Министерство образования Красноярского края

краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

«Красноярский колледж радиоэлектроники и информационных технологий»



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для студентов специальности:

10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем

Красноярск, 2024

Составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом СПО по специальности 10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем

|  |  |
| --- | --- |
| ОДОБРЕНО  старший методист  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.В. Клачкова  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024г. | УТВЕРЖДАЮ  Заместитель директора  по учебной работе  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_М.А. Полютова  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024г. |

РАССМОТРЕНО

на заседании цикловой комиссии преподавателей

общеобразовательного цикла №2

Протокол от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_2024г № \_\_\_

Председатель ЦК \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.В. Ларионова

АВТОР: Методический совет КГБПОУ ККРИТ

ПРОВЕРЕНО

Методист

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.И. Макарова

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
2. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖЭАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
3. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
4. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
5. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**
   1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина *ОГСЭ.04 Физическая культура* входит в общий гуманитарный и социальноэкономический цикл.

**1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Код ПК, ОК | Умения | Знания |
| ОК 08 | уметь:  - использовать физкультурнооздоровительную деятельность  для укрепления здоровья,  достижения жизненных и  профессиональных целей | знать:   * о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; * основы здорового образа жизни |

1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
   1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем в часах** |
| **Обязательная учебная нагрузка** | 208 |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение | 12 |
| практические занятия (если предусмотрено) | 172 |
| Самостоятельная работа | 12 |
| **Консультации** | **12** |
| **Зачет в 1-5 семестрах** |  |
| **Дифференцированный зачет 6 семестр** |  |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем в часах** | **Осваиваемы е элементы компетенций** |
| **1** | **2** | **3** |  |
| **Раздел 1. Основы физической культуры** | | **2** |  |
| **Тема 1.1.**  Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 8 |
| 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья |  |
| 2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом.  Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств |
| **В том числе, практических занятий** | **-** |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | **-** |
| **Раздел 2. Легкая атлетика** | | **28** |  |
| **Тема 2.1.** Бег на  короткие дистанции.  Прыжок в длину с  места | **Содержание учебного материала** | **8** | ОК 8 |
| 1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта | **-** |
| 2. Техника прыжка в длину с места |
| **В том числе, практических занятий** | 8 |
| Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования  Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | **-** |
| **Тема 2.2.** Бег на | **Содержание учебного материала** | **10** | ОК 8 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| длинные  дистанции | 1. Техника бега по дистанции |  |  |
| **В том числе, практических занятий** | 10 |
| Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования  Разучивание комплексов специальных упражнений  Техника бега по дистанции (беговой цикл)  Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)  Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив  Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени  Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | **-** |
| **Тема 2.3.** Бег на  средние дистанции Прыжок в длину с разбега.  Метание снарядов. | **Содержание учебного материала** | **10** | ОК 8 |
| 1. Техника бега на средние дистанции. | **-** |
| **В том числе, практических занятий** | 10 |
| Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров - девушки, 1000 метров - юноши  Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов  Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега  Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив Техника метания гранаты  Техника метания гранаты, контрольный норматив |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | **-** |
| **Зачет (зачетное занятие)** | | **2** |  |
| **Раздел 3. Баскетбол** | | **36** |  |
| **Тема 3.1.** Техника  выполнения  ведения | **Содержание учебного материала** | **8** | ОК 8 |
| 1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места | **-** |
| **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** | 8 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места | Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе |  |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | **-** |
| **Тема 3.2.** Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение  2 шага - бросок | **Содержание учебного материала** | **8** | ОК 8 |
| 1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение - 2 шага - бросок». | **-** |
| **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** | 8 |
| Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места  Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение -2 шага - бросок» |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | **-** |
| **Тема 3.3.** Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола | **Содержание учебного материала** | **10** | ОК 8 |
| 1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу 2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста 3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре | **-** |
| **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** | 10 |
| Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу  Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | **-** |
| **Тема 3.4.**  Совершенствовани етехники владения баскетбольным мячом | **Содержание учебного материала** | **10** | ОК 8 |
| 1. Техника владения баскетбольным мячом |
| **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** | 10 |
| Выполнение контрольных нормативов: «ведение - 2 шага - бросок», бросок мяча с места под кольцо  Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся** | **-** |  |
| **Зачет (зачетное занятие)** | | **2** |  |
| **Раздел 4. Волейбол** | | **30** |  |
| **Тема 4.1.** Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками | **Содержание учебного материала** | **8** | ОК 8 |
| 1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками | **-** |
| **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** | 8 |
| Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке:  Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения  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 |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | **-** |
| **Тема 4.2.**Техника нижней подачи и приёма после неё | **Содержание учебного материала** | **8** | ОК 8 |
| 1. Техника нижней подачи и приёма после неё | **-** |
| **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** | 8 |
| Отработка техники нижней подачи и приёма после неё |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | **-** |
| **Тема 4.3 .**Техника  прямого нападающего удара | **Содержание учебного материала** | **6** | ОК 8 |
| 1. Техника прямого нападающего удара | **-** |
| **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** | 6 |
| Отработка техники прямого нападающего удара |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** |  |
| **Тема 4.4.** | **Содержание учебного материала** | **8** | ОК 8 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Совершенствовани е  техники владения волейбольным мячом | 1. Техника прямого нападающего удара | **-** |  |
| **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** | 8 |
| Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке Учебная игра с применением изученных положений.  Отработка техники владения техническими элементами в волейболе |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | **-** |
| **Зачет (зачетное занятие)** | | **2** |  |
| **Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика** | | **28** |  |
| **Тема 5.1**  Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах | **Содержание учебного материала** | **28** | ОК 8 |
| **1. Техника коррекции фигуры** | **-** |
| **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** | 28 |
| Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | **-** |
| **Зачет (зачетное занятие)** | | **2** |  |
| **Раздел 6. Подготовка к ГТО** | | **30** |  |
| **Тема 6.1.** | **Содержание учебного материала** | **30** | ОК 8 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Подготовка к ГТО | Бег на 100 м (сек.)  Бег на 2 км (мин., сек.) или на 3 км (мин., сек.)  Подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз)  или рывок гири (число раз)или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз)или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз)  Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) Прыжок в длину с разбега (см)  или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)  Поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.) Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) или весом 500 г (м)  Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)  или на 5 км (мин., сек.)  Без учета времени или кросс на 3 км по пересеченной местности \*  Без учета времени или кросс на 5 км по пересеченной местности \*  Без учета 1.10 Без учета 0.41 Плавание на 50 м (мин., сек.)  Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)  или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)  Дистанция: 10 км Туристический поход с проверкой туристических навыков Самозащита без оружия (очки) | **-** |  |
|  | **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** | 30 |  |
|  | Кроссовая подготовка.  Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 3 км. |  |  |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся** | **-** |  |
| **Консультации** | | **12** |  |
| **Зачет** | |  |  |
| **Дифференцированный зачет** | | **2** |  |
| **Всего:** | | **164** |  |

1. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
   1. **Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

Реализация учебной дисциплины требует наличия Спортивного комплекса. Образовательная организация для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» должна располагать спортивной инфраструктурой, обеспечивающей проведение всех видов практических занятий, предусмотренных учебным планом.

***Спортивное оборудование:***

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,

оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);

оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

***Для занятий лыжным спортом:***

лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;

учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;

лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и.т.п.).

Технические средства обучения:

* музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
* электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.
  1. **Информационное обеспечение обучения.**
     1. Основные печатные источники:

1. Виленский, М. Я., Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2024. — 214 с. — ISBN 978-5-406-12454-3. — URL: https://book.ru/book/951559 — Текст : электронный.
2. Кузнецов, В. С., Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-406-12453-6. — URL: https://book.ru/book/951558— Текст : электронный.
3. Кузнецов, В. С., Методика обучения предмету Физическая культура + еПриложение : учебник / В. С. Кузнецов. — Москва : КноРус, 2023. — 324 с. — ISBN 978-5-406-10543-6. — URL: https://book.ru/book/947193 — Текст : электронный.
4. Тиханова, Е. И., Физическая культура. Практикум : учебно-методическое пособие / Е. И. Тиханова. — Москва : Русайнс, 2024. — 96 с. — ISBN 978-5-466-06893-1. — URL: https://book.ru/book/953983— Текст : электронный.
5. Киреева, Е. А., Физическая культура. Практикум : учебное пособие / Е. А. Киреева. — Москва : Русайнс, 2024. — 104 с. — ISBN 978-5-466-03655-8. — URL: https://book.ru/book/951025— Текст : электронный.
6. Бишаева, А. А., Физическая культура : учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. — Москва : КноРус, 2023. — 379 с. — ISBN 978-5-406-11725-5. — URL: https://book.ru/book/949532 — Текст : электронный.
7. Лях, В.И.. Физическая культура. Базовый уровень. ЭФУ СПО : Учебник / В.И. Лях — Москва : Просвещение, 2024. — 10 с. — ISBN 978-5-09-111820-9. — URL: https://book.ru/book/952397 — Текст : электронный.
8. Дополнительные печатные источники:
9. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. - М.: Флинта: Наука,2009
10. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: Учебник. Под

редакцию Ю.Д. Железняка, М.Ю. Портнова. - М: Академия, 2012

1. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебник. Пособие. - Ростов н/Д: Феникс, 2012
2. Физическая культура: Учебник. - М.: Академия, 2012.

# **3.3. Общие требования к организации образовательного процесса в том числе и для обучающихся с ОВЗ и инвалидностью**

Теоретическую часть учебной дисциплины и практические занятия планируется проводить в учебных аудиториях, лабораториях и учебных мастерских, участие в организации производственной деятельности структурного подразделения.

Корректировка содержания общеобразовательной дисциплины для **обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ** проводиться в соответствиисразработанными Методическими рекомендациями для преподавателей по работе с обучающимися-инвалидами и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья <https://disk.yandex.ru/i/l5hSPg7_FH3-VQ>.

Образование обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, а именно освоения данной дисциплины может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и по индивидуальному учебному плану, в том числе с использованием дистанционных образовательных технологий. В этом случае каждый преподаватель предусматривает специальные условия для реализации его особых образовательных потребностей. Вариант реализации адаптированной образовательной программы для конкретного обучающегося инвалида или обучающегося с ограниченными возможностями здоровья определяется в соответствии с рекомендациями, данными по результатам медико-социальной экспертизы или психолого-медико-педагогической комиссии, а также специальными условиями, созданными в колледже. При обучении инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья уделяется внимание **индивидуальной работе**, направленной на установление контакта между преподавателем и обучающимися. Индивидуальное обучение позволяет полностью индивидуализировать содержание, методы и темпы учебной деятельности инвалида, следить за каждым его действием и операцией при решении конкретных задач, вносить вовремя необходимые коррекции как в деятельность студента-инвалида, так и в деятельность преподавателя. Также обучение обучающихся инвалидов и обучающихся с ОВЗ может **осуществляться и с применением дистанционных технологий**. Дистанционное обучение позволяет обеспечивать возможности коммуникаций не только с преподавателем, но и с другими обучаемыми, сотрудничество в процессе познавательной деятельности. Важно проводить учебные мероприятия, способствующие сплочению группы, направленные на совместную работу, обсуждение, принятие группового решения. Эффективной формой работы является проведение **онлайн-занятий** (вебинары), которые используются для проведения виртуальных лекций с возможностью взаимодействия всех участников дистанционного обучения, проведения семинаров, выступления с докладами и защиты выполненных работ, проведения тренингов, организации коллективной работы. Учебные материалы, предназначенные для обучающихся-инвалидов и обучающихся с ОВЗ размещены на сайте колледжа в СДО Moodle по каждой дисциплине, а также, на Академия Медиа 3.5, Google Classroom. При этом подбор и разработка учебных материалов производится преподавателем с учетом того, чтобы студенты с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения - аудиально с использованием специальных программ и технических средств, перечисленных в рабочих программах дисциплин. При проведении учебных занятий преподаватели используют мультимедийные комплексы, электронные учебники и учебные пособия, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся:

- для лиц с нарушениями зрения: - в печатной форме увеличенным шрифтом; - в форме электронного документа; - в форме аудиофайла; - в печатной форме на языке Брайля;

- для лиц с нарушениями слуха: - в печатной форме; - в форме электронного документа; - в форме видеофайла (при условии сопровождения титрами или сурдопереводом);

- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: - в печатной форме; - в форме электронного документа; - в форме аудио- или видеофайла.

При реализации программ среднего профессионального образования с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий преподавателям рекомендуется своевременно отвечать на вопросы обучающихся инвалидов и обучающихся с ОВЗ и регулярно оценивать работу с использованием различных возможностей для взаимодействия друг с другом. Подбор и разработка учебных материалов производиться с учетом возможности предоставления материала в различных формах, обеспечивающих обучающимся с нарушениями слуха получение информации визуально, с нарушениями зрения - аудиально.

3.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Реализация образовательной программы обеспечивается педагогическими работниками образовательной организации, а также лицами, привлекаемыми к реализации образовательной программы на условиях гражданско-правового договора, в том числе из числа руководителей и работников организаций, направление деятельности которых соответствует области профессиональной деятельности, указанной в пункте 1.5 настоящего ФГОС СПО (имеющих стаж работы в данной профессиональной области не менее 3 лет).

Квалификация педагогических работников образовательной организации должна отвечать квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональных стандартах (при наличии).

Педагогические работники, привлекаемые к реализации образовательной программы, должны получать дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в организациях, направление деятельности которых соответствует области профессиональной деятельности, указанной в пункте 1.5 настоящего ФГОС СПО, не реже 1 раза в 3 года с учетом расширения спектра профессиональных компетенций.

* 1. Обучение с применением элементов электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

Изучение дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура возможно с применением элементов электронного обучения и ДОТ. Электронный учебно-методический комплекс данной дисциплины разработан и размещен на платформах по ссылке:

1. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Результаты обучения** |  | **Критерии оценки** |  | **Методы оценки** |
| знать:  - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  - основы здорового образа жизни |  | Демонстрировать знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии |  | Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование |
|  | | человека.  Знать основы здорового образа жизни.  Применять знания в своей профессиональной деятельности. |  |  |
| уметь:  - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей |  | Умение правильно выполнять различные физические упражнения, использовать физкультурнооздоровительную деятельность для укрепления здоровья в своей профессиональной деятельности |  | Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов |