

Департамент культуры Костромской области
Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТНОЙ КОЛЛЕДЖ КУЛЬТУРЫ»

**Рабочая программа учебной дисциплины
ОУП. 12 Физическая культура (базовый уровень)**

Специальность

51.02.02 Социально-культурная деятельность
по видам: Организация и постановка
культурно-массовых мероприятий и театрализованных представлений; Организация
культурно-досуговой деятельности

Кострома 2024 год

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора №52
от «17» 05.2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по
УР
_____ Сушко Е.В.
«14» 05.2024 г.

ОДОБРЕНО
На
заседании предметной
(цикловой) комиссии
И.о. председателя
Смирнов Е.Ю.
Протокол № 9
от «06» 05.2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОУП.12 Физическая культура разработана основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее - ФГОС СОО), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 года № 413 с изменениями и дополнениями от 12 августа 2022 г. № 732 и федеральных государственных образовательных стандартов среднего профессионального образования (далее - ФГОС СПО) по специальности:

51.02.02 Социально-культурная деятельность (по видам), утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 11 ноября 2022 года № 970

с учетом рекомендаций Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций (ФГБОУ ДПО ИРПО, утв. на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов СПО, протокол № 14 от 30.11.2022г.)

Организация-разработчик:
ОГБПОУ «Костромской областной колледж культуры»

Разработчики:

Маркова Н. Ю., преподаватель ОГБПОУ «Костромской областной колледж культуры».

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ 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 специальностям:

51.02.02 Социально- культурная деятельность (по видам)

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Цели 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 ОК и ПК (ОК указываются из нового макета ФГОС СПО 2022 года по профессии/специальности)

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - мотивация к обучению и личностному развитию; - сформировать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные): определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности 	<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); - 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

		<p>разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>
<p>ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - мотивация к обучению и личностному развитию; - сформировать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные): осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; владеть различными способами общения и взаимодействия; - способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории; - овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; 	<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

		<p>производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p>
<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; - мотивация к обучению и личностному развитию; - сформировать здоровый и безопасный образ жизни, ответственно относиться к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории; - овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; 	<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

		<p>сохранения высокой работоспособности;</p> <ul style="list-style-type: none">- 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 ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	78
в т. ч.	
Основное содержание	56
в т. ч.:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	48
Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	20
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	16
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль	Объем в часах	Формируемые компетенции
1 семестр		8	
Раздел 1. Физическая культуры, как часть культуры общества и человека			
Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08.
	1.Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека 2.Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья 3.Активный отдых и досуг 4.Активный отдых и его предназначение в жизнедеятельности современного человека		
	Профессионально ориентированное содержание	2	
Тема 1.2 Физическая культура в профессиональной деятельности.	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08.
	1.Здоровый образ жизни и профессиональная деятельность. Рациональная организация труда и оптимальный двигательный режим как факторы сохранения и укрепления здоровья в профессиональной деятельности 2.Формы организации физической культуры в условиях профессиональной деятельности, их роль и значение в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления 3.Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры 4.Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья		
	Профессионально ориентированное содержание	2	
	1.Определение возможностей различных форм организации физической культуры в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления		

	в условиях профессиональной деятельности 2.Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности		
Легкая атлетика		16	ОК 01, ОК 04, ОК 08.
Тема 2.1. Бег	Практическое занятие	8	
	1. Совершенствование техники низкого и высокого старта 2.Совершенствование техники спринтерского бега 3.Совершенствование техники бега на средние дистанции 4.Эстафетный бег 5. Совершенствование Техника бега по прямой и виражу 6. Техника бега по дистанции, развитие выносливости 7.Кроссовая подготовка. 8.Пробегание дистанции до 5 км без учёта времени.		
Тема 2.2.Метание гранаты	Практическое занятие	2	
	1. Техника метания гранаты		
Тема 2.3. Прыжки	Практическое занятие	2	
	1.Прыжки с разбега, с места 2.Прыжки в высоту с разбега		
Тема 2.4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Практическое занятие	2	
	1.Техника выполнения тестовых упражнений комплекса ГТО 2.Этапы подготовки к выполнения тестовых упражнений обучающимися СПО. 3.Упражнения и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений		
	Профессионально ориентированное содержание	2	
	1.Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений и выполнение тестовых упражнений		
Спортивные игры		24	ОК 01, ОК 04, ОК 08.
Тема 3.1. Баскетбол	Практическое занятие	8	
	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места в кольцо 2. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». 3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу 4. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста 5.Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с		

	мячом, групповые и командные действия игроков. 6.Тактика игры в защите. 7. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре		
2 семестр			
Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности			
Тема 3.2. Волейбол	Практическое занятие	12	
	1.Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: 2.Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. 3.Прием мяча. Передача мяча. 4.Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. 5.Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения 6.Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков		
	Профессионально ориентированное содержание	4	
	1.Развитие физических способностей средствами спортивных игр на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью		
Гимнастика		12	ОК 01, ОК 04, ОК 08.
Тема 4.1 Гимнастика	Практическое занятие	8	
	1. Строевые упражнения, перестроение из одной шеренги в две/три 2.Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом 3. Акробатические элементы 4. Упражнения на гимнастическом бревне 5. Опорный прыжок через гимнастического козла 6. Упражнения на перекладине		
	Профессионально ориентированное содержание	4	
	1.Упражнения и комплексы упражнений для производственной гимнастики 2.Упражнения и комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
Атлетическая гимнастика		4	ОК 01, ОК 04, ОК 08.
Тема 5.1 Атлетическая гимнастика	Практическое занятие	2	
	1.Упражнения с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп 2.Комплексы упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и пресса,		

	мышц ног с использованием собственного веса, со свободными весами		
	<i>Профессионально ориентированное содержание</i>	2	
	1.Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности и профилактику профессиональных заболеваний		
Бадминтон		2	
Тема 6.1 Бадминтон	Практическое занятие	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08.
	Освоение базовых, основных и модифицированных перемещений, техника передач и подач.		
	Выполнение общих развивающих упражнений для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).		
Лыжная подготовка		10	
Тема 7.1. Лыжная подготовка	Практическое занятие	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08.
	1.Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход		
	2.Попеременные лыжные ходы. 3.Полуконьковый и коньковый ход. 4.Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. 5.Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).		
	<i>Профессионально ориентированное содержание</i>	4	
	1.Развитие общей выносливости для оптимального двигательного режима как фактора сохранения и укрепления здоровья в профессиональной деятельности		
Промежуточная аттестация (зачёт)		2	
Всего:		78	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота, трансформируемые мини-футбола(комплект), кольца баскетбольные, табло игровое(электронное), мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

Гимнастика

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, модуль гимнастический многофункциональный, перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

Общефизическая подготовка

Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная»,

Подвижные игры

Набор для подвижных игр в контейнере, сумка для подвижных игр

Оборудование для проведения соревнований

скамейка для степ-теста – пьедестал, весы напольные, сантиметр мерный, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

Прочее

Аптечка медицинская, сетка заградительная

Открытые спортивные площадки:

турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11класс: учебник: базовый уровень / В.И. Лях.- М.: Просвещение, 2023.-271с.:ил.
2. Погадаев Г.И. Физическая культура. Учебник. 10-11 кл. Базовый уровень.- М:Вертикаль. Дрофа, 2019.-237с.
3. Физическая культура (базовый уровень)», Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. /Под ред. Виленского М.Я. – ООО «Русское слово», 2019 г.
4. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 319 с.
5. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2019. — 288 с.
6. 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>
7. 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, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9.	– составление словаря терминов, либо кроссворда – защита презентации/доклада-презентации
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9.	– выполнение самостоятельной работы – составление комплекса физических упражнений для самостоятельных

<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9.</p>	<p>занятий с учетом индивидуальных особенностей,</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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
---	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> – сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) – сдача нормативов ГТО
ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия	Р 1, Тема 1.6. Р 2, Тема 2.3.	
ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре	Р 1, Тема 1.6., Р 2, Тема 2.2.	<ul style="list-style-type: none"> - составление комплекса упражнений - демонстрация комплекса ОРУ
ПК 1.3. Проводить производственную гимнастику, физкультминутки и т.д.	Р 1, Тема 1.5., Р 2, Темы 2.1., 2.4., 2.5.	<ul style="list-style-type: none"> – составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, – составление профессиограммы – заполнение дневника

