

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области
«Свердловский областной педагогический колледж»
(ГАПОУ СО «СОПК»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

43.02.10 Туризм
Очная форма обучения

Рассмотрена на заседании кафедры
физической культуры
20 мая 2020г., протокол №10

Заведующий кафедрой:



/О.В.Бабич/

Рабочая программа разработана в соответствии
с требованиями Федерального
государственного образовательного стандарта
по специальности среднего
профессионального образования

Утверждена решением научно- методического
совета ГАПОУ СО «СОПК» протокол №11
03 июня 2020г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 43.02.10 Туризм, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 07.05.2014 г. № 474.

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области «Свердловский областной педагогический колледж»

Разработчики:

Бабарыкина Г А., преподаватель высшей квалификационной категории

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1.Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура, является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 43.02.10 Туризм.

Учебная дисциплина *Физическая культура* обеспечивает формирование общих компетенций :

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 2 ОК 3 ОК 6	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы учебной дисциплины	Объем часов
Объем образовательной программы	364
в том числе:	
теоретическое обучение	2
лабораторные работы	0
практические занятия	180
курсовая работа (проект) (если предусмотрено для специальностей)	0
контрольная работа	0
<i>Самостоятельная работа</i>	182
<i>Промежуточная аттестация</i>	Зачет, диф.зачет

**Тематический план и содержание учебной дисциплины
2 курс**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Код компетенции
1	2	3	4
Раздел 1. Формирование	навыков здорового образа жизни средствами физической культуры	148	
Тема 1.1. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств	Содержание учебного материала	68	
	Техника безопасности на уроках физической культуры. Нагрузка и отдых как важнейшие элементы воздействия на организм человека физическими упражнениями. Утомление и восстановление в процессе занятий физическими упражнениями. Двигательная активность как биологическая потребность организма, Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.	2	ОК 2, ОК 3 ОК 6
	В том числе практических занятий	32	
	1. Развитие выносливости, бег различной интенсивностью	2	
	2. Бег с постепенным увеличением его продолжительности до 30 мин.	2	
	3. Разучивание специально- беговые упражнения для овладения техникой бега.	2	
	4. Разучивание основ техники бега на средние дистанции: бег по прямой, по повороту	2	
	5. Закрепление техники высокого старта, стартовый разгон.	2	
	6. Закрепление техники бега на средние дистанции	2	
	7. Совершенствование бега с низкого старта. Старты из различных исходных положений.	2	
	8. Развитие быстроты, бег с ускорением на отрезках 30 м., 60 метров	2	
	9. Круговая тренировка с упражнениями циклического характера	2	
	10. Развитие скоростно-силовых способностей .Прыжки в длину с места, через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков.	2	
	11. Подвижные игры, эстафеты с элементами бега и прыжков	2	
	12. Развитие силовых способностей. Комплекс упражнений с отягощением (гантели, набивные мячи)	2	
	13. Круговая тренировка с упражнениями силового характера	2	
	14. Круговая тренировка с использованием тренажеров.	2	
	15. Выполнение комплекса упражнений на растяжение и расслабление мышц.	2	
	16. Разучивание упражнений в статическом равновесии (стретчинг)	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	34	
	1. Презентация « Характеристика физических качеств»	2	
	2. Характеристика одного из оздоровительных видов физических упражнений.	2	

	3. 1000 движений Н. Амосова	2	
	4. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	2	
	5. Присед на одной ноге («пистолет»)	2	
	6.Присед из основной стойки 3х30	2	
	7. Упражнения для укрепления мышц спины	2	
	8. Упражнения для мышц брюшного пресса	2	
	9. Приседание с отягощениями	2	
	10. Поднимание прямых ног лежа до угла 90 градусов и медленное опускание	2	
	11. Составить комплекс утренней гимнастики	2	
	12. Доклад на тему «Значение физического качества для организма человека»	2	
	13. Составить комплекс упражнений с гантелями.	2	
	14. Выполнение планки на предплечьях (60сек)	2	
	15. Определить подвижность плечевого сустава (тест)	2	
	16. Составить комплекс из 5 упражнений на растяжение и расслабление.	2	
	17. Выполнение упражнений на растяжение.	2	
Тема 1.2. Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни - двигательная активность человека	Содержание учебного материала	64	
	Упражнения с гантелями и другим инвентарем. Упражнения на растяжение и расслабление. Упражнения утренней гимнастики. Танцевальная аэробика. Виды фитнеса. Волейбол. Баскетбол.		
	В том числе практических занятий	32	
	1. Самостоятельное проведение упражнений с гантелями и другим инвентарем	2	ОК 2-3
	2.Самостоятельное проведение упражнений на растяжение и расслабление	2	
	3. Самостоятельное проведение упражнений утренней гимнастики	2	
	4. Знакомство с элементами танцевальной аэробики	2	
	5. Знакомство с видами фитнеса.	2	
	6 Самостоятельное проведение упражнений из разных видов фитнеса	2	ОК 2-3
	7.Знакомство с правилами волейбола. Подвижные игры с элементами волейбола.	2	
	8 Совершенствование техники приема и передач мяча в волейболе	2	
	9.Совершенствование техники подач мяча. Варианты подач мяча	2	ОК 2
	10.Совершенствование техники защитных действий	2	
	11. Проведение игрового урока по волейболу.	2	
	12. Оценивание контрольных нормативов по волейболу	2	ОК 2
13 Знакомство с правилами баскетбола. Подвижные игры с элементами баскетбола.	2		
14.Совершенствование ловли и передачи мяча двумя руками и одной рукой;	2		

	15.Совершенствование техники бросков мяча	2	
	16. Проведение игрового урока по баскетболу.	2	ОК 2-3
	Самостоятельная работа обучающихся	32	
	1. Подобрать 4 упражнения на один из видов фитнеса, записать их значение.	2	
	2. Составить презентацию на тему « Иммунитет и условия его повышения»	2	ОК 6
	3. Определить индекс массы тела	2	ОК 2
	4. Составить индивидуальный комплекс упражнений с учетом ИМТ	2	ОК3
	5. Упражнения с отягощением для укрепления мышц, рук, брюшного пресса	2	
	6. Развитие скоростных способностей: ходьба, бег в максимальном темпе.	2	
	7. Развитие силовых способностей: многоскоки.	2	
	8. Развитие координационных способностей; акробатические упражнения	2	
	9. Упражнения на подвижность плечевого сустава	2	
	10. Правила соревнований по баскетболу	2	
	11. Правила соревнований по волейболу.	2	
	12. Причины травматизма на уроках спортивных игр	2	
	13. Упражнения для профилактики остеохондроза позвоночника	2	
	14. Составить 4 упражнения с набивным мячом	2	
	15.Составить комплекс круговой тренировки для спортивных игр	2	
	16.Доклад « Двигательная активность как биологическая потребность организма»	2	
Тема 1.3.	Содержание учебного материала	16	
Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков	Развитие скоростных способностей, выносливости, силовых способностей, гибкости		
	В том числе практических занятий	8	
	1.Выполнение упражнений для определения скоростных способностей, бег 30, 60 метров.	2	
	2. Выполнение упражнений для определение выносливости, бег 1 км (девушки), 2 км (юноши). 6-минутный бег	2	
	3. Выполнение упражнений для определение силовых способностей.	2	
	4. Выполнение упражнений для определения гибкости.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	8	
	1. Презентация «Физическая культура в моей жизни»	2	
	2. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	2	
	3. Силовые упражнения на верхний плечевой пояс.	2	
	4.Доклад «Екатеринбург- спортивный»	2	

Третий курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Код компетенции
1	2	3	4
Раздел. 2. Физкультурно-спортивная деятельность - средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей		128	
Тема 2.1. Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности	Содержание учебного материала	52	ОК 2-3
	Виды бега. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие координационных способностей. Развитие выносливости. Развитие физических качеств.		
	В том числе практических занятий	26	
	1. Техника безопасности на уроках физической культуры .Упражнения на укрепление опорно-двигательного аппарата.	2	
	2. Разновидности бега: челночный бег, эстафетный бег.	2	
	3. Разучить технику передачи эстафетной палочки на месте, в движении.	2	
	4. Развитие скоростных способностей: эстафеты, старты из различных положений.	2	
	5. Развитие скоростно-силовых способностей: метание в цель и на дальность.	2	
	6. Развитие координационных способностей: прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны.	2	
	7. Развитие выносливости : кросс до 30 минут.	2	
	8. Выполнение комплексов упражнений, на развитие силы, коррекцию фигуры	2	
	9. Круговая тренировка на развитие физических качеств	2	
	10. Самостоятельное проведение корректирующих упражнений для своего типа телосложения	2	
	11. Проведение урока соревновательным методом.	2	
	12. Самостоятельное проведение ОРУ с музыкальным сопровождением	2	
	13. Контрольный урок. Определение уровня развития гибкости, силы.	2	
Самостоятельная работа обучающихся	26		
1.Законспектировать тему «Профилактика травматизма и оказание первой помощи при занятиях физическими упражнениями	2		
2. Значение общеразвивающих упражнений	2		
3. Упражнения с отягощением для укрепления мышц рук и груди	2		
4. Упражнения для укрепления мышц спины.	2		
5. Упражнения на подвижность тазобедренного сустава	2		

	6. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса	2	
	7. Составить комплекс из 4 упражнений для круговой тренировки	2	
	8. Определить свой тип телосложения.	2	
	9. Подобрать корректирующие упражнения для своего типа телосложения	2	
	10. Составить комплекс под музыкальное сопровождение	2	
	11. Презентация « Спортивно-оздоровительные системы в физических упражнениях»	2	
	12. Доклад «Екатеринбург- спортивный»	2	
	13. Определить форму занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности.	2	
Тема 2.2.	Содержание учебного материала	44	
Использование спортивных технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков	Спортивные игры: волейбол, баскетбол. Развитие скоростных способностей Развитие силовых способностей. Развитие координационных способностей. Подвижные игры		ОК 6 ОК 3 ОК 2
	В том числе практических занятий	22	
	1. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу в волейболе.	2	
	2. Обучение техники нападающего удара и блокирования в волейболе	2	
	3. Закрепление техники нападающего удара и блокирования в волейболе	2	
	4. Проведение соревнований по волейболу с упрощенными правилами	2	
	5. Совершенствование техники ведения и бросков в баскетболе	2	
	6. Упражнения с баскетбольным мячом для развития техники передач, ведения и бросков в баскетболе.	2	
	7. Развитие скоростных способностей: ходьба, бег в максимальном темпе.	2	
	8. Развитие силовых способностей: прыжки с отягощением, многоскоки.	2	
	9. Развитие координационных способностей: акробатические упражнения	2	
	10. Самостоятельное проведение подвижных игр с элементами баскетбола	2	
	11. Самостоятельное проведение подвижных игр с элементами волейбола	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	22	
	1. Правила соревнований по волейболу.	2	
	2. Упражнения на растяжку мышц верхней части тела	2	
	3. Поднимание туловища из положения сед; 3х 20	2	
	4. Выполнение имитационных упражнений: верхняя передача, прием мяча снизу	2	
	5. Техника безопасности на уроках баскетбола	2	
	6. Составить 4 упражнения с набивным мячом	2	
7. Упражнения на растягивание и расслабление	2		

	8. Упражнения на подвижность плечевого сустава.	2	
	9. Подобрать подвижную игру на урок баскетбола	2	
	10. Подобрать подвижную игру на урок волейбола	2	
	11. Возможности использования средств физической культуры в профессиональной деятельности.	2	
Тема 2.3.	Содержание учебного материала	32	
Совершенствование общей и специальной профессионально-прикладной физической подготовки	Упражнения на балансирование, на силу и равновесие. Упражнения на координацию. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей		ОК 6 ОК 2 ОК 3
	В том числе практических занятий	16	
	1. Разучивание упражнений на фитболах, на балансирование	2	
	2. Разучивание упражнений на фитболах на силу и равновесие.	2	
	3. Разучивание упражнений на фитболах при нарушении осанки	2	
	4. Самостоятельное проведение упражнений на фитболах	2	
	5. Упражнения на координацию: челночный бег	2	
	6. Развитие выносливости: бег от 1-1.5 км	2	
	7. Развитие скоростно-силовых способностей: многоскоки, тройной прыжок	2	
	8. Выполнение упражнений для определения силовых способностей	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	16	
	1. Составить упражнения на фитболах	2	
	2. Определить индекс массы тела	2	
	3. Составить комплекс упражнений с учетом ИМТ	2	
	4. Упражнения с отягощением для укрепления мышц рук и брюшного пресса	2	
	5. Выполнение акробатических упражнений : кувырки, перекаты.	2	
	6. Развитие силовых способностей: прыжковые упражнения.	2	
	7. Выпрыгивание из приседа 3x25	2	
	8. Упражнения для профилактики остеохондроза позвоночника	2	

Четвертый курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Код компетенции
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Раздел. 3. Физическая культура и здоровый образ жизни в обеспечении профессиональной деятельности и качества жизни		88	
Тема 3.1. Использование спортивных технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков	Содержание учебного материала	44	ОК 6 ОК 2 ОК 3
	Спортивная ходьба. Прыжки со скакалкой. Метание мяча. Бег. Подвижные игры.		
	В том числе практических занятий	22	
	1. Ознакомить с основами техники спортивной ходьбы.	2	
	2. Развитие выносливости посредством спортивной ходьбы	2	
	3. Развитие специальной выносливости посредством прыжков со скакалкой	2	
	4. Кроссовый бег – 1 км, 2 км	2	
	5. Метания мяча на дальность	2	
	6. Подвижные игры с элементами метания мяча	2	
	7. Квест-игра с элементами разновидности бега.	2	
	8. Игровой урок- «История мяча»	2	
	9. Подвижные игры с элементами волейбола	2	
	10. Подвижные игры с элементами баскетбола	2	
	11. Двухсторонняя игра в баскетбол, волейбол	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	22	
	1. Презентация «Физическая культура в моей будущей профессии»	2	
	2. Выполнение упражнения берпи	2	
	3. Выполнение упражнения для укрепления стоп	2	
	4. Выполнение упражнения планка на руках	2	
	5. Выполнение упражнений на брюшной пресс	2	
	6. Классификация беговых видов	2	
	7. История возникновения мяча	2	
8. Подобрать подвижную игру с элементами волейбола	2		
9. Подобрать подвижную игру с элементами баскетбола	2		
10. Правила соревнований по баскетболу	2		
11. Правила соревнований по баскетболу.	2		
Тема 3.2. Знакомство с	Содержание учебного материала	44	

новыми видами фитнес занятий.	Базовые элементы аэробики, упражнения на степ- платформе, специальные упражнения для укрепления мышц верхнего плечевого пояса.		ОК2 ОК3 ОК 6
	В том числе практических занятий	22	
	1. Общеразвивающие упражнения, ходьба, бег, прыжки и танцевальные элементы, выполняемые под ритмичную музыку (аэробика)	2	
	2.Базовые элементы: шаги, бег на месте, поднимание бёдер, махи ногами, выпады, подскоки, скип (аэробика)	2	
	3.Разучивание и совершенствование индивидуально подобранных композиций из упражнений	2	
	4. Самостоятельное проведение аэробики	2	
	5. Ознакомить с выполнением упражнений на степ- платформе	2	
	6. Самостоятельное выполнение упражнений на степ- платформе	2	
	7.Специальные упражнения для подвижности в суставах	2	
	8. Специальные силовые упражнения для мышц ног	2	
	9. Самостоятельное выполнение упражнений для мышц шеи, рук и плечевого пояса	2	
	10.Выполнение упражнений для определения силовых способностей	2	
	11.Выполнение упражнений для определения гибкости	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	22	
	1. Ознакомиться с аэробикой	2	
	2.Составить композицию по аэробике из 4 упражнений	2	
	3.Подобрать упражнения для выполнения на степ- платформе	2	
	4. Упражнения для профилактики остеохондроза позвоночника	2	
	5. Выпрыгивание из приседа 3x25	2	
	6. Определение индекса массы тела	2	
	7. Составить комплекс упражнений с учетом ИМТ	2	
	8. Доклад «Гиподинамия – болезнь века»	2	
	9. Комплекс упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей	2	
	10. Самоконтроль за физическим развитием	2	
	11. Упражнения для физкультурной паузы	2	
	ИТОГО	364	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: универсальный спортивный зал.

Также реализация программы проходит на базе Мастерской по компетенции Физическая культура, спорт и фитнес с использованием оборудования:

- координационная лестница;
- фитбол;
- маты гимнастические;
- мяч баскетбольный;
- обруч пластмассовый;
- гимнастическая палка;
- скакалка;
- теннисные мячи;
- конусы;
- мяч волейбольный;
- мяч футзальный;
- мяч детский;
- эстафетная палочка;
- микшер + колонка.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Печатные издания

1. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С. - М.: Юнити, 2017. - 288 с. -Текст: непосредственный.
2. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотия, И.С. Барчукова. - М.: Юнити, 2016. - 431 с. -Текст: непосредственный.
3. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 224 с. -Текст: непосредственный.
4. Гришина, Ю.И. Физическая культура студента: учебное пособие / Ю.И. Гришина. - РнД: Феникс, 2019. - 283 с. -Текст: непосредственный.
5. Кузнецов, В.С. Физическая культура (СПО) / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: КноРус, 2016. - 224 с. -Текст: непосредственный.
6. Малейченко, Е.А. Физическая культура. Лекции: Учебное пособие / Е.А. Малейченко и др. - М.: Юнити, 2016. - 208 с. -Текст: непосредственный.
7. Муллер, А.Б. Физическая культура студента: Учебное пособие / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко и др. - М.: Инфра-М, 2018. - 320 с. -Текст: непосредственный.

3.2.2. Электронные издания

1. Физическая культура [Электронный ресурс], - <http://www.fizkult-ura.ru>
2. Готов к труду и обороне, официальный сайт [Электронный ресурс] – www.gto.ru
3. Раздел: Физическая культура и спорт, [Электронный ресурс] - http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html

3.2.3. Дополнительные источники

1. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.пособие. — М., 2013. -Текст: непосредственный.
2. В.И.Лях, Физическая культура, 10 – 11 класс: учебник для общеобразовательных учреждений, изд. – М:Просвещение, 2011. – 237. -Текст: непосредственный.
3. Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010. -Текст: непосредственный.
4. Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010. -Текст: непосредственный.
5. Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014. -Текст: непосредственный.
6. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010. -Текст: непосредственный.
7. Физическая культура в школе: научно – методический журнал-Текст: непосредственный.
8. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П. и др., Спортивные игры: совершенствование спорт.мастерства, учебник для студентов учреждений ВПО и СПО/ 5 изд. – 2012, 400с. -Текст: непосредственный.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знания:		
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Обосновывает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Устный опрос
- основы здорового образа жизни.	Воспроизводит основы здорового образа жизни	Беседа
Умения:		
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Подразделяет физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Устный опрос, беседа Выполнение физических упражнений

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 710858474967985478426001373498448859431888587349

Владелец Симонова Татьяна Сергеевна

Действителен с 26.09.2022 по 26.09.2023