

## **РОСЖЕЛДОР**

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Ростовский государственный университет путей сообщения»  
(ФГБОУ ВО РГУПС)  
Филиал РГУПС в г. Воронеж

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УПР  
филиала РГУПС в г. Воронеж

\_\_\_\_\_ П.И. Гуленко

«31» мая 2024 г.

### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

##### **Специальность**

27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте)

##### **Квалификация выпускника**

Техник

##### **Форма обучения**

Очная

Воронеж, 2024

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>3</b>
1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы.....	3
1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины .....	3
1.3. Обоснование часов вариативной части ОПОП-П .....	4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>4</b>
2.1. Трудоемкость освоения дисциплины .....	4
2.2. Содержание дисциплины.....	5
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>12</b>
3.1. Материально-техническое обеспечение.....	12
3.2. Учебно-методическое обеспечение .....	12
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>12</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.04 Физическая культура»

## 1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины «ОГСЭ.04 Физическая культура»: формирование общекультурных компетенций путем овладения специальными знаниями, практическими умениями и навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, коррекцию имеющихся отклонений в функциональном состоянии организма, совершенствование психофизических способностей, профессионально значимых качеств необходимых в будущей профессиональной деятельности.

Дисциплина «ОГСЭ.04 Физическая культура» включена в обязательную часть общего гуманитарного и социально-экономического цикла образовательной программы.

## 1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций выпускника (п. 4.3 ОПОП-П).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код ОК, ПК	Уметь	Знать	Владеть навыками
ОК 04	- организовывать работу коллектива и команды; - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.	- психологические основы деятельности коллектива; - психологические особенности личности.	-
ОК 08	- 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.	- 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.	-

ПК 2.6	- обеспечивать безопасность движения при производстве работ по техническому обслуживанию устройств железнодорожной автоматики.	- правила технической эксплуатации железных дорог Российской Федерации и инструкции, регламентирующие безопасность движения поездов.	- выполнение требований технической эксплуатации железных дорог и безопасности движения; - применения инструкций и нормативных документов, регламентирующих требования технической эксплуатации железных дорог и безопасности движения.
--------	--	--	--

### 1.3. Обоснование часов вариативной части ОПОП-П

№№ п/п	Дополнительные знания, умения, навыки	№, наименование темы	Объем часов	Обоснование включения в рабочую программу
	Не предусмотрено			

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практ. подготовки
Учебные занятия	162	-
Самостоятельная работа	6	-
Промежуточная аттестация в форме зачета с оценкой	-	-
Всего	168	-

## 2.2. Содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий	Объем, ак. ч. / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<b>Раздел 1. Теоретический раздел</b>		<b>4/-</b>	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной деятельности	<b>Содержание</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08
	Здоровый образ жизни и профессиональная деятельность. Рациональная организация труда и оптимальный двигательный режим как факторы сохранения и укрепления здоровья в профессиональной деятельности. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья. Формы организации физической культуры в условиях профессиональной деятельности, их роль и значение в оптимизации работоспособности и профилактики переутомления. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.	1	
	<b>В том числе самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение реферативной работы, индивидуальных проектов, участие в олимпиадах.	<b>1</b>	
Тема 1.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Содержание</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08
	Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка». Задачи профессионально-прикладной физической подготовки. Средства профессионально-прикладной физической подготовки.	1	
	<b>В том числе самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение реферативной работы, индивидуальных проектов, участие в олимпиадах.	<b>1</b>	
<b>Раздел 2. Практический раздел</b>		<b>164/-</b>	
Тема 2.1. Упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой и различных форм организации занятий	<b>Содержание</b>	<b>6</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие № 1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультурминуток, физкультурпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения, комплексов упражнений	6	

физической культурой	различной функциональной направленности.		
	<b>В том числе самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики.	-	
Тема 2.2. Осуществление самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности	<b>Содержание</b>	<b>5</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 2. Применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и оценка физического развития на основе результатов самоконтроля.	4	
	<b>В том числе самостоятельная работа обучающихся</b> Ведение дневника самоконтроля.	<b>1</b>	
Тема 2.3. Комплексы упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	<b>Содержание</b>	<b>8</b>	ОК 04, ОК 08, ПК 2.6
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>8</b>	
	Практическое занятие № 3. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.	4	
	Практическое занятие № 4. Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств, поддержания работоспособности, профилактику предупреждения заболеваний, связанных с учебной деятельностью.	4	
	<b>В том числе самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение комплексов ППФП.	-	
Тема 2.4 Гимнастика	<b>Содержание</b>	<b>6</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие № 5. Гимнастические упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, обручами.	2	
	Практическое занятие № 6. Гимнастические упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, обручами.	2	
	Практическое занятие № 7. Строевые упражнения. Строевые приемы на месте и в движении. Наклоны вперед. Упражнения со скакалкой.	2	

	Поднимание туловища. Выполнение упражнений на оценку. <b>В том числе самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение упражнений для развития силы основных групп мышц с использованием гимнастической перекладины и брусьев и гимнастического мата. Выполнение упражнений на развитие гибкости и силовой подготовки, ведение дневника самоконтроля, выполнение рефератов.	-	
<b>Тема 2.5. Баскетбол</b>	<b>Содержание</b>	<b>14</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>14</b>	
	Практическое занятие № 5. Техника ведений, бросков и передач. Элементы игры.	2	
	Практическое занятие № 6. Ведение мяча по прямой с изменением направления. Передача во встречных колоннах двумя руками от груди.	2	
	Практическое занятие № 7. Оценить ведение мяча.	2	
	Практическое занятие № 8. Повторение техники передача мяча одной рукой от плеча, остановок шагом и прыжком.	2	
	Практическое занятие № 9. Штрафной бросок и правила выполнения.	2	
	Практическое занятие № 10. Оценить штрафной бросок. Элементы учебной игры.	2	
	Практическое занятие № 11. Двухсторонняя учебная игра.	2	
	<b>В том числе самостоятельная работа обучающихся</b> Развитие физических способностей средствами баскетбола.	-	
<b>Тема 2.6. Волейбол</b>	<b>Содержание</b>	<b>34</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>34</b>	
	Практическое занятие № 12. Правила соревнований по волейболу. Суть игры в волейбол. Развитие силы плечевого пояса.	2	
	Практическое занятие № 13. Повторение передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Учебная игра	2	
	Практическое занятие № 14. Зачет: передача сверху и снизу двумя руками. Повторение техники подачи мяча через сетку.	2	
	Практическое занятие № 15. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё. Двусторонняя игра.	2	
	Практическое занятие № 16. Оценить подачу мяча (верхняя прямая).	2	
	Практическое занятие № 17. Совершенствование передачи сверху и	2	

		снизу двумя руками. Учебная игра.		
		Практическое занятие № 18. Оценить передачу мяча сверху и снизу двумя руками.	2	
		Практическое занятие № 19. Оценить передачу мяча снизу двумя руками. Учебная игра.	2	
		Практическое занятие № 20. Оценить передачу сверху двумя руками через сетку.	2	
		Практическое занятие № 21. Оценить подачу мяча через сетку (верхняя и нижняя прямая).	2	
		Практическое занятие № 22. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Учебная игра.	2	
		Практическое занятие № 23. Техника игры в защите (блокирование). Правила соревнований по волейболу, учебная игра.	2	
		Практическое занятие № 24. Совершенствование передачи сверху и снизу двумя руками.	2	
		Практическое занятие № 25. Индивидуальные действия игроков в двусторонней игре.	2	
		Практическое занятие № 26. Совершенствование подачи на точность. Учебная игра.	2	
		Практическое занятие № 27. Оценить подачу мяча через сетку (зона). Учебная игра.	2	
		Практическое занятие № 28. Учебная игра. Судейская практика	2	
		<b>В том числе самостоятельная работа обучающихся</b> Развитие физических способностей средствами волейбола.	-	
Тема 2.7. Настольный теннис		<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 04, ОК 08
		<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>4</b>	
		Практическое занятие № 29. Повторение техники подачи и приема мяча. Учебная игра.	2	
		Практическое занятие № 30. Повторение техники нападающих ударов. Учебная игра.	2	
		<b>В том числе самостоятельная работа обучающихся</b> Развитие физических способностей средствами настольного тенниса.	-	
Тема 2.8. Общеразвивающие гимнастические упражнения		<b>Содержание</b>	<b>6</b>	ОК 04, ОК 08
		<b>В том числе практических занятий и лабораторных занятий</b>	<b>6</b>	
		Практическое занятие № 31. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений,	4	

	комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.		
	Практическое занятие № 32. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах.	2	
	<b>В том числе самостоятельная работа обучающихся</b> Развитие физических способностей средствами гимнастики.	-	
<b>Тема 2.9. Аэробика</b>	<b>Содержание</b>	<b>8</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных занятий</b>	<b>8</b>	
	Практическое занятие № 33. Комплекс ритмической гимнастики из 26-30 движений.	8	
	<b>В том числе самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение комплекса ритмической гимнастики.	-	
<b>Тема 2.10. Атлетическая гимнастика</b>	<b>Содержание</b>	<b>8</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных занятий</b>	<b>8</b>	
	Практическое занятие № 34. Силовая подготовка.	2	
	Практическое занятие № 35. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.	2	
	Практическое занятие № 36. Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах для развития мышц груди и спины.	2	
	Практическое занятие № 37. Комплекс упражнений с гирями /ю/, скакалками /д/.	2	
	<b>В том числе самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение комплекса атлетической гимнастики.	-	
<b>Тема 2.11. Лёгкая атлетика</b>	<b>Содержание</b>	<b>47</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных занятий</b>	<b>46</b>	
	Практическое занятие № 38. Техника безопасности на занятиях Л/а. Повторение техники низкого старта. Бег на к/д.2	2	
	Практическое занятие № 39. Техника бега. Приобретение соревновательного опыта. Зачет в беге на 100 м. Специально-беговые упражнения л/ат.	2	
	Практическое занятие № 40. Техника бега. Специально-беговые упражнения л/ат. Переменный бег 5*200м.	2	
	Практическое занятие № 41. Техника бега. Приобретение соревновательного опыта. Оценить бег на 400 м.	2	

Практическое занятие № 42. Техника бега с изменением ритма и скорости. Зачет в беге на 500м (девушки), 1000м (юноши).	2
Практическое занятие № 43. Кроссовая подготовка. Специально-беговые упражнения л/ат. Техника прыжка с места.	2
Практическое занятие № 44. Кроссовая подготовка. Специально-беговые упражнения л/ат.	2
Практическое занятие № 45. Техника стартового разбега. Зачет в беге на 2000м (девушки), 3000м (юноши).	2
Практическое занятие № 46. Повторение техники эстафетного бега: 4*100 м и 4*400 м.	2
Практическое занятие № 47. Техника бега. Приобретение соревновательного опыта. Оценить эстафетный бег: 4*100 м.	2
Практическое занятие № 48. Техника бега по прямой, вход в вираж, бег по виражу и выход из него. Оценить эстафетный бег: 4*400 м.	2
Практическое занятие № 49. Специально-беговые упражнения л/ат. Повторный бег (отрезки до 100 м.)	2
Практическое занятие № 50. Техника бега. Приобретение соревновательного опыта. Зачет в беге на 100 м.	2
Практическое занятие № 51. Совершенствование техники бега. Повторный бег 5*200 м. с заданной скоростью.	2
Практическое занятие № 52. Техника высокого старта. Развитие выносливости. Равномерный бег.	2
Практическое занятие № 53. Техника стартового разбега. Зачет в беге на 2000м (девушки), 3000м (юноши).	2
Практическое занятие № 54. Оценить бег 400 м.- юноши, девушки.	2
Практическое занятие № 55. Круговая тренировка. Специально-беговые упражнения л/ат.	2
Практическое занятие № 56. Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.	2
Практическое занятие № 57. Техника стартового разбега. Зачет в беге на 2000м (девушки), 3000м (юноши).	2
Практическое занятие № 58. Техника высокого старта. Развитие выносливости. Бег на средние дистанции. Переменный бег 4*200 м. через 200 м. отдыха.	2
Практическое занятие № 59. Развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести, силы мышц ног. Техника прыжка в длину с места.	2

	Практическое занятие № 60. Оценить бег 400 м.- юноши, девушки.	2	
	<b>В том числе самостоятельная работа обучающихся</b> Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики.	1	
Тема 2.12. Бадминтон	<b>Содержание</b>	6	ОК 04, ОК 08, ПК 2.6
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных занятий</b>	6	
	Практическое занятие № 61. Техника выполнения основных элементов игры: стойка, способы держания ракетки, передвижения, подача, удары.	2	
	Практическое занятие № 62. Тактика игры в бадминтон.	2	
	Практическое занятие № 63. Двусторонняя игра.	2	
	<b>В том числе самостоятельная работа обучающихся</b> Совершенствование техники и тактики бадминтона в процессе самостоятельных занятий	-	
Тема 2.13. Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Содержание</b>	7	ОК 04, ОК 08, ПК 2.6
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных занятий</b>	6	
	Практическое занятие № 64. Развитие профессионально-значимых физических и психических качеств.	3	
	Практическое занятие № 65. Развитие профессионально-значимых физических и психических качеств.	3	
	<b>В том числе самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение комплекса ППФП.	1	
Тема 2.14. Физические упражнения для оздоровительных занятий физической культурой профессионально-ориентированной направленности	<b>Содержание</b>	5	ОК 04, ОК 08, ПК 2.6
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных занятий</b>	4	
	Практическое занятие № 66. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.	4	
	<b>В том числе самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение комплекса оздоровительных упражнений с профессиональной направленностью.	1	
<b>Промежуточная аттестация</b>		-	
<b>Всего</b>		<b>168/-</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Спортивный комплекс оснащен в соответствии с приложением 3 ОПОП-П.

#### 3.2. Учебно-методическое обеспечение

##### 3.2.1. Основные печатные и/или электронные издания

1. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва: Юрайт, 2024. – 450 с. // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/535163>. – Режим доступа: для авториз. пользователей

2. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богаченко. – Москва: Юрайт, 2024. – 424 с. // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/536838>. – Режим доступа: для авториз. пользователей

##### 3.2.2. Дополнительные источники

1. Михайлов, Н.Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н.Г. Михайлов, Э.И. Михайлова, Е.Б. Деревлёва. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Юрайт, 2024. – 138 с. // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/539432>. – Режим доступа: для авториз. пользователей

2. Никитушкин, В.Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие для среднего профессионального образования / В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, Е.Н. Чернышева. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юрайт, 2024. – 279 с. // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/539408>. – Режим доступа: для авториз. пользователей

3. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т.А. Завьялова [и др.]; под редакцией С.Е. Шивринской. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Юрайт, 2024. – 189 с. // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/539970>. – Режим доступа: для авториз. пользователей

### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Показатели освоённости компетенций	Методы оценки
<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- психологические основы деятельности коллектива;</li> <li>- психологические особенности личности.</li> <li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и</li> </ul>	<p>Демонстрирует знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- об основах здорового образа жизни;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Практические занятия</li> <li>– Анализ результатов выполненного упражнения</li> <li>– Рефераты</li> <li>– Индивидуальные проекты</li> </ul>

<p>социальном развитии человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</li> <li>- средства профилактики перенапряжения.</li> <li>- правила технической эксплуатации железных дорог Российской Федерации и инструкции, регламентирующие безопасность движения поездов.</li> </ul> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать работу коллектива и команды;</li> <li>- взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.</li> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.</li> <li>- обеспечивать безопасность движения при производстве работ по техническому обслуживанию устройств железнодорожной автоматики.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- о понятиях и правилах здорового образа жизни;</li> <li>- об основных технологиях, направленные на сохранение здоровья.</li> </ul> <p>Демонстрирует умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- пропагандирует здоровый образ жизни;</li> <li>- осуществляет физкультурно-оздоровительную деятельность;</li> <li>- владеет техникой двигательных действий;</li> <li>- владеет технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания;</li> <li>- выполняет практические задания в соответствии с установленными регламентами с соблюдением правил безопасности труда;</li> <li>- применяет на практике имеющийся опыт занятий социально-прикладными упражнениями и базовыми видами спорта.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Тестирование</li> <li>- Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей</li> <li>- Заполнение дневника самоконтроля</li> <li>- Участие в олимпиадах, конкурсах</li> <li>- Упражнения</li> <li>- Утренняя гимнастика</li> <li>- Анализ результатов выполненного упражнения</li> <li>- Выполнение самостоятельной работы</li> <li>- Демонстрация комплекса ОРУ</li> <li>- Составление профессиограммы</li> <li>- Сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)</li> <li>- Вопросы для подготовки к зачету с оценкой</li> </ul>
--	--	--