


**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

2021 г.

Рассмотрено  
на заседании МОПОД  
Протокол № 9 от 18.05.2021г.  
Председатель МОП  
  
Дубынина В.В.

Рабочая программа профессионального модуля разработана на основе:

1. Приказа Министерства образования и науки РФ от 5 февраля 2018 г. № 69 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)».

2. Примерной программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура по специальности среднего профессионального образования 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), разработанной Федеральным учебно-методическим объединением в системе среднего профессионального образования по укрупненным группам профессий, специальностей 38.00.00 Экономика и управление.

**Организация-разработчик:**

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области «Братский торгово-технологический техникум» (далее – ГБПОУ ИО БТТТ)

**Разработчик:**

Якушин Владимир Витальевич, преподаватель

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>38</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>41</b>

# 1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.04 Физическая культура

### 1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее - ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Рабочая программа дисциплины включает в себя: паспорт рабочей программы дисциплины, структуру и содержание учебной дисциплины, условия реализации дисциплины, контроль и оценка результатов освоения дисциплины.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ:** дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен	№ дидактической единицы	Формируемая дидактическая единица
Уметь		
	У. 1	распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части;
	У.2	определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;
	У.3	составить план действия; определить необходимые ресурсы
	У.4	владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план;
	У.5	оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)
	У.6	определять задачи для поиска информации;
	У.7	определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию;
	У.8	выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска;
	У.9	оформлять результаты поиска
	У.10	определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию;
	У.11	определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования
	У.12	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности
	У.13	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
	У.14	пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности
	У.15	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
Знать		
	3. 1	актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте;
	3. 2	алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности
	3.3.	номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации;

	3.4	формат оформления результатов поиска информации содержание актуальной нормативно-правовой документации;
	3.5	современная научная и профессиональная терминология;
	3.6	возможные траектории профессионального развития и самообразования
	3.7	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
	3.8	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;
	3.9	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжения
<b>Формируемые компетенции</b>		
	ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
	ОК 02	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;
	ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие
	ОК 04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами
	ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

#### **1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

Объем обязательной учебной нагрузки 160 часов;

Всего занятий 160 часов

Теоретического обучения 4 часа;

Занятия в подгруппах 156 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем обязательной учебной нагрузки	160
Всего занятий	160
Теоретического обучения	4
Занятия в подгруппах	156
Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачёта</i>	

### 2.2 Планирование учебного времени и контроль знаний

Виды учебной работы	2 курс		3 курс		Всего часов
	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	
Объем обязательной учебной нагрузки	38	56	36	30	160
Всего занятий	38	56	36	30	160
Теоретического обучения	4	-	-	-	4
Занятия в подгруппах	34	56	36	30	156
Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачёта</i>					

### 2.3 Тематический план и содержание дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	№ учебного занятия	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Методическая характеристика учебного занятия	Объем часов	№ дидактической единицы	Формируемые компетенции	Уровень освоения	Текущий контроль
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Раздел 1 Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>				4				
<b>Тема 1.1</b> Введение. Основное понятие «Физическая культура»	1,2	Теоретические сведения: содержание учебного материала за весь курс обучения; современное состояние физической культуры и спорта;	Тип учебного занятия: Усвоение новых знаний. Методы учебного занятия: Словесный. Форма учебного занятия: Лекция.	2	3.1 3.2	ОК.04 ОК.05	2	
<b>Тема 1.2</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.	3,4	Теоретические сведения: оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек; введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО; требования по технике безопасности при занятиях физическими упражнениями	Тип учебного занятия: Усвоение новых знаний. Методы учебного занятия: Словесный. Форма учебного занятия: Лекция.	2	3.1 3.2	ОК.04 ОК.05	2	
<b>Раздел 2 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>				86				+
<b>Тема 1</b> Входной контроль.	5,6	<b>Практическое занятие</b> 1.Прыжки со скакалкой 1 мин.; 2.Бег 100 м.; 3.Прыжок в длину с места; 4.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа; 5.Поднимание туловища с положения лежа за 1 мин.	Тип учебного занятия: Контрольно-проверочный. Методы учебного занятия: Соревновательный. Форма учебного занятия: Индивидуальная.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
<b>Тема 2</b> Лёгкая атлетика				8				
<b>Тема 2.1</b> Техника бега на короткие дистанции (спринтерский бег).	7,8	<b>Практическое занятие</b> Техника спринтерского бега на 30, 60, 100 м. ОФП. Стречинг.	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия:	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	

			Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.					
<b>Тема 2.2</b> Техника бега на средние дистанции.	9,10	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия:	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Техника бега на 1000, 2000, 3000 м. ОФП. Стретчинг.	Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.					
<b>Тема 2.3</b> Кроссовая подготовка.	11,12	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия:	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Бег по пересеченной местности до 3 км. ОФП. Стретчинг.	Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.					
<b>Тема 3</b> Мини-футбол				<b>12</b>				
<b>Тема 3.1</b> Основы игры в мини-футбол.	13,14	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия:	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Правила игры, жесты судьи. СФП. Учебно-тренировочная игра.	Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.					
<b>Тема 3.2</b> Техника элементов игры.	15,16	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия:	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Техника передачи (пас) и остановки мяча. СФП. Учебно-тренировочная игра.	Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.					
<b>Тема 3.3</b> Техника элементов игры.	17,18	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия:	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Техника ведения мяча. СФП. Учебно-тренировочная игра.	Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный,					



			практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.					
<b>Тема 3.4</b> Техника элементов игры.	19,20	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Техника ударов по воротам. СФП. Учебно-тренировочная игра.						
<b>Тема 3.5</b> Техника элементов игры.	21,22	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Обманные движения (финты). СФП. Учебно-тренировочная игра.						
<b>Тема 3.6</b> Тактико-техническая подготовка	23,24	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Тактика игры в нападении и защите. СФП. Учебно-тренировочная игра.						
<b>Тема 4 Баскетбол (стритбол)</b>				<b>12</b>				+
<b>Тема 4.1</b> Основы игры в баскетбол (стритбол).	25,26	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Правила игры, жесты судьи. СФП. Учебно-тренировочная игра.						
<b>Тема 4.2</b> Техника элементов игры.	27,28	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный,	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Передачи, ловля мяча. Броски в «корзину» с ближней дистанции. СФП. Учебно-тренировочная игра.						

			практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.					
<b>Тема 4.3</b> Техника элементов игры.	29,30	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Ведение мяча. Броски в «корзину» со средней дистанции. СФП. Учебно-тренировочная игра.						
<b>Тема 4.4</b> Техника элементов игры.	31,32	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Штрафной бросок. СФП. Учебно-тренировочная игра.						
<b>Тема 4.5</b> Техника элементов игры.	33,34	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Броски в «корзину» с 3-х очковой линии. СФП. Учебно-тренировочная игра.						
<b>Тема 4.6</b> Тактико-техническая подготовка.	35,36	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Тактика игры в нападении. СФП. Учебно-тренировочная игра.						
<b>Тема 4.7</b> Зачет	37,38	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия: Контрольно-проверочный. Методы учебного занятия: Соревновательный. Форма учебного занятия: Индивидуальная.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	+
		Тестовые задания проверки уровня подготовки за 1 семестр.						
<b>Тема 5</b> Гимнастика				<b>10</b>				+

<b>Тема 5.1</b> Акробатика.	39,40	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Статические и динамические акробатические упражнения. ОФП.						
<b>Тема 5.2</b> Акробатика.	41,42	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Комбинация из статических и акробатических упражнений. ОФП.						
<b>Тема 5.3</b> Опорный прыжок.	43,44	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	22	
		Техника опорного прыжка через «козла» и «коня». ОФП.						
<b>Тема 5.4</b> Атлетическая гимнастика.	45,46	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Комплексное развитие силовой выносливости на тренажерах. ОФП.						
<b>Тема 5.5</b> Атлетическая гимнастика.	47,48	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия: Закрепление знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Комплексное развитие силовой выносливости на тренажерах. ОФП.						
<b>Тема 6</b> Лыжная подготовка				12				+

<b>Тема 6.1</b> Классификация лыжных ходов.	49,50	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Имитация лыжных ходов. СФП.						
<b>Тема 6.2</b> Техника лыжных ходов.	51,52	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Техника одновременного бесшажного хода. СФП. Прохождение дистанции до 2-3 км.						
<b>Тема 6.3</b> Техника лыжных ходов.	53,54	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Техника одновременного одношажного хода. СФП. Прохождение дистанции до 2-3 км.						
<b>Тема 6.4</b> Техника лыжных ходов.	55,56	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Техника попеременного двухшажного хода. СФП. Прохождение дистанции до 2-3 км.						
<b>Тема 6.5</b> Техника лыжных ходов.	57,58	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Техника спусков, подъемов и торможения. СФП. Прохождение дистанции до 2-3 км.						
<b>Тема 6.6</b> Тактика участия в лыжных гонках.	59,60	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия: Контрольно-проверочный.	2	У.1 3.1	ОК.04 ОК.05	2	
		Лыжная гонка свободным ходом 3 км.(дев.) и 5						

		км.(юн.) с учетом времени.	Методы учебного занятия: Соревновательный. Форма учебного занятия: Индивидуальная.		3.2	ОК.08		
<b>Тема 7 Волейбол</b>				<b>12</b>				+
<b>Тема 7.1</b> Основы игры в волейбол.	61,62	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Правила игры, жесты судьи. СФП. Учебно-тренировочная игра.						
<b>Тема 7.2</b> Техника элементов игры.	63,64	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Техника передачи и приема мяча. СФП. Учебно-тренировочная игра.						
<b>Тема 7.3</b> Техника элементов игры.	65,66	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Техника подачи мяча (прямая нижняя). СФП. Учебно-тренировочная игра.						
<b>Тема 7.4</b> Техника элементов игры.	67,68	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Техника подачи мяча (прямая верхняя). СФП. Учебно-тренировочная игра.						
<b>Тема 7.5</b> Техника элементов игры.	69,70	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный,	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Техника нападающего удара и блокирования. СФП. Учебно-тренировочная игра.						

			практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.					
<b>Тема 7.5</b> Тактико-техническая подготовка.	71,72	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия:	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Тактические действия в защите и нападении. СФП. Учебно-тренировочная игра.	Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.					
<b>Раздел 3</b> Сущность и содержание ППФП в достижении профессиональных результатов				<b>14</b>				+
<b>Тема 1</b> Профилактические и восстановительные мероприятия для повышения работоспособности организма.	73,74	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия:	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Комплексы производственной гимнастики. Приёмы самомассажа и саморегуляции. Упражнения на развитие гибкости. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся.	Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.					
<b>Тема 2</b> Профилактика и коррекция нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем организма	75,76	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия:	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Комплексы упражнений для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся.	Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.					
<b>Тема 3</b> Развитие профессионально значимых физических качеств.	77,78	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия:	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		ОРУ Комплекты упражнений на развитие гибкости Комплексы упражнений на развитие координации Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся	Закрепление знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.					
<b>Тема 4</b> Общая физическая	79,80	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия:	2	У.1 3.1	ОК.04 ОК.05	2	
		Развитие физических качеств.	Закрепление знаний, умений и					

подготовка (ОФП)		Подвижные и спортивные игры по выбору обучающихся.	навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.		3.2	ОК.08		
<b>Тема 4</b> Общая физическая подготовка (ОФП).	81,82	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия: Закрепление знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Развитие физических качеств. Подвижные и спортивные игры по выбору обучающихся.						
<b>Тема 4</b> Общая физическая подготовка (ОФП).	83,84	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия: Закрепление знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Развитие физических качеств. Подвижные и спортивные игры по выбору обучающихся.						
<b>Тема 4</b> Общая физическая подготовка (ОФП).	85,86	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия: Закрепление знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Развитие физических качеств. Подвижные и спортивные игры по выбору обучающихся.						
<b>Раздел 1 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>				<b>72</b>				+
<b>Тема 1</b> Лёгкая атлетика				<b>6</b>				+
<b>Тема 1.1</b> Бег на короткие дистанции.	87,88	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Техника бега на 200, 400 м. ОФП. Стретчинг.						

			Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.					
<b>Тема 1.2</b> Кроссовая подготовка.	89,90	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия: Закрепление знаний, умений и навыков.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Переменный бег по пересеченной местности до 5 км. ОФП. Стретчинг.	Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.					
<b>Тема 1.3</b> Эстафетный бег.	91,92	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия: Закрепление знаний, умений и навыков.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Техника эстафетного бега 4x100 м. «Шведская эстафета». ОФП. Стретчинг.	Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.					
<b>Тема 3.4</b> Зачет	93,94	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия: Контрольно-проверочный.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	+
		Подведение итогов. Тестовые задания проверки уровня подготовки за 2 семестр.	Методы учебного занятия: Соревновательный. Форма учебного занятия: Индивидуальная.					
<b>Тема 2</b> Гимнастика				<b>22</b>				+
<b>Тема 2.1</b> Акробатика.	95,96	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия: Совершенствование знаний, умений и навыков.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Статические и динамические упражнения. ОФП.	Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповой.					
<b>Тема 2.2</b> Акробатика.	97,98	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия: Совершенствование знаний, умений и навыков.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Комбинация из статических и динамических упражнений. ОФП.	Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповой.					
<b>Тема 2.3</b> Акробатика.	99,100	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия:	2	У.1	ОК.04	2	



		Вольные упражнения. Контроль уровня подготовки акробатических упражнений. ОФП.	Контрольно-проверочный. Методы учебного занятия: Соревновательный. Форма учебного занятия: Индивидуальная.		3.1 3.2	ОК.05 ОК.08		
Тема 2.4 Опорный прыжок.	101,102	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия: Совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповой.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Техника опорного прыжка через «козла» (дев.) и «коня» (юн.) ОФП.						
Тема 2.5 Опорный прыжок.	103,104	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия: Контрольно-проверочный. Методы учебного занятия: Соревновательный. Форма учебного занятия: Индивидуальная.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Контроль уровня подготовки опорного прыжка. ОФП.						
Тема 2.6 Атлетическая гимнастика.	105,106	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия: Совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповой.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Комплексное развитие силовой выносливости. ОФП.						
Тема 2.7 Атлетическая гимнастика.	107,108	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия: Совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповой.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Комплексное развитие силовой выносливости. ОФП.						
Тема 2.8 Атлетическая гимнастика.	109,110	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия: Совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия:	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Комплексное развитие силовой выносливости. ОФП.						

			Индивидуально-групповой.					
<b>Тема 2.9</b> Атлетическая гимнастика.	111,112	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия:	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Комплексное развитие силовой выносливости. ОФП.	Совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповой.					
<b>Тема 2.10</b> Атлетическая гимнастика.	113,114	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия:	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Комплексное развитие силовой выносливости. ОФП.	Совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповой.					
<b>Тема 2.11</b> Атлетическая гимнастика.	115,116	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия:	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Комплексное развитие силовой выносливости. ОФП.	Совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповой.					
<b>Тема 3 Баскетбол</b>				<b>12</b>				+
<b>Тема 3.1</b> Техника элементов игры в баскетбол 3х3(стритбол).	117,118	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия:	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Техника ведения и владения мячом. СФП. Учебно-тренировочные игры.	Совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповой.					
<b>Тема 3.2</b> Техника элементов игры в баскетбол 3х3(стритбол).	119,120	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия:	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Техника передач и приемов мяча. Броски в «корзину». СФП. Учебно-тренировочные игры.	Совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповой.					

<b>Тема 3.3</b> Техника элементов игры в баскетбол 3х3(стритбол).	121,122	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия: Совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповой.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Техника штрафного броска и с 3-х очковой линии. СФП. Учебно-тренировочные игры.						
<b>Тема 3.4</b> Тактико-техническая подготовка.	123,124	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия: Совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповой.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Тактика игры в нападении и защите. Учебно-тренировочные игры.						
<b>Тема 3.5</b> Тактико-техническая подготовка.	125,126	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия: Совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповой.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Тактика игры в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры.						
<b>Тема 3.6</b> Проверка уровня подготовки игры в баскетбол (стритбол).	127,128	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия: Контрольно-проверочный. Методы учебного занятия: Соревновательный. Форма учебного занятия: Индивидуальная.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	+
		Тестовые задания по проверке знаний, умений и навыков игры в баскетбол (стритбол).						
<b>Тема 3.7</b> Зачет	129,130	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия: Контрольно-проверочный. Методы учебного занятия: Соревновательный. Форма учебного занятия: Индивидуальная.	2			2	+
		Тестовые задания проверки уровня подготовки за 3 семестр.						
<b>Тема 4</b> Волейбол				<b>12</b>				+
<b>Тема 4.1</b> Техника элементов игры в волейбол.	131, 132	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия: Совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный,	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Техника приема и передачи мяча. СФП. Учебно-тренировочные игры.						

			практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповой.					
<b>Тема 4.2</b> Техника элементов игры в волейбол.	133, 134	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия: Совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповой.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Техника прямой верхней и нижней подачи мяча. СФП. Учебно-тренировочные игры.						
<b>Тема 4.3</b> Техника элементов игры в волейбол.	135,136	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия: Совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповой.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Техника прямого нападающего удара и блокирования. СФП. Учебно-тренировочные игры.						
<b>Тема 4.4</b> Тактико-техническая подготовка.	137,138	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия: Совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповой.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Тактика игры в нападении и защите. СФП. Учебно-тренировочные игры.						
<b>Тема 4.5</b> Тактико-техническая подготовка.	139,140	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия: Совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповой.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Тактика игры в нападении и защите. СФП. Учебно-тренировочные игры.						
<b>Тема 4.6</b> Проверка уровня подготовки игры в волейбол.	141,142	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия: Контрольно-проверочный. Методы учебного занятия: Соревновательный. Форма учебного занятия: Индивидуальная.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Тестовые задания по проверке знаний, умений и навыков игры в волейбол.						
<b>Раздел 2. Сущность и</b>				<b>16</b>				+

<b>содержание ППФП в достижении профессиональных результатов</b>								
<b>Тема 1</b> Профилактика вредных воздействий на организм на производстве.	143, 144	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия: Закрепление знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Комплексы производственной гимнастики. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся.						
<b>Тема 2</b> Восстановительные мероприятия для повышения работоспособности.	145, 146	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия: Закрепление знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Приёмы массажа и самомассажа. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся.						
<b>Тема 3</b> Профилактика профессиональных заболеваний.	147, 148	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия: Закрепление знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Комплексы упражнений для профилактики остеохондроза, нарушения зрения и на развитие подвижности суставов. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся.						
<b>Тема 4</b> Основные приёмы неотложной помощи.	149,150	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия: Закрепление знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Приёмы оказания неотложной помощи. Подвижные и спортивные игры по выбору обучающихся.						
<b>Тема 5</b> Общая физическая подготовка (ОФП).	151,152	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия: Совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Комплексное развитие физических качеств. Подвижные и спортивные игры по выбору обучающихся.						

			Форма учебного занятия: Индивидуально-групповой.					
<b>Тема 6</b> Общая физическая подготовка (ОФП).	153, 154	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия: Совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповой.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Комплексное развитие физических качеств. Подвижные и спортивные игры по выбору обучающихся.						
<b>Тема 7</b> Общая физическая подготовка (ОФП).	155,156	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия: Совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповой.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Комплексное развитие физических качеств. Подвижные и спортивные игры по выбору обучающихся.						
<b>Тема 8</b> Общая физическая подготовка (ОФП).	157,158	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия: Совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповой.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Комплексное развитие физических качеств. Подвижные и спортивные игры по выбору обучающихся.						
<b>Тема 9</b> <b>Дифференцированный зачет</b>	159,160	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия: Контрольно-проверочный. Методы учебного занятия: Соревновательный. Форма учебного занятия: Индивидуальная.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	+
		<b>Тестовые задания проверки уровня подготовки за 4 семестр.</b>						
			Всего	<b>160</b>				

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством. (Содержание дидактической единицы закрепляется на лабораторных, практических занятиях)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач. (Содержание дидактической единицы закрепляется во время прохождения практики. В дисциплине указывать третий уровень не рекомендуется).

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

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

##### Оборудование спортивного зала:

баскетбольные, футбольные, волейбольные; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, воланы, сетки для игры в настольный теннис, теннисные мячи, ракетки для игры в настольный теннис; оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (Степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы); гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мчи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метаний; гранаты, стартовые колодки, эстафетные палочки, измерительная рулетка; оборудование необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

##### Для занятий лыжным спортом:

лыжная база с лыжохранилищем и теплыми раздевалками, мастерской для мелкого ремонта лыжного инвентаря; учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази, и т. п.)

##### Технические средства обучения:

музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений; электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

##### Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

###### Основные источники:

1. Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. - М., Издательский центр «Академия», 2017

###### Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С. Барчуков; под общ. ред. Г.В. Барчуковой. – М.: 2011

2. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. – Смоленск, 2012

3. Кремнев, И., Атлетическая гимнастика / И. Кремнев, - М. : Феникс, -2011. –286 с.

4. Решетников, Н. В., Физическая культура: учебник для СПО / Н. В. Решетников, - М. - 2011.

5. Бишаева А.А. Профессионально – оздоровительная физическая культура студента. Учебное пособие. – М.: 2013

6. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодёжных групп. / Т.И. Миронова. – Кострома, 2014

###### Интернет ресурсы:

1. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы: <http://www.sport.mos.ru>

2. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: <http://minstm.gov.ru>

3. Федеральный портал «Российское образование»: <http://www.edu.ru>

4. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»: <http://www.infosport.ru>

5. Официальный сайт Олимпийского комитета России: <http://www.olympic.ru>

6. Учебно-методические пособия Общевоинская подГотовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009): <http://goup32441.narod.ru>

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контрольная оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных заданий

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся <b>должен знать:</b></p> <p>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни</p>	<p><b>Формы контроля обучения:</b></p> <p>практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.); выполнение самостоятельных работ проблемного характера; ведение дневника самонаблюдения; <u>оценивание</u> подготовленных обучающимся фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха</p>
<p><b>Должен уметь:</b></p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p><b>Методы оценки результатов:</b></p> <p>традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка</p> <p><b>Легкая атлетика</b></p> <p>Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; метания гранаты 500г (д), 700г. (ю); кроссовой подготовки 2000м (д), 3000м (ю)</p> <p>2. Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами легкой атлетики</p> <p><b>Спортивные игры</b></p> <p>Оценка техники выполнения базовых элементов техники спортивных игр (владение мячом, броски в кольцо, подачи, передачи)</p> <p>Оценка технико-тактических действий обучающихся в ходе проведения игровых комбинаций, соревнований по спортивным играм.</p> <p>Оценка выполнения обучающимся функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами спортивных игр.</p> <p><b>Акробатика.</b></p> <p>Оценка техники выполнения комбинаций и связок</p> <p>Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия.</p> <p><b>Атлетическая гимнастика (юноши)</b></p> <p>Оценка техники выполнения силовых упражнений на высокой перекладине, с гирей, комплексов с отягощениями.</p> <p>Самостоятельное проведение фрагмента занятия.</p> <p><b>Лыжная подготовка</b></p> <p>Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p> <p><b>ОФП</b></p> <p>Оценка количественных показателей выполненных упражнений.</p> <p>Челночного бега 3x10м; Метания набивного мяча 1 кг; Прыжка в длину с места; Прыжка со скакалкой за 1 минуту; Подтягивания (ю); Виса (д); Подъёма туловища из положения лёжа (за 30 сек); Наклона вперёд из положения сидя (см);</p> <p><b>ППФП</b></p> <p>Выполнение комплексов упражнений на развитие профессионально значимых физических качеств, комплексов утренней и производственной гимнастики, физкультурминуток, приёмов массажа и самомассажа.</p> <p><i>Оценку уровня развития физических качеств студентов наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным</i></p>



***показателям.***

Для этого проводится тестирование (в процессе обязательных аудиторных и внеаудиторных занятий, зачётов и дифференцированных зачётов):

На входе – начало учебного года (семестра);

На выходе – изучения темы, семестра, учебного года.