

Министерство цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики»
(СибГУТИ)

Уральский технический институт связи и информатики (филиал) в г. Екатеринбурге
(УрТИСИ СибГУТИ)



Утверждаю
Директор УрТИСИ СибГУТИ
Е.А. Минина
2023 г.

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины

ОД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности:

09.02.07 Информационные системы и программирование

Квалификация: программист

Екатеринбург
2023

Министерство цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики»
(СибГУТИ)
Уральский технический институт связи и информатики (филиал) в г. Екатеринбурге
(УрТИСИ СибГУТИ)

Утверждаю
Директор УрТИСИ СибГУТИ
_____ Е.А. Минина
« ____ » _____ 2023 г.

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины

ОД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности:

09.02.07 Информационные системы и программирование

Квалификация: программист

Екатеринбург
2023

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413, Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 декабря 2016 г. № 1547.

Программу составил:

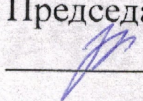
Чашихин А.В. - преподаватель ЦК ГиСЭД кафедры ЭС

Одобрено цикловой комиссией

Гуманитарных и социально-
экономических дисциплин
кафедры Экономика связи.

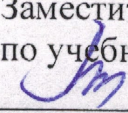
Протокол 9 от 18.05.2023

Председатель цикловой комиссии


Н.Н. Савина

Согласовано

Заместитель директора
по учебной работе


А.Н. Белякова

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413, Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 декабря 2016 г. № 1547.

Программу составил:

Чашихин А.В. - преподаватель ЦК ГиСЭД кафедры ЭС

Одобрено цикловой комиссией

Гуманитарных и социально-
экономических дисциплин
кафедры Экономика связи.

Протокол ___ от _____

Председатель цикловой комиссии

_____ Н.Н. Савина

Согласовано

Заместитель директора
по учебной работе

_____ А.Н. Белякова

СОДЕРЖАНИЕ

1	Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины	стр. 4
2	Структура и содержание общеобразовательной дисциплины	8
3	Условия реализации общеобразовательной дисциплины	12
4	Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины	14

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

1.2.1 Цель 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 общих компетенций:

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"> - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологического и социальной направленности, способность, 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; 	<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

	<ul style="list-style-type: none"> - 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 риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<p>показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.
<p>ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физической 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>преимущества командной и индивидуальной работы;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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>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"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физической культуры 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;

	<p>возможностей и предпочтений;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 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).
--	---	--

Освоение дисциплины обеспечивает достижение обучающимися следующих личностных результатов:

Код ЛР	Личностные результаты
ЛР 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.
ЛР 10	Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем общеобразовательной дисциплины	72
в том числе:	
1 Основное содержание	50
в том числе:	
- теоретическое обучение	-
- практические занятия	50
2 Профессионально ориентирование содержание (содержание прикладного модуля)	20
в том числе:	
- теоретическое обучение	-
- практические занятия	20
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	2

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, ак. ч/в т.ч. в форме практической подготовки, ак. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Основное содержание			
Раздел 1 Общая физическая подготовка		22	
Тема 1.1 Силовые способности. Упражнения с преодолением веса собственного тела	Практические занятия: 1 Инструктаж по ОТ и ТБ при занятиях в тренажерном зале. 2 Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. 3 Упражнения с преодолением веса собственного тела.	2 2 2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 9, ЛР 10
Тема 1.2 Силовые способности. Упражнения с внешним сопротивлением	Практические занятия: 4 Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. 5 Упражнения с внешним сопротивлением.	2 2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 9, ЛР 10

Тема 1.3 Силовые способности. Изометрические упражнения	Практические занятия: 6 Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. 7 Изометрические упражнения.	2 2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 9, ЛР 10
Тема 1.4 Общие физические упражнения	Практические занятия: 8 Общие физические упражнения. Выполнение контрольных нормативов.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 9, ЛР 10
Тема 1.5 Специальные физические упражнения	Практические занятия: 9 Специальные физические упражнения для развития скоростных способностей.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 9, ЛР 10
Тема 1.6 Упражнения для развития гибкости	Практические занятия: 10 Изучение техники выполнения упражнений для развития гибкости.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 1.7 Совершенствования техники выполнения упражнений для развития гибкости	Практические занятия: 11 Совершенствование техники выполнения упражнений для развития гибкости. Выполнение контрольных нормативов.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 9, ЛР 10
Тема 1.8 Упражнения для развития координации	Практические занятия: 12 Изучение техники выполнения упражнений для развития координационных способностей.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 9, ЛР 10
Тема 1.9 Упражнения для развития общей выносливости	Практические занятия: 13 Изучение техники выполнения упражнений для развития общей выносливости непрерывным методом.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 1.10 Техника выполнения упражнений для развития общей выносливости	Практические занятия: 14 Изучение техники выполнения упражнений для развития общей выносливости с помощью прерывного метода.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 9, ЛР 10
Тема 1.11 Совершенствование техники выполнения упражнений для развития общей выносливости	Практические занятия: 15 Совершенствование техники выполнения упражнений для развития общей выносливости изученными методами. Выполнение контрольных нормативов.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 9, ЛР 10
Раздел 2 Баскетбол		20	
Тема 2.1 Баскетбол: история, характеристика игры, правила игры	Практические занятия: 16 Инструктаж по ОТ и ТБ при занятиях баскетболом. Баскетбол: история, характеристика игры, правила игры.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 9, ЛР 10
Тема 2.2 Стойки и перемещения, ведение, броски	Практические занятия: 17 Подводящие упражнения на «чувство мяча». Стойки и перемещения, ведение, броски.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 9, ЛР 10
Тема 2.3 Ведение мяча правой и левой рукой	Практические занятия: 18 Ведение мяча правой и левой рукой, на месте, в движении, переводы мяча, остановки, развороты.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 9, ЛР 10
Тема 2.4 Передачи мяча	Практические занятия: Передачи мяча. Упражнения в парах, группах, на месте, в движении.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 9, ЛР 10

Тема 2.5 Броски по кольцу с близкого расстояния	Практические занятия: 20 Постановка рук для бросков по кольцу с близкого расстояния и из-за трехочковой линии.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 9, ЛР 10
Тема 2.6 Совершенствование ведения мяча	Практические занятия: 21 Совершенствование ведения мяча. Остановка: прыжком, в 2 шага. Упражнения в парах, группах. Броски по кольцу.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 9, ЛР 10
Тема 2.7 Защитные стойки	Практические занятия: 22 Разбор и освоение защитных стоек, передвижений. Упражнения на «обыгрыш» игрока в парах, группах.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 9, ЛР 10
Тема 2.8 Подбор мяча	Практические занятия: 23 Обучение техники подбора мяча после броска по кольцу. Борьба за мяч. Штрафные броски.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 9, ЛР 10
Тема 2.9 Совершенствование ведения, передач, бросков мяча	Практические занятия: 24 Совершенствование ведения, передач, бросков мяча. Двусторонняя игра.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 9, ЛР 10
Тема 2.10 Атака кольца после ведения и остановки прыжком, в 2 шага	Практические занятия: 25 Атака кольца после ведения и остановки прыжком, в 2 шага. Выполнение контрольных нормативов. Двусторонняя игра.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 9, ЛР 10
Профессионально ориентированное содержание			
Раздел 3 Настольный теннис		8	
Тема 3.1 Настольный теннис: история, характеристика игры, правила игры	Практические занятия: 26 Инструктаж по ОТ и ТБ при занятиях настольным теннисом. Настольный теннис: история, характеристика игры, правила игры.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 9, ЛР 10
Тема 3.2 Основные стойки, перемещения, хваты ракетки теннисиста	Практические занятия: 27 Основные стойки, перемещения, хваты ракетки теннисиста.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 9, ЛР 10
Тема 3.3 Прямая подача	Практические занятия: 28 Обучение техники выполнения прямой подачи справа, слева.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 9, ЛР 10
Тема 3.4 Прием мяча после подачи	Практические занятия: 29 Обучение техники выполнения приема мяча после подачи слева, справа.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 9, ЛР 10
Раздел 4 Волейбол		8	
Тема 4.1 Волейбол: история, характеристика игры, правила, методики обучения	Практические занятия: 30 Инструктаж по ОТ и ТБ при занятиях волейболом. 31 Волейбол: история, характеристика игры, правила, методики обучения.	2 2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 9, ЛР 10
Тема 4.2 Упражнения на «чувство мяча». Упражнения с набивным мячом	Практические занятия: 32 Подводящие упражнения на «чувство мяча». 33 Упражнения с набивным мячом, стойки и перемещения.	2 2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 9, ЛР 10

Тема 4.3 Верхняя передача	Практические занятия: 34 Постановка рук для верхней передачи. Упражнения у стены, в парах, группах, в движении, через сетку.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 9, ЛР 10
Тема 4.4 Совершенствование верхней передачи. Нижняя прямая по- дача	Практические занятия: 35 Совершенствование верхней передачи. Основы нижней и верхней прямой подачи. Специальные упражнения.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 9, ЛР 10
Промежуточная аттестация:		2	
Всего:		72	

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Материально-техническое обеспечение реализации рабочей программы

Для реализации рабочей программы предусмотрены следующие специальные помещения, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения:

3.1.1 Спортивный зал:

Скамья гимнастическая - 6 шт.

Волейбольная стойка - 2 шт.

Сетка волейбольная - 1 шт.

Баскетбольный щит - 2 шт.

Баскетбольное кольцо - 2 шт.

Мячи баскетбольные Спалдинг.

Мячи волейбольные Mikasa.

3.1.2 Зал настольного тенниса:

Стол для настольного тенниса - 2 шт.

Сетка для настольного тенниса - 2 шт.

Ракетки для настольного тенниса.

Мячи для настольного тенниса Neottec Training.

3.1.3 Зал настольного тенниса:

Стол для настольного тенниса - 2 шт.

Сетка для настольного тенниса - 2 шт.

Ракетки для настольного тенниса.

Мячи для настольного тенниса Neottec Training.

3.1.4 Шахматный клуб:

Шашки.

Шахматы.

3.1.5 Тренажерный зал:

Скамья гимнастическая - 2 шт.

Грифы прямые.

Диски разновесы.

3.1.6 Стрелковый тир:

Винтовка п/м МР-512М - 5 шт.

Скамья гимнастическая - 2 шт.

3.2 Информационное обеспечение реализации программы

1. Для реализации программы библиотечный фонд образовательной

организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные для использования в образовательном процессе, не старше пяти лет с момента издания:

3.2.1 Печатные издания:

3.2.2 Электронные издания (электронные ресурсы):

1. Андрюхина Т.В. Физическая культура: учебник для 10—11 классов / Т.В. Андрюхина, Н.В. Третьякова. - Москва : Русское слово, 2020. - 176 с. - ISBN 978-5-00092-902-5. - URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/374162/reading>. - Текст: электронный.

3.2.2 Дополнительные электронные издания:

1. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106205.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

3.2.3 Дополнительные источники:

1 www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

2 www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

3 www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

4 www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)).

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.

Компетенции	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Раздел 1 Темы 1.1-1.11 Раздел 2 Темы 2.1-2.10 Раздел 3 Темы 3.1-3.4	- защита презентации/доклада- презентации - выполнение самостоятельной работы - составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Раздел 4 Темы 4.1-4.4	- составление профессиограммы - заполнение дневника самоконтроля - защита реферата - фронтальный опрос - контрольное тестирование
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности		- 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