

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:

11.02.15 Инфокоммуникационные сети и системы связи

Квалификация: специалист по монтажу и обслуживанию
телекоммуникаций

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:

11.02.15 Инфокоммуникационные сети и системы связи

Квалификация: специалист по монтажу и обслуживанию
телекоммуникаций

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 11.02.15 Инфокоммуникационные сети и системы связи, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 05 августа 2022 года № 675.

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 11.02.15 Инфокоммуникационные сети и системы связи, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 05 августа 2022 года № 675.

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 11.02.15 Инфокоммуникационные сети и системы связи.

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 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>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.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 9, ЛР 10
	31 Волейбол: история, характеристика игры, правила, методики обучения.	2	
Тема 4.2 Упражнения на «чувство мяча». Упражнения с набивным мячом	Практические занятия: 32 Подводящие упражнения на «чувство мяча».	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 9, ЛР 10
	33 Упражнения с набивным мячом, стойки и перемещения.	2	

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 подача	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