

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
АЭРОКОСМИЧЕСКОГО ПРИБОРОСТРОЕНИЯ»

Факультет среднего профессионального образования



«УТВЕРЖДАЮ»

Декан факультета СПО, к.т.н.

Поляков С.Л.

«21» июня 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«Физическая культура»

Для специальности среднего профессионального образования

40.02.01 «Право и организация социального обеспечения»

<u>Максимальная нагрузка по предмету, часов</u>	78
Аудиторные занятия, часов	78
в т.ч. лабораторно-практические занятия, часов	78
Самостоятельная работа, часов	-

Санкт-Петербург 2023

Рабочая программа учебного предмета разработана на основе
Федерального государственного образовательного стандарта по
специальности среднего профессионального образования

40.02.01

код

«Право и организация социального обеспечения»

наименование специальности(ей)

,
а также в соответствии с Приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413
«Об утверждении федерального государственного образовательного
стандарта среднего общего образования», Письмом Минобрнауки России от
17.03.2015 № 06-259, Приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1578,
Письмом Минобрнауки России от 03.03.2016 № 08-334, Письмом
Минобрнауки России от 20.06.2017 № ТС- 194/08.

РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА

Цикловой комиссией

по специальности "Право и организация
социального обеспечения"

Протокол № 11 от 13.06.2023 г.

Председатель: Манакова Манакова С.Н./

РЕКОМЕНДОВАНА

Методическим

советом факультета СПО

Протокол № 10 от 14.06.2023 г.

Председатель: Шелешнева /Шелешнева С.М./

Разработчики:

Сидоренко В.С., преподаватель

Оглавление

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	14

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения _____

1.2. Цель общеобразовательной дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных умений и 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.

1.2.1. Перечень планируемых формирующих компетенций

Таблица 1

ОК 01.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
ОК 04.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

1.2.1. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Таблица 2

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные (предметные)
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	- 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>профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; 	<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.
--	---	---

	- способность их использования в познавательной и социальной практике	
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</p> <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <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"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

<p>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 возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень. 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).
--	--	---

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины в т.ч ...	80
Основное содержание в т.ч ...	68
теоретическое обучение	12
практические занятия	56
Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля) в т. ч. ...	10
теоретическое обучение	6
практические занятия	4
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	2

2.2. Тематический план общеобразовательной учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
Раздел 1	Физическая культура, как часть культуры общества и человека	12	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Теоретический материал		8	
Тема	Содержание учебного материала	4	
1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО		
Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания		
	2. Понятие «здоровый образ жизни» и его		

	составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание		
	3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека		
Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)		
	2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность.		
Тема 1.4 Основные методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение основ безопасности и гигиены во время самостоятельных занятий физической культурой.		
	2. Основы спортивной тренировки. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).		
	3. Планирование индивидуальной двигательной активности. Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями.		
	4. Развитие основных физических качеств, средства и методы их совершенствования, освоение техники основных физических упражнений		
	5. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Антропометрические индексы и функциональные пробы. Дневник самоконтроля.		
Профессионально ориентированное содержание		4	
Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и		

	укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики		
Тема 1.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	1. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки		
	2. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств. 3. Освоение методик составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения		
Раздел № 2	Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности	58	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Учебно-тренировочные занятия		56	
2.1. Легкая атлетика		24	
Тема 2.1. Специальные беговые и прыжковые легкоатлетические упражнения	Практические занятия	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. 2. Изучение специальных легкоатлетических упражнений (СЛУ) легкоатлета 3. Выполнение специальных беговых упражнений (СЛУ) на отрезках 30-40 метров 4. Бег с ускорением по прямой на отрезках 80 - 100 м		
	Содержание учебного материала	4	
Тема 2.2 Техника бега на короткие дистанции	Практические занятия	8	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Изучение техники бега на короткие дистанции: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. 2. Изучение техники высокого и низкого старта. 3. СЛУ применительно к бегу на короткие дистанции. 4. Совершенствование кинематической структуры бега на короткие дистанции, исправление ошибок. 5. Выполнение контрольных нормативов в беге на 60 м 100 м	4	
	Содержание учебного материала	8	
Тема 2.3 Техника бега на	Практические занятия	6	ОК 01, ОК 04,
	1. Изучение техники и тактики бега на средние	6	

средние дистанции, кроссовая подготовка	дистанции. 2. Развитие физического качества выносливости применительно к бегу на средние дистанции 3. Выполнение контрольных нормативов в беге на 500 м и 1000 м		ОК 08
	Содержание учебного материала	6	
Тема 2.4 Техника эстафетного бега	Практические занятия	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Основы техники эстафетного бега 2. Способы передачи эстафетной палочки 3. Совершенствование техники низкого старта, применительно к эстафетному бегу 4. Эстафетный бег по кругу	2	
	Содержание учебного материала	2	
Тема 2.5 Техника прыжков	Практические занятия	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Изучение техники прыжка в длину с места 2. 3-ой, 5-ой, 10-ой прыжок с места. Многоскоки по дорожке. Кылыы, Ыстана, Куобах. 3. Выполнение контрольных нормативов в прыжках в длину с места и тест Абалакова.	2	
	Содержание учебного материала	2	
Тема 2.6 Техника легкоатлетических метаний	Практические занятия	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Изучение техники метания мяча 2. Метание мяча в цель 3. Изучение техники толкания ядра. 4. Толкание медицинбола на дальность. 5. Комплексы упражнений с набивными мячами.		
	Содержание учебного материала	2	
2.3. Гимнастика		8	
Тема 3.1 Элементы гимнастики	Практические занятия	8	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. 2. Изучение строевых и порядковых упражнений. 3. Построения и перестроения. 4. Выполнение комплекса вольных упражнений на 16 и 32 счета. 5. Упражнения с предметами. 6. Изучение техники отдельных элементов спортивной акробатики. 7. Выполнение контрольных нормативов: подтягивание, сгибание рук в упоре лежа, прыжки на скакалке, сгибание рук на параллельных брусьях.	8	
	Содержание учебного материала	8	
2.4. Атлетическая гимнастика		10	
Тема 4.1 Элементы силовой подготовки	Практические занятия	10	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой. 2. Силовые и скоростно-силовые упражнения по все основные мышечные группы на спортивных тренажерах. 3. Упражнения с гантелями и гирями. 4. Организация занятия методом круговой	10	
	Содержание учебного материала	10	

	тренировки. 5. Выполнение нормативов в рывке гири		
	Содержание учебного материала	10	
2.5. Баскетбол		6	
Тема 5.1 Основы элементы баскетбола	Практические занятия	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Техника безопасности на занятиях баскетболом. 2. Изучение техники основных элементов игры в баскетбол на месте и в движении. 3. Обучение простейших тактическим элементам. 4. Основы судейства. 5. Выполнение нормативов: штрафной бросок, бросок, передачи мяча в парах.	6	
	Содержание учебного материала	6	
2.6. Волейбол		6	
Тема 6.1 Основы элементы волейбола	Практические занятия	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Техника безопасности на занятиях волейболом. 2. Освоение и совершенствование техники основных приёмов игры. 3. Обучение простейших тактическим приёмам. 4. Основы судейства. 5. Выполнение норматива: передача мяча в парах на время.	6	
	Содержание учебного материала	6	
Дифференцированный зачет		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Всего:		80	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации учебной программы дисциплины в указанных объемах необходимо следующее спортивное оборудование и инвентарь:

1. **Легкая атлетика:** открытая площадка с длиной прямой беговой дорожки не менее 110 м, дорожка по кругу более 200 метров, секундомер, свисток; спортивный зал длиной не менее 30 метров, оборудованный гимнастическими стенками, мячи для метания теннисные, медицинболы, гимнастические скамейки.
2. **Гимнастика:** спортивный зал длиной не менее 20 метров, гимнастические коврики, гимнастические палки, гимнастические стенки, перекладина, скакалки, фитболы, медицинболы, гантели облегченный.
3. **Силовая подготовка:** зал атлетический гимнастики с необходимым набором тренажеров для комплексного развития всех мышечных групп, гантели, гири, штанги, блины разного веса, параллельные брусья, весы.
4. **Баскетбол и волейбол:** спортивный зал длиной не менее 30 метров с разметкой баскетбольной и волейбольной площадок, баскетбольные шиты с кольцами, волейбольный стойки с сеткой, баскетбольные и волейбольные мячи, свистки.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

1. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518200>
2. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.]; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518917>
3. 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, 2023. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517443>
4. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11032-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516346>
5. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «Физическая культура». Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 461 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05784-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514930>

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, Темы 1.1 - 1.6 Р 2, Темы 1.1 - 1.6 Р 2, Темы 3.1 - 6.1	<ul style="list-style-type: none"> – защита презентации/доклада-презентации – выполнение самостоятельной работы – составление комплекса
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р 1, Темы 1.1 - 1.6 Р 2, Темы 1.1 - 1.6 Р 2, Темы 3.1 - 6.1	<ul style="list-style-type: none"> физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, – 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	Р 1, Темы 1.1 - 1.6 Р 2, Темы 1.1 - 1.6 Р 2, Темы 3.1 - 6.1	<ul style="list-style-type: none"> – оценивание практической работы – теоретическое тестирование – демонстрация комплекса ОРУ – сдача контрольных нормативов – выполнение упражнений на дифференцированном зачете