

Министерство образования и науки Курской области  
Областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Курский автотехнический колледж»



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по ООД

/Ю.И. Угримова/

« 27 » августа 2024 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

общеобразовательной учебной дисциплины

# ОУД.09 Адаптивная физическая культура

по специальности

20.02.04 Пожарная безопасность

Курск, 2024

Рассмотрена цикловой комиссией  
дисциплин физического воспитания и  
ОБЗР  
Протокол №1  
от 31 августа 2024 г.

**Председатель цикловой комиссии**

  
/А.Б.Щербаков/

Разработана в соответствии с ФГОС СОО, утвержденным Приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. №413 в действующей редакции; с ФГОС СПО по специальности 20.02.04 Пожарная безопасность, утвержденным Приказом Минпросвещения России от 07.07.2022 г. N 537 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 20.02.04 Пожарная безопасность; на основе примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, утвержденной на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов среднего профессионального образования (Протокол № 20 от 15 августа 2024 года).

Составитель (автор): Степанова М.В., преподаватель

## Содержание:

<b>1. Паспорт адаптивной рабочей общеобразовательной учебной дисциплины</b>	<b>программы</b>	<b>4</b>
<b>2. Структура и содержание рабочей общеобразовательной учебной дисциплины</b>	<b>программы</b>	<b>4</b>
<b>3. Условия реализации рабочей общеобразовательной учебной дисциплины</b>	<b>программы</b>	<b>14</b>
<b>4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной учебной дисциплины</b>	<b>освоения</b>	<b>16</b>

**1. ПАСПОРТ АДАПТИВНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
2. ОУД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (АДАПТИВНАЯ)**

**1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая адаптивная программа общеобразовательной учебной дисциплина «Физическая культура» является частью основной образовательной программы ППСЗ в соответствии с ФГОС для специальности: **20.02.04 Пожарная безопасность**

**1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы:**  
общеобразовательная учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общеобразовательный учебный цикл.

**1.3 Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:**

**1.3.1. Цель образовательной дисциплины**

Цель дисциплины «Физическая культура» развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культурного и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе рационально-культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

**1.3.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной учебной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО**

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК.

**3. Структура и содержание рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины**

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной направленности	<p><b>В части трудового воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие</li> <li>-готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>-интерес к различным сферам профессиональной деятельности.</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b></p> <p>А)базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>-устанавливать существенный признак или основание для</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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);</li> <li>-владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>-владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и</li> </ul>

	<p>сравнения, классификации и обобщения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>-выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>-развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> <p>Б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>-выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений , задавать параметры и критерии их решения;</li> <li>-анализировать полученные в ходе решения задачи, результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>-уметь переносить знания в познавательную и практическую область жизнедеятельности;</li> <li>-уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>-выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>-способность их использования в познавательной и социальной практике;</li> </ul>	<p>физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть физическими упражнениями разной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> </ul>
--	---	---

<p>ОК04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</p> <p><b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b></p> <p><b>совместная деятельность;</b></p> <p>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</p> <p>-принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников</p> <p>обсуждать результаты совместной работы;</p> <p>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</p> <p>-осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным;</p> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>принятие себя и других людей:</b></p> <p>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</p> <p>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</p> <p>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека;</p>	<p>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе и подготовке к выполнению нормативов ГТО;</p> <p>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья поддержания работоспособности профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>-владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>-владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p>
<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для</p>	<p>-готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p>	<p>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации</p>

<p>сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>-наличие мотивации к обучению и личностному развитию;  <b>В части физического воспитания:</b>          -сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;          - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;          - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;  <b>Овладение универсальными регулятивными действиями: самоорганизация:</b>          - самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;          -давать оценку новым ситуациям;          -расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;          - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;          -оценивать приобретенный опыт;          -способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;</p>	<p>здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов ГТО;          Владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья поддержания работоспособности профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;          -владеть основными способами самоконтроля индивидуальными показателями 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 сохранения высокой работоспособности;          - 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).</p>
<p>ПК 1.3. Выполнять работы по спасению, защите, эвакуации людей и имущества из зоны пожара, оказанию первой помощи пострадавшим.</p>	<p>- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</p>	<p>-владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-</p>

		прикладной сфере;
ПК 1.7. Выполнять работы по защите населенных пунктов и объектов инфраструктуры от угрозы лесных (природных) пожаров.	- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности динамики физического развития и физических качеств;
ПК 2.5. Проводить инструктирование и организовывать обучение работников организаций и граждан мерам пожарной безопасности, мероприятиям по пожарной обороне и защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.	- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;	Владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья поддержания работоспособности профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
ПК3.5. Проводить правоприменительную деятельность по пресечению нарушений требований пожарной безопасности при эксплуатации объектов, зданий и сооружений.	- давать оценку новым ситуациям;	- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).
ПК3.11. Осуществлять общее руководство по тушению пожара до прибытия пожарных подразделений, организовать работы по содействию пожарной охране при тушении пожаров.	- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;	- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности динамики физического развития и физических качеств;
ПК 3.12. Разрабатывать	- потребность в физическом	- владеть техническими приемами и

<p>технические решения по профилактике пожаров.</p>	<p>совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p>	<p>двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p>
---	---	--

## 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>	<b>Профессионально ориентированное содержание (ф.п.п.)</b>
<b>Объем программы дисциплины</b>	<b>82</b>	<b>24</b>
<b>в т. ч.</b>		
теоретическое обучение	20	
практические занятия	62	24
<b>Промежуточная аттестация</b>		
Дифференцированный зачет	<b>2</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Техника безопасности. Соблюдение санитарно-гигиенических требований</b>		<b>20/20</b>	
<b>Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</b>	Содержание учебного материала	6/6	
	Теоретические занятия:	6/-	
	Практические занятия:	-	
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2/-	
	2. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.	2/-	
	3. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых.	2/-	
<b>Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	Содержание учебного материала	6/6	
	Теоретические занятия:	6/-	
	Практические занятия:	-	
	1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2/-	
	2. Краткое ознакомление с видами спорта предусмотренными для обучения по программе.	2/-	
	3. Активный отдых.	2/-	
<b>Тема 1.3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом</b>	Содержание учебного материала	6/6	
	Теоретические занятия:	6/-	
	Практические занятия:	-	
	1. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	2/-	
	2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.	2/-	
	3. Коррекция расслабления.	2/-	
<b>Тема 1.4. Физическая культура</b>	Содержание учебного материала	2/2	
	Теоретические занятия:	2/-	

<b>в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b>	Практические занятия:	-	
	1.Участие в судействе соревнований.	2/-	
<b>Раздел 2. Профессионально ориентированное содержание</b>		<b>62/62</b>	
<b>Тема 2.1. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов, профессионально-прикладной физической подготовки с учетом своих возможностей</b>	Содержание учебного материала	24/24	
	Теоретические занятия:	-	
	Практические занятия:	24/24	
	ПЗ1.Освоения отдельных элементов, профессионально-прикладной физической подготовки с учетом своих возможностей по индивидуальной программе.	2/2	ОК.01, ОК 04, ОК 08
	ПЗ.2 Техника безопасности. Кроссовая подготовка (по самочувствию).	2/2	
	ПЗ.3 Высокий и низкий старт, стартовый разгон.	2/2	
	ПЗ.4 Финиширование; бег 60 м (без учета времени).	2/2	ПК 1.3, ПК 1.7, ПК 2.5, ПК3.5. ПК3.11. ПК 3.12
	ПЗ.5 Упражнения в паре с партнером.	2/2	
	ПЗ.6 Упражнения с гантелями.	2/2	
	ПЗ.7 Упражнения с набивными мячами.	2/2	
	ПЗ.8 Упражнения с мячом	2/2	
	ПЗ.9 Прыжки через скакалку.	2/2	
	ПЗ.10 Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами.	2/2	
	ПЗ.11 Упрощенные испытания.	2/2	
ПЗ.12 Упражнения с гантелями.	2/2		
<b>Раздел 3. Методико-практический</b>			
<b>Тема 3.1. Физические</b>	Содержание учебного материала	38/38	
	Практические занятия	38/38	

<b>способности человека и их развитие с учетом своих возможностей</b>	Теоретические занятия:	-	
	ПЗ.1 Физические способности человека и их развитие с учетом своих возможностей.	2/-	
	ПЗ.2 Основные признаки утомления.	2/-	
	ПЗ.3 Факторы регуляции нагрузки.	2/-	
	ПЗ.4 Медленный бег с равномерной скоростью.	2/-	
	ПЗ.5 Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе.	2/-	
	ПЗ.6 Спортивная ходьба. Бег с переменной скоростью до 2 мин.	2/-	
	ПЗ.7 Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения.	2/-	
	ПЗ.8 Метание набивного мяча (1 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову.	2/-	
	ПЗ.9 Бег на средние дистанции (150 м).	2/-	
	ПЗ.10 Перемещение на площадке в пионерболе, прием и передача мяча двумя руками у стены и в парах.	2/-	
	ПЗ.11 Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи.	2/-	
	ПЗ.12 Техника подачи мяча в пионерболе.	2/-	
	ПЗ.13 Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе. Учебная игра.	2/-	
	ПЗ.14 Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков, предупреждение травматизма.	2/-	
	ПЗ.15 Ведение мяча с обводкой препятствий.	2/-	
	ПЗ.16 Эстафеты с элементами баскетбола.	2/-	
	ПЗ.17 Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.	2/-	
	ПЗ.18 Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.	2/-	
ПЗ.19 Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног.	2/-		
	<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>	
<b>Всего:</b>		<b>82</b>	

### 3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины

3.1. Универсальный спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

Оборудованная открытые спортивная площадка,

Перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

#### **Спортивные игры**

Щит баскетбольный игровой (комплект);ворота, кольца баскетбольные,мяч баскетбольный №7, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4, 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, модуль гимнастический многофункциональный, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м., перекладина гимнастическая пристенная, скакалка гимнастическая.

#### **Легкая атлетика**

Граната для метания

Ядро для толкания

#### **Общеспортивная подготовка**

Перекладина навесная универсальная, горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных 90 кг, комплект медболов.

#### **Лыжный спорт**

Стеллаж для хранения лыж, лыжи, палки лыжные, ботинки лыжные.

### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

*Основные источники:*

2. Национальная электронная библиотека – <http://нэб.рф/>

3. Бишаева А.А. Физическая культура:учебник [для всех специальностей СПО] /А.А.Бишаева.-[7-еизд.,стер.]-Москва:Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Текст:непосредственный

*Интернет источники:*

<http://www.koob.ru>, <http://www.lib.sportedu.ru>

[pedsovet.org](http://pedsovet.org)

[www.rusedu.info](http://www.rusedu.info)

[www.rusedu.net](http://www.rusedu.net)

[www.rusedu.ru](http://www.rusedu.ru)

[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)

[www.uchportal.ru](http://www.uchportal.ru)

[www.metod-kopilka.ru](http://www.metod-kopilka.ru)

#### **Основные печатные издания**

1. Физическая культура (базовый уровень)», Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. /Под ред. Виленского М.Я. – ООО «Русское слово», 2019 г.
2. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 319 с.
3. 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>

4. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2019. — 160 с.

#### **Дополнительные источники**

1. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.
2. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
3. 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.
4. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
5. 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.
6. Федонов Р.А. Физическая культура. Учебник для СПО./ Р.А. Федонов Издательство: КноРус, 2022. - 258 с.
7. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с.

#### **Интернет-ресурсы:**

1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. URL: <http://school-collection.edu.ru/>. — Текст: электронный.
2. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». URL: <http://window.edu.ru/>. — Текст: электронный.
3. КиберЛенинка. URL: <http://cyberleninka.ru/>. — Текст: электронный.
4. Министерство просвещения Российской Федерации. URL: <https://edu.gov.ru/>. — Текст: электронный.
5. Научная электронная библиотека (НЭБ). URL: <http://www.elibrary.ru/>. — Режим доступа: свободный. — Текст: электронный.
6. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. URL: <http://https://minsport.gov.ru/>. — Текст: электронный.
7. Официальный сайт Олимпийского комитета России. URL: <http://olympic.ru> .
8. Федеральный портал «Российское образование». URL: <http://edu.ru/>. — Текст: электронный.
9. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. URL: <http://fcior.edu.ru/>. — Текст: электронный.

#### 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, Р 2, Темы 2.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>– составление словаря терминов, либо кроссворда</li> <li>– защита презентации/доклада-презентации</li> <li>– выполнение самостоятельной работы</li> </ul>
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6 Р 2, Темы 2.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>– составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,</li> <li>– составление</li> <li>– заполнение дневника самоконтроля</li> </ul>
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6 Р 2, Темы 2.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>– защита реферата</li> <li>– составление кроссворда</li> <li>– фронтальный опрос</li> <li>– контрольное тестирование</li> <li>– составление комплекса упражнений</li> <li>– оценивание практической работы</li> <li>– тестирование</li> <li>– тестирование (контрольная работа по теории)</li> <li>– демонстрация комплекса ОРУ,</li> <li>– сдача контрольных нормативов</li> <li>– сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)</li> <li>– сдача нормативов ГТО</li> <li>– выполнение упражнений на дифференцированном зачете</li> </ul>
ПК 1.3. Выполнять работы по спасению, защите, эвакуации	Р 2, Темы 2.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>– составление</li> <li>– заполнение дневника</li> </ul>

людей и имущества из зоны пожара, оказанию первой помощи пострадавшим.		самоконтроля –
ПК 1.7. Выполнять работы по защите населенных пунктов и объектов инфраструктуры от угрозы лесных (природных) пожаров.	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4,	– демонстрация комплекса ОРУ,
ПК 2.5. Проводить инструктирование и организовывать обучение работников организаций и граждан мерам пожарной безопасности, мероприятиям по пожарной обороне и защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5	-составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей
ПК3.5. Проводить правоприменительную деятельность по пресечению нарушений требований пожарной безопасности при эксплуатации объектов, зданий и сооружений.	Темы 2.1	– защита презентации/доклада-презентации
ПК3.11. Осуществлять общее руководство по тушению пожара до прибытия пожарных подразделений, организовать работы по содействию пожарной охране при тушении пожаров.	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4,	– демонстрация комплекса ОРУ,
ПК 3.12. Разрабатывать технические решения по профилактике пожаров.	Темы 2.1	– составление комплекса упражнений – оценивание практической работы