

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«Приволжский исследовательский медицинский университет»

Министерства здравоохранения Российской Федерации



УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебной и  
воспитательной работе

Е.С. Богомолова

«30» августа 2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебной дисциплины  
**ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность: **33.02.01 ФАРМАЦИЯ**

Кафедра: **ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Форма обучения: **ОЧНО-ЗАОЧНАЯ**

2022 г.

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС СПО по специальности 33.02.01 Фармация, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации (Приказ № 449 от 13.07.2021).

**Составители рабочей программы:**

Гурьянов М.С., д.м.н., доцент, заведующий кафедрой физической культуры и спорта ПИМУ

Широкова М.А., старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта ПИМУ

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры и спорта

протокол № 2 от «31» августа 2022 г.

Заведующий кафедрой,

д.м.н., доцент



М.С. Гурьянов

« 31 » августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Начальник УМУ



О.М. Московцева

« 31 » августа 2022 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>9</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ СВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ..</b>	<b>14</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППСЗ) в соответствии с ФГОС по специальности СПО 33.02.01 Фармация

## 1.2. Место дисциплины в структуре ППСЗ:

В ОПОП СПО учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл

## 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

1.1. Цель освоения дисциплины – участие в формировании:

- общих компетенций (ОК 04, 08);
- профессиональных компетенций (ПК 1.11).

Изучение дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих общих (ОК) и профессиональных (ПК) компетенций:

№ п/п	Код и наименование компетенции	В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:		
		знать	уметь	иметь практический опыт:
1	ОК 04 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами	Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;	Организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.	
2	ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.	

3	ПК 1.11 Соблюдать правила санитарно-гигиенического режима, охраны труда, техники безопасности и противопожарной безопасности, порядок действия при чрезвычайных ситуациях	Требования санитарно-гигиенического режима, охраны труда, меры пожарной безопасности, порядок действий при чрезвычайных ситуациях	Соблюдать правила санитарно-гигиенического режима, охраны труда, техники безопасности и противопожарной безопасности	Навыки и методы основ физической культуры и здорового образа жизни. Навыки организации и проведения массовых мероприятий
---	--	---	--	--

<b>Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)</b>	<b>Код личностных результатов реализации программы воспитания</b>
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	<b>ЛР 1</b>
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».	<b>ЛР 4</b>
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.	<b>ЛР 6</b>
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	<b>ЛР 7</b>
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	<b>ЛР 9</b>
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.	<b>ЛР 10</b>
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности</b>	
Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности	<b>ЛР 13</b>
Соблюдающий врачебную тайну, принципы медицинской этики в работе с пациентами, их законными представителями и коллегами	<b>ЛР 14</b>
Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.	<b>ЛР 15</b>
Способный планировать и реализовывать собственное	<b>ЛР 16</b>

профессиональное и личностное развитие	
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные ключевыми работодателями</b>	
Проявляющий гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем	ЛР 17
Соблюдающий программы государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи, нормативные правовые акты в сфере охраны здоровья граждан, регулирующие медицинскую деятельность	ЛР 18
Умеющий выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам	ЛР 20
Осуществляющий поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.	ЛР 21
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектами образовательного процесса</b>	
Проявлять доброжелательность к окружающим, деликатность, чувство такта и готовность оказать помощь каждому кто в ней нуждается.	ЛР 25

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	128
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	128
в том числе:	
лекции	8
практические занятия	
лабораторные работы	
курсовые работы	
консультации	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	120
<i>Промежуточная аттестация по семестрам в форме зачета, 2, 4 семестры Итоговая аттестация по курсу в форме дифференцированного зачета 4 семестр</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	6
<b>РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ</b>		10	
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	<b>Содержание учебного материала</b> Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни.	4	<i>ОК 01-ОК 04, ОК 08</i>
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	<b>Содержание учебного материала</b> Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств..	4	<i>ОК 04, ОК 08 ПК 1.11</i>
Тема 1.3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	<b>Содержание учебного материала</b> Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	2	<i>ОК 04, ОК 08 ПК 1.11</i>
<b>Самостоятельная работа Раздел 2. ПРАКТИЧЕСКИЙ (осваивается самостоятельно)</b>		118	
Тема 2.1 Лёгкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b> Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; скоростная выносливость 1000м-500м; беговая выносливость (кроссовый бег).	22	<i>ОК 04, ОК 08 ПК 1.11</i>
Тема 2.2. Гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b> Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером. Упражнения для	22	<i>ОК 04, ОК 08 ПК 1.11</i>

	профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики, акробатические упражнения, опорный прыжок (козел), скоростно-силовая выносливость (скакалка).		
Тема 2.3. Спортивные игры- 1.	<b>Содержание учебного материала.</b> <b>1.Волейбол</b> Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующимпадением и перекатом в сторону, на бедро и спину, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	30	<i>OK 04, OK 08 ПК 1.11</i>
Тема 2.4. Лыжная подготовка	<b>Содержание учебного материала.</b> Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	26	<i>OK 04, OK 08 ПК 1.11</i>
Тема 2.5. Спортивные игры-2.	<b>Содержание учебного материала.</b> <b>2.Баскетбол</b> Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	20	<i>OK 04, OK 08 ПК 1.11</i>
		<i><b>Дифференцированный зачет</b></i>	
		<b>Всего</b>	<b>128</b>



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Наименование объекта, подтверждающего наличие материально-технического обеспечения, с перечнем основного оборудования	Адрес (местоположение) объекта, подтверждающего наличие материально-технического обеспечения, номер такого объекта в соответствии с документами по технической)	Собственность или оперативное управление	Документ-основание возникновения права (реквизиты и сроки действия)
<p><b>Учебная аудитория № 125 (учебная аудитория для проведения теоретических и практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации; помещение для воспитательной и самостоятельной работы обучающихся)</b></p> <p>Комплект учебной мебели, меловая доска, экран, проектор, ростомер, весы, динамометр кистевой. Компьютерная техника с подключением к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета</p>	603081, Российская Федерация, Нижегородская область, г. Нижний Новгород, р-н Приокский, ул. Медицинская, д. 5Б, пом. № 18, 1 этаж	Оперативное управление	Свидетельство о государственной регистрации права от 14 июля 2016 года, серия 52 01, № 578790, срок действия: бессрочно
<p><b>Спортивный зал</b> (зал для проведения занятий по физической культуре и спорту, адаптивной физической культуре). Баскетбольные щиты, сетки для игры в бадминтон, шведские стенки, мячи. Технические средства: ноутбук.</p>	603126, Нижегородская область, г. Нижний Новгород, р-н Нижегородский, ул. Родионова, д. 190а, учебный корпус №4, пом. № 61, 1 этаж	Оперативное управление	Свидетельство о государственной регистрации права от 24 июля 2002 года, серия 52-АА № 425591, срок действия: бессрочно
<p><b>Спортивный зал № 115-118</b> (зал для проведения занятий по физической культуре и спорту, адаптивной физической культуре). Баскетбольные щиты, футбольные ворота, стойки и сетки для игры в бадминтон, волейбол, мячи.</p>	603081, Российская Федерация, Нижегородская область, г. Нижний Новгород, р-н Приокский, ул. Медицинская, д. 5Б, пом. № 26, 1 этаж	Оперативное управление	Свидетельство о государственной регистрации права от 14 июля 2016 года, серия 52 01, № 578790, срок действия: бессрочно
<p><b>Спортивный зал № 104,105</b> (зал для проведения занятий по физической культуре и спорту, адаптивной физической культуре). Маты</p>	603081, Российская Федерация, Нижегородская область, г. Нижний Новгород, р-н Приокский, ул. Медицинская, д. 5Б, пом. № 49, 1 этаж	Оперативное управление	Свидетельство о государственной регистрации права от 14 июля 2016 года, серия 52 01, № 578790, срок действия: бессрочно

#### 3.2 Информационное обеспечение реализации дисциплины

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации

должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

### 3.2.1 Перечень основной литературы\*:

№	Наименование согласно библиографическим требованиям	Количество экземпляров или ссылка на электронный вариант (ВЭБС)**	
		на кафедре	в библиотеке
1	Собянин, Ф.И. Физическая культура: учебник / Ф.И. Собянин. – Ростов н/Д: Феникс, 2020. – 221 с. (Среднее профессиональное образование).		
2	Решетников, Н.В. Физическая культура: учебник / Н.В. Решетников. – Москва: Академия, 2018. – 176 с.		

\* - не старше 5 лет

\*\* - Внутренняя электронная библиотечная система университета

### 3.2.2 Перечень дополнительной литературы:

№	Наименование согласно библиографическим требованиям	Количество экземпляров или ссылка на электронный вариант (ВЭБС)	
		на кафедре	в библиотеке
	Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — SBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный / Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://www.ura.it.ru/bcode/471143">https://www.ura.it.ru/bcode/471143</a>		
	Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978- 5-534-15186-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://www.ura.it.ru/bcode/487793">https://www.ura.it.ru/bcode/487793</a>		

	<p>Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика: Учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 173 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07538-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://www.ura.it.ru/bcode/471782">https://www.ura.it.ru/bcode/471782</a></p>		
	<p>Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика: Учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 173 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07538-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://www.ura.it.ru/bcode/471782">https://www.ura.it.ru/bcode/471782</a></p>		
	<p>Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://www.ura.it.ru/bcode/453245">https://www.ura.it.ru/bcode/453245</a></p>		

	<p>Плавание с методикой преподавания: учебник для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.]; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08846-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://www.ura.it.ru/bcode/487324">https://www.ura.it.ru/bcode/487324</a></p>		
	<p>Плавание с методикой преподавания: учебник для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.]; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08846-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://www.ura.it.ru/bcode/487324">https://www.ura.it.ru/bcode/487324</a></p>		

Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 60 с. — SBN978-5-8114-7201-7. —Текст : электронный // Лань: электронно-библиотечная система.— URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/156380">https://e.lanbook.com/book/156380</a>		
---	--	--

**3.2.3 Электронные образовательные ресурсы, используемые в процессе преподавания дисциплины:**

№	Наименование электронного ресурса	Краткая характеристика (контент)	Условия доступа	Количество пользователей
	1. Российская физкультурная энциклопедия [Электронный ресурс]. URL: <a href="https://libsport.ru/">https://libsport.ru/</a>			Доступ неограничен

	2. Теория и практика физической культуры. [Электронный ресурс]. URL: <a href="http://www.teoriya.ru/ru/journals">http://www.teoriya.ru/ru/journals</a>			Доступ неограничен
	3.			

**3.3 Комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства.**

№ п. п.	Программное обеспечение	кол-во лицензий	Тип программного обеспечения	Производитель	Номер в едином реестре российского ПО	№ и дата договора
1	WEBINAR (ВЕБИНАР)		Платформа для онлайн мероприятий	ООО "ВЕБИНАР ТЕХНОЛОГИИ"	3316	17-ЗК от 28.04.2022

2	Wtware	100	Операционная система тонких клиентов	Ковалёв Андрей Александрович	1960	2471/05-18 от 28.05.2018
3	МойОфис Стандартный. Лицензия Корпоративная на пользователя для образовательных организаций, без ограничения срока действия, с правом на получение обновлений на 1 год.	220	Офисное приложение	ООО "НОВЫЕ ОБЛАЧНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ"	283	без ограничения с правом на получение обновлений на 1 год.
4	Trusted.Net	10000	Средства управления доступом к информационным ресурсам	ООО "Цифровые технологии"	1798	218 от 13.12.2021
5	LibreOffice		Офисное приложение	The Document Foundation	Свободно распространяемое ПО	
6	Windows 10 Education	700	Операционные системы	Microsoft	Подписка Azure Dev Tools for Teaching	
7	«КриптоПро CSP» версии 5.0, 4332; «КриптоПро CSP» версии 5.0, 8835	306	Средства криптографической защиты информации и электронной подписи	ООО "КРИПТО-ПРО"	4332	12-305 от 28.12.21
8	Яндекс.Браузер		Браузер	ООО «ЯНДЕКС»	3722	

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения учебных занятий.

Итоговый контроль – **дифференцированный зачет**, который проводится на последнем занятии. Зачет включает в себя контроль усвоения теоретического материала и контроль усвоения умений.

№ п/п	Формы контроля		Наименование раздела дисциплины	Коды компетенций	Оценочные средства		
					виды	кол-во контрольных вопросов	кол-во вариантов в тестовых заданиях
1.	Текущий контроль	Контроль освоения темы	Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями Тема 1.3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	ОК 04, ОК 08 ПК 1.11	Индивидуальный устный опрос	20	-
		Контроль самостоятельной работы обучающегося	Тема 2.1 Лёгкая атлетика Тема 2.2. Гимнастика Тема 2.3. Спортивные игры- 1. Тема 2.4. Лыжная подготовка Тема 2.5. Спортивные игры-2.				

2.	Промежу- точная аттеста- ция	Зачет/диф зачет	<p>Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</p> <p>Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> <p>Тема 1.3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств</p> <p>Тема 2.1 Лёгкая атлетика Тема 2.2. Гимнастика Тема 2.3. Спортивные игры- 1. Тема 2.4. Лыжная подготовка Тема 2.5. Спортивные игры-2.</p>	ОК 04, ОК 08 ПК 1.11	устный опрос	20	
----	---------------------------------------	--------------------	---	----------------------------	--------------	----	--