кроссворда -защита презентации /доклада-презентации -выполнение самостоятельной работы -составление комплекса физических упражнений для самостоятельных 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 -сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р 1, Тема 1.1, 1.2, 1.3 , 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 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, 2.9, 2.10	
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддерживания необходимого уровня физической подготовленности	Р 1, Тема 1.1, 1.2, 1.3 , 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 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, 2.9,2.10	

		-сдача нормативов ГТО -выполнение упражнений на дифференцированном зачете