

**Департамент образования и науки Тюменской области  
ГАПОУ ТО «Тобольский многопрофильный техникум»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.04 Физическая культура**

**Организация-разработчик:**

ГАПОУ ТО «Тобольский многопрофильный техникум».

**Разработчик:**

Грязнова Т.Г., преподаватель ГАПОУТО «Тобольский многопрофильный техникум».

Рассмотрена на заседании цикловой комиссии педагогических работников гуманитарных, социально-экономических, математических и естественнонаучных дисциплин.

Протокол № 9 от 25 мая 2023г.

Председатель цикловой комиссии: Ю.Г. Коломоец

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины
2. Структура и примерное содержание учебной дисциплины
3. Условия реализации учебной дисциплины
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ОГСЭ.04 Физическая культура**

### **1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины **ОГСЭ.04. Физическая культура** может быть использована при обучении студентов по специальности СПО, а также в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации программ переподготовки, повышении квалификации кадров в образовательных учреждениях .

**1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:** входит в обязательную часть учебных циклов ППССЗ (общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл).

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

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;

**уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ОГСЭ.04. Физическая культура

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

| Вид учебной работы                                      | Объем часов |        |        |       |
|---------------------------------------------------------|-------------|--------|--------|-------|
|                                                         | 2 курс      | 3 курс | 4 курс | Итого |
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>            | 74          | 54     | 40     | 168   |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b> | 74          | 54     | 40     | 168   |
| в том числе:                                            |             |        |        |       |
| практические занятия                                    | 74          | 54     | 40     | 168   |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>      | -           | -      | -      | -     |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

| Наименование разделов и тем                         | Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                      | Объем часов |           |          | Уровень освоения |
|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------|----------|------------------|
| 1                                                   | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 3           |           |          | 4                |
|                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2 курс      | 3 курс    | 4курс    |                  |
| <b>Раздел 1.</b>                                    | <b>Легкая атлетика</b>                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>12</b>   | <b>10</b> | <b>8</b> |                  |
| <b>Тема 1.1</b><br><b>Бег на короткие дистанции</b> | <i>Содержание учебного материала</i>                                                                                                                                                                                                                                                        |             |           |          |                  |
|                                                     | Беговые упражнения                                                                                                                                                                                                                                                                          |             |           |          | 2                |
|                                                     | Бег из различных исходных положений                                                                                                                                                                                                                                                         |             |           |          | 2                |
|                                                     | Бег 100м.                                                                                                                                                                                                                                                                                   |             |           |          | 3                |
|                                                     | Эстафетный бег                                                                                                                                                                                                                                                                              |             |           |          | 2                |
|                                                     | Практическое занятие № 1. Бег на короткие дистанции                                                                                                                                                                                                                                         | 2           | 2         | 1        |                  |
|                                                     | Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение упражнений: ходьба на носках, на пятках, с различными положениями рук, в полу приседе, приседе, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через препятствие, специальные беговые упражнения, бег из различных исходных положений. | 2           | 2         | 1        |                  |
| <b>Тема 1.2</b><br><b>Бег на средние дистанции</b>  | <i>Содержание учебного материала</i>                                                                                                                                                                                                                                                        |             |           |          |                  |
|                                                     | Бег с изменением направления движения                                                                                                                                                                                                                                                       |             |           |          | 2                |
|                                                     | Бег с преодолением простейших препятствий                                                                                                                                                                                                                                                   |             |           |          | 2                |
|                                                     | Длительный бег в равномерном темпе                                                                                                                                                                                                                                                          |             |           |          | 2                |
|                                                     | Бег 500м, 1000м                                                                                                                                                                                                                                                                             |             |           |          | 3                |
|                                                     | Бег 3000 м                                                                                                                                                                                                                                                                                  |             |           |          | 3                |
|                                                     | Передача и приём эстафетной палочки в беге                                                                                                                                                                                                                                                  |             |           |          | 2                |
|                                                     | Старт и стартовый разгон бегуна                                                                                                                                                                                                                                                             |             |           |          | 2                |
|                                                     | Эстафетный бег                                                                                                                                                                                                                                                                              |             |           |          | 2                |
|                                                     | Практическое занятие № 2. Кроссовый и эстафетный бег                                                                                                                                                                                                                                        | 2           | 2         | 1        |                  |
|                                                     | Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение упражнений: бег с изменением направления движения, бег с преодолением простейших препятствий, длительный бег в равномерном темпе.                                                                                                            | 2           | 2         | 1        |                  |
| <b>Тема 1.3</b><br><b>Толкания ядра</b>             | <i>Содержание учебного материала</i>                                                                                                                                                                                                                                                        |             |           |          |                  |
|                                                     | Толкания ядра с места                                                                                                                                                                                                                                                                       |             |           |          | 2                |
|                                                     | Толкания ядра с поворота                                                                                                                                                                                                                                                                    |             |           |          | 2                |
|                                                     | Толкания ядра со скачка                                                                                                                                                                                                                                                                     |             |           |          | 2                |
|                                                     | Практическое занятие № 3. Толкание ядра.                                                                                                                                                                                                                                                    | 2           | 2         | 2        |                  |
|                                                     | Самостоятельная работа: Выполнение упражнений: имитация толкания ядра с места, с поворота, со скачка.                                                                                                                                                                                       | 2           | 2         | 1        |                  |
| <b>Тема 1.4</b>                                     | <i>Содержание учебного материала</i>                                                                                                                                                                                                                                                        |             |           |          |                  |

|                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |           |           |          |   |
|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|----------|---|
| <b>Прыжок в высоту с разбега</b>                                    | Выполнение разбега, толчка, полета, приземления                                                                                                                                                                                                                                                                                                |           |           |          | 2 |
|                                                                     | Прыжки в высоту способом ножницы                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |           |          | 2 |
|                                                                     | Совершенствование техники прыжка                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |           |          | 3 |
|                                                                     | Практическое занятие № 4. Прыжок в высоту с разбега                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 4         | 2         | 2        |   |
|                                                                     | Самостоятельная работа: прыжок с продвижением вперед на одной и двух ногах, перекаты с пятки на носок, маховые движения ногой и использованием стены, сочетание маха с отталкиванием.                                                                                                                                                          | 2         | 2         | 1        |   |
| <b>Контрольный норматив</b>                                         | Бег 100м, 500м.и 1000м, толкания ядра, эстафетный бег и прыжки в высоту                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2         | 2         | 2        |   |
| <b>Раздел 2.</b>                                                    | <b>Волейбол</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>16</b> | <b>12</b> | <b>8</b> |   |
| <b>Тема 2.1.<br/>Стойки, перемещение, подачи, приемы и передачи</b> | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |           |           |          |   |
|                                                                     | Основная, устойчивая, бег, стойки передвижения, нижняя прямая подача, нижняя боковая, верхняя боковая.                                                                                                                                                                                                                                         |           |           |          | 2 |
|                                                                     | Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, бедро, спину.                                                                                                                                                                                                                            |           |           |          | 2 |
|                                                                     | Прием мяча одной рукой в падении, прием двумя руками снизу в падении, передача вперед, передача назад.                                                                                                                                                                                                                                         |           |           |          | 2 |
|                                                                     | Практическое занятие № 5. Стойки, перемещение, подачи, приемы и передачи                                                                                                                                                                                                                                                                       | 4         | 2         | 2        |   |
|                                                                     | Самостоятельная работа: Стойки и перемещения, передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперед, над собой, назад, развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёмов игры. Подобрать и приготовить, подвижные игры и эстафеты. | 2         | 2         | 2        |   |
| <b>Тема 2.2.<br/>Техника игры в нападении</b>                       | <i>Содержание учебного материала</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |           |           |          |   |
|                                                                     | Упражнения по технике для обучения стойкам и перемещениям                                                                                                                                                                                                                                                                                      |           |           |          | 2 |
|                                                                     | Передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперед, над собой, назад (по длине: длинные, короткие, по высоте траектории: высокие, средние, низкие)                                                                                                                                                                                             |           |           |          | 2 |
|                                                                     | Передачи мяча двумя руками сверху после перемещения вперед, назад, в стороны                                                                                                                                                                                                                                                                   |           |           |          | 3 |
|                                                                     | Верхняя, нижняя, прямая подачи                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |           |          | 2 |
|                                                                     | Нападающий удар                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |           |           |          | 3 |
|                                                                     | Развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести                                                                                                                                                                                                                                                    |           |           |          | 2 |
|                                                                     | Практическое занятие № 6. Техника игры в нападении                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 4         | 4         | 2        |   |
|                                                                     | Самостоятельная работа: Стойки и перемещения, передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперед, над собой, назад, развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёмов игры. Подобрать и приготовить, подвижные игры и эстафеты. | 3         | 2         | 2        |   |
| <b>Тема 2.3.<br/>Техника игры в защите</b>                          | <i>Содержание учебного материала</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |           |           |          |   |
|                                                                     | Приём и передача мяча двумя руками снизу на месте перед собой, слева, справа                                                                                                                                                                                                                                                                   |           |           |          | 3 |
|                                                                     | Приём и передача мяча двумя руками снизу после перемещений вперед, назад, в стороны                                                                                                                                                                                                                                                            |           |           |          | 3 |
|                                                                     | Приём мяча после подачи                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |           |           |          | 2 |
|                                                                     | Блокирование                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |           |           |          | 2 |

|                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |           |          |          |   |
|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|----------|---|
|                                                | Подвижные игры                                                                                                                                                                                                                                                                                        |           |          |          | 2 |
|                                                | Командные тактические действия                                                                                                                                                                                                                                                                        |           |          |          | 3 |
|                                                | Учебная игра                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |          |          | 3 |
|                                                | Практическое занятие № 7. Техника игры в защите                                                                                                                                                                                                                                                       | 2         | 2        | 1        |   |
|                                                | Самостоятельная работа обучающихся: стойки и перемещения, передачи мяча двумя руками снизу на месте: вперёд, над собой, назад, развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёмов игры. | 3         | 2        | 2        |   |
| <b>Тема 2.4.<br/>Учебно-тренировочная игра</b> | <i>Содержание учебного материала</i>                                                                                                                                                                                                                                                                  |           |          |          |   |
|                                                | Упражнения по технике и тактике                                                                                                                                                                                                                                                                       |           |          |          | 3 |
|                                                | Командные тактические действия в нападении                                                                                                                                                                                                                                                            |           |          |          | 3 |
|                                                | Тактические действия в защите                                                                                                                                                                                                                                                                         |           |          |          | 3 |
|                                                | Подвижные игры и эстафеты                                                                                                                                                                                                                                                                             |           |          |          | 3 |
|                                                | Правила игры в волейбол, судейство                                                                                                                                                                                                                                                                    |           |          |          | 2 |
|                                                | Учебно-тренировочная игра                                                                                                                                                                                                                                                                             |           |          |          | 3 |
|                                                | Практическое занятие № 8 Учебно-тренировочная игра                                                                                                                                                                                                                                                    | 4         | 2        | 2        |   |
|                                                | Самостоятельная работа: подобрать и подготовить, подвижные игры и эстафеты. Правила игры в волейбол. Судейство. Учебная игра                                                                                                                                                                          | 3         | 2        | 2        |   |
| <b>Контрольный норматив</b>                    | Передачи и подачи мяча сверху и снизу.                                                                                                                                                                                                                                                                | 2         | 2        | 1        |   |
| <b>Раздел 3.</b>                               | <b>Гимнастика</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>14</b> | <b>8</b> | <b>6</b> |   |
| <b>Тема 3.1.<br/>Гимнастические упражнения</b> | <i>Содержание учебного материала</i>                                                                                                                                                                                                                                                                  |           |          |          |   |
|                                                | Упражнения в парах                                                                                                                                                                                                                                                                                    |           |          |          | 3 |
|                                                | Упражнения с гимнастическими палками                                                                                                                                                                                                                                                                  |           |          |          | 3 |
|                                                | Упражнения с набивными мячами                                                                                                                                                                                                                                                                         |           |          |          | 3 |
|                                                | Упражнения с гантелями                                                                                                                                                                                                                                                                                |           |          |          | 3 |
|                                                | Упражнения у гимнастической стенки                                                                                                                                                                                                                                                                    |           |          |          | 3 |
|                                                | Практическое занятие № 9 Гимнастические упражнения                                                                                                                                                                                                                                                    | 2         | 1        | 1        |   |
|                                                | Самостоятельная работа: комплекс утренней гимнастики, акробатика, подтягивание на перекладине, упражнения на равновесие, отжимание от пола, скамейки.                                                                                                                                                 | 3         | 2        | 2        |   |
| <b>Тема 3.2.<br/>Опорный прыжок</b>            | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                         |           |          |          |   |
|                                                | Козел в ширину, прыжок ноги врозь                                                                                                                                                                                                                                                                     |           |          |          | 3 |
|                                                | Конь в длину, ноги врозь                                                                                                                                                                                                                                                                              |           |          |          | 3 |
|                                                | Козел в ширину, согнув ноги                                                                                                                                                                                                                                                                           |           |          |          | 3 |
|                                                | Практическое занятие № 10 Опорный прыжок                                                                                                                                                                                                                                                              | 2         | 1        | 1        |   |
|                                                | Самостоятельная работа: прыжки на месте в высоту, прыжки в высоту с разведением и сведением ног, присед, прыжки вверх прогнувшись с приземлением на ноги                                                                                                                                              | 3         | 2        | 2        |   |
| <b>Тема 3.3.</b>                               | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                         |           |          |          |   |

|                                                                                            |                                                                                                                                          |           |           |          |   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|----------|---|
| <b>Акробатика</b>                                                                          | Кувырки вперед с мостика, кувырки вперед и назад, в группировке                                                                          |           |           |          | 3 |
|                                                                                            | Переворот в сторону, «боком»                                                                                                             |           |           |          | 3 |
|                                                                                            | Стойка на лопатках, на голове, и руках                                                                                                   |           |           |          | 3 |
|                                                                                            | Стойка на руках                                                                                                                          |           |           |          | 3 |
|                                                                                            | Лазание по канату                                                                                                                        |           |           |          | 2 |
|                                                                                            | Практическое занятие № 11 Акробатика                                                                                                     | 3         | 1         | 1        |   |
|                                                                                            | Самостоятельная работа: упражнения на равновесие, выполнение приседаний и выпадов, наклонов, поворотов, комплекс утренней гимнастики     | 3         | 2         | 1        |   |
| <b>Контрольные нормативы</b>                                                               | Кувырок вперед и назад, мост с основной стойки, стойка на лопатках                                                                       | 1         | 1         |          |   |
| <b>Тема 3.4.<br/>Упражнения для профилактики простудных заболеваний и коррекции зрения</b> | Содержание учебного материала                                                                                                            |           |           |          |   |
|                                                                                            | Упражнения на внимание, висы, упоры, стойки, передвижения                                                                                |           |           |          | 3 |
|                                                                                            | Строевые упражнения                                                                                                                      |           |           |          | 3 |
|                                                                                            | Игры и эстафеты                                                                                                                          |           |           |          | 3 |
|                                                                                            | Специальные упражнения                                                                                                                   |           |           |          | 3 |
|                                                                                            | Комплекс упражнений вводный и производственной гимнастики                                                                                |           |           |          | 3 |
|                                                                                            | Практическое занятие № 12 Упражнения для профилактики простудных заболеваний и коррекции зрения                                          | 2         | 1         | 1        |   |
|                                                                                            | Самостоятельная работа: методы и приемы закаливания, составление комплекса вводной и производственной гимнастики, упражнения на внимание | 3         | 2         | 1        |   |
| <b>Тема 3.5.<br/>Перекладина</b>                                                           | Содержание учебного материала                                                                                                            |           |           |          |   |
|                                                                                            | Выполнение элементов на высокой перекладине                                                                                              |           |           |          | 2 |
|                                                                                            | Выполнение элементов на низкой перекладине                                                                                               |           |           |          | 2 |
|                                                                                            | Соединение элементов в комбинации, их выполнение                                                                                         |           |           |          | 2 |
|                                                                                            | Практическое занятие № 13 Перекладина                                                                                                    | 2         | 1         | 1        |   |
|                                                                                            | Самостоятельная работа: подтягивание на перекладине, наклон вперед из положения лежа на спине, отжимание от пола, отжимание с хлопками   | 3         | 2         | 1        |   |
| <b>Контрольные нормативы</b>                                                               | Подтягивание на перекладине, наклон вперед из положения лежа на спине, отжимание от пола.                                                | 2         | 2         | 1        |   |
| <b>Раздел 4</b>                                                                            | <b>Лыжная подготовка</b>                                                                                                                 | <b>16</b> | <b>12</b> | <b>8</b> |   |
| <b>Тема 4.1.<br/>Одновременные и попеременные хода</b>                                     | Содержание учебного материала                                                                                                            |           |           |          |   |
|                                                                                            | Техника выполнения ходов: скользящий шаг, одновременный безшажный ход,                                                                   |           |           |          | 2 |
|                                                                                            | Одновременный одношажный ход                                                                                                             |           |           |          | 2 |
|                                                                                            | Одновременный двухшажный ход                                                                                                             |           |           |          | 2 |
|                                                                                            | Попеременный двухшажный ход                                                                                                              |           |           |          | 2 |
|                                                                                            | Попеременный 4-шажный ход                                                                                                                |           |           |          | 2 |
|                                                                                            | Коньковый ход                                                                                                                            |           |           |          | 3 |
|                                                                                            | Практическое занятие № 14 Одновременные и попеременные хода                                                                              | 2         | 2         | 2        |   |
|                                                                                            | Самостоятельная работа: имитация лыжника в посадке, скользящий шаг, выполнение техники ходов                                             | 3         | 2         | 1        |   |
|                                                                                            |                                                                                                                                          |           |           |          |   |

|                                                                     |                                                                                                                         |           |           |           |   |
|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|---|
|                                                                     | на месте: безшажный ход; одновременный одношажный, одновременный двухшажный с продвижением                              |           |           |           |   |
| <b>Тема 4.2.<br/>Спуски, подъемы,<br/>торможения, повороты</b>      | Содержание учебного материала                                                                                           |           |           |           |   |
|                                                                     | Спуски в основной стойке, низкой, средней                                                                               |           |           |           | 3 |
|                                                                     | Подъемы ступающим шагом, скользящим шагом, елочкой, полуюлочкой                                                         |           |           |           | 3 |
|                                                                     | Повороты переступанием, из упора, махом                                                                                 |           |           |           | 3 |
|                                                                     | Торможения упором, плугом, боковым соскальзыванием                                                                      |           |           |           | 3 |
|                                                                     | Практическое занятие № 15 Спуски, подъемы, торможения, повороты                                                         | 2         | 2         | 1         |   |
|                                                                     | Самостоятельная работа: выполнение стоек на месте, выполнение имитации подъемов, поворотов, и торможений                | 3         | 2         | 1         |   |
| <b>Тема 4.3.<br/>Переходы с хода на ход</b>                         | Содержание учебного материала                                                                                           |           |           |           |   |
|                                                                     | Переход с одновременных ходов на попеременный                                                                           |           |           |           | 2 |
|                                                                     | Переход с попеременных на одновременный                                                                                 |           |           |           | 3 |
|                                                                     | Практическое занятие № 16 Переходы с хода на ход                                                                        | 4         | 2         | 1         |   |
|                                                                     | Самостоятельная работа: переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояний лыжни                      | 3         | 2         | 1         |   |
| <b>Тема 4.4.<br/>Коньковый ход</b>                                  | Содержание учебного материала                                                                                           |           |           |           |   |
|                                                                     | Коньковый шаг на равнине                                                                                                |           |           |           | 3 |
|                                                                     | Коньковый ход на пологом склоне без палок и с палками                                                                   |           |           |           | 2 |
|                                                                     | Прохождение дистанции коньковым ходом                                                                                   |           |           |           | 3 |
|                                                                     | Практическое занятие № 17 Коньковый ход                                                                                 | 4         | 2         | 1         |   |
|                                                                     | Самостоятельная работа: имитация конькового хода, выполнение конькового хода на лыжне с палками и без палок             | 3         | 2         | 1         |   |
| <b>Тема 4.5.<br/>Основные элементы<br/>тактики лыжных<br/>гонок</b> | Содержание учебного материала                                                                                           |           |           |           |   |
|                                                                     | Распределение сил на дистанции                                                                                          |           |           |           | 2 |
|                                                                     | Лидирование и обгон, финиширование                                                                                      |           |           |           | 2 |
|                                                                     | Прохождение дистанции в 5-10 км                                                                                         |           |           |           | 3 |
|                                                                     | Практическая работа № 18 Основные элементы тактики лыжных гонок                                                         | 2         | 2         | 1         |   |
|                                                                     | Самостоятельная работа: прохождение дистанции 5-10км с применением техники лыжных ходов, согласно правилам соревнований | 3         | 2         | 1         |   |
| <b>Контрольные<br/>нормативы</b>                                    | Лыжные гонки на дистанцию- 3-5 км.                                                                                      | 2         | 2         | 2         |   |
| <b>Раздел 5.</b>                                                    | <b>Баскетбол</b>                                                                                                        | <b>16</b> | <b>12</b> | <b>10</b> |   |
| <b>Тема 5.1.<br/>Техника перемещений</b>                            | <i>Содержание учебного материала</i>                                                                                    |           |           |           |   |
|                                                                     | Стойки, перемещения и остановки                                                                                         |           |           |           | 2 |
|                                                                     | Бег, повернувшись лицом и спиной вперед, бег приставными шагами, бег с изменением направления, рывки                    |           |           |           | 2 |
|                                                                     | Остановка в два шага, остановка прыжком                                                                                 |           |           |           | 2 |
|                                                                     | Перемещение в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево                                                             |           |           |           | 2 |

|                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |   |   |   |
|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|
|                                            | Повороты: вперёд, назад                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |   |   | 2 |
|                                            | Повороты на месте после ведения и передачи, перемещения в нападении с защитником (рывки, обманные движения, бег с изменением направления и скорости), перемещения в защите                                                                                                                                                                                                                           |   |   |   | 2 |
|                                            | Практическое занятие № 19 Техника перемещений                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2 | 1 | 2 |   |
|                                            | Самостоятельная работа обучающихся: стойки, перемещения и остановки. Бег, повернувшись лицом и спиной вперёд, бег приставными шагами, бег с изменением направления, рывки. Остановка в два шага, остановка прыжком. Перемещение в защитной стойке: вперёд, назад, вправо, влево. Повороты: вперёд, назад.<br>Рывки, обманные движения, бег с изменением направления и скорости, перемещения в защите | 3 | 3 | 1 |   |
| <b>Тема 5.2.<br/>Ловли и передачи мяча</b> | <i>Содержание учебного материала</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |   |   |   |
|                                            | Передача двумя руками от груди: на месте, с шагом и сменой мест в движении                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |   |   | 2 |
|                                            | Передача одной рукой от плеча (левой, правой рукой), ловля и передача сверху руками на уровне головы)                                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |   |   | 2 |
|                                            | Ловля и передача мяча с отскоком от пола                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |   |   | 2 |
|                                            | Дальняя ловля и передача мяча (правой и левой рукой)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |   |   | 2 |
|                                            | Ловля и передача мяча при встречном движении, ловля и передача мяча в движении, ловля и дальняя передача мяча (одной рукой)                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |   |   | 2 |
|                                            | Практическое занятие № 20 Ловли и передачи мяча                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 3 | 1 | 1 |   |
|                                            | Самостоятельная работа: отжимание от стула, отжимание от стула в упоре сзади, отталкивание стоя от стены на пальцах (расстояние от стены 1 метр), прыжки на месте, прыжки через скакалку (на правой, на левой). Упражнения с мячом: перекатывание, раздави мяч. Упражнения с мячом: вращение мяча на пальце; восьмёрка                                                                               | 3 | 2 | 1 |   |
| <b>Тема 5.3.<br/>Ведение мяча</b>          | <i>Содержание учебного материала</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |   |   |   |
|                                            | Ведение мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |   |   | 2 |
|                                            | Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |   |   | 2 |
|                                            | Ведение мяча с изменением высоты отскока                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |   |   | 2 |
|                                            | Ведение мяча с последующей остановкой                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |   |   | 2 |
|                                            | Практическое занятие № 21 Ведение мяча                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2 | 2 | 1 |   |
|                                            | Самостоятельная работа: отжимание на пальцах от пола, отжимание на пальцах стоя от стены, отжимания стоя от стены, выпрыгивания вверх с полного приседа, прыжки через скакалку, приседания с отягощениями.<br>Упражнения в ведении мяча на месте: Вверх- вниз, ведение вокруг ноги, перевод между ногами, ведение под ногами, «спящий».                                                              | 3 | 2 | 1 |   |
| <b>Тема 5.4.<br/>Бросок мяча</b>           | <i>Содержание учебного материала</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |   |   |   |
|                                            | Бросок двумя руками от груди с места                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |   |   | 2 |
|                                            | Бросок мяча одной рукой от плеча с места                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |   |   | 2 |
|                                            | Бросок одной рукой сверху                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |   |   | 2 |
|                                            | Штрафной бросок                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |   |   | 3 |
|                                            | Бросок в прыжке с места, после ведения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |   |   | 2 |
|                                            | Практическое занятие № 22 Бросок мяча                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2 | 2 | 1 |   |

|                                                                   |                                                                                                                                                                             |    |    |    |                   |
|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|-------------------|
|                                                                   | Самостоятельная работа: Бросок двумя руками от груди с места. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Бросок одной рукой сверху.                                          | 3  | 2  | 1  |                   |
| <b>Тема 5.5<br/>Техника нападения и техника защиты</b>            | <i>Содержание учебного материала</i>                                                                                                                                        |    |    |    |                   |
|                                                                   | Техника нападения                                                                                                                                                           |    |    |    | 3                 |
|                                                                   | Индивидуальные действия: действия без мяча и с мячом                                                                                                                        |    |    |    | 3                 |
|                                                                   | Групповые действия: групповые взаимодействия в системе быстрого прорыва                                                                                                     |    |    |    | 3                 |
|                                                                   | Техники защиты                                                                                                                                                              |    |    |    | 3                 |
|                                                                   | Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва                                                                        |    |    |    | 3                 |
|                                                                   | Групповые действия: взаимодействие двух игроков                                                                                                                             |    |    |    | 3                 |
|                                                                   | Командные действия: организация командных действий против быстрого прорыва; личная система защиты                                                                           |    |    |    | 3                 |
|                                                                   | Практическое занятие № 23 Техника нападения и техника защиты                                                                                                                | 3  | 2  | 2  |                   |
|                                                                   | Самостоятельная работа: Упражнения на развитие скоростных и координационных способностей.                                                                                   | 2  | 2  | 1  |                   |
| <b>Тема 5.6<br/>Подвижные игры.<br/>Учебно-тренировочные игры</b> | <i>Содержание учебного материала</i>                                                                                                                                        |    |    |    |                   |
|                                                                   | Подвижные игры: «Мяч капитану», «Мяч среднему», «Подвижная цель», «Мяч — водящему», «Поймай мяч», «За мячом», «Обгони мяч», «10 передач» и эстафеты с элементами баскетбола |    |    |    | 3                 |
|                                                                   | Учебные игры                                                                                                                                                                |    |    |    | 3                 |
|                                                                   | Игровые взаимодействия двух нападающих против двух защитников, игровых взаимодействий трёх нападающих против трёх защитников                                                |    |    |    | 3                 |
|                                                                   | Практическое занятие № 24 Подвижные игры. Учебно-тренировочные игры                                                                                                         | 2  | 2  | 1  |                   |
|                                                                   | Самостоятельная работа обучающихся: подобрать и подготовить проведение игр для баскетбола и на развитие физических качеств. Освоение методики судейства по баскетболу.      | 3  | 3  | 1  |                   |
| <b>Контрольный норматив</b>                                       | Броски мяча в корзину со штрафной линии, по точкам, трехочковые броски.                                                                                                     | 2  | 2  | 2  |                   |
| <b>Обязательная учебная нагрузка:</b>                             |                                                                                                                                                                             | 74 | 54 | 40 | <i>Итого: 168</i> |
| <b>Максимальная учебная нагрузка:</b>                             |                                                                                                                                                                             | 74 | 54 | 40 |                   |

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса, включающего спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

##### **Оборудование спортивного комплекса:**

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- учебно-методический комплект по дисциплине;
- беговая дорожка Т-307- 2шт.;
- велоэргометр - 2шт.;
- скамья для пресса;
- скамья для жима;
- скамья скотта;
- снаряд универсальный для комплексного развития мышц;
- гири;
- мячи волейбольные;
- мячи баскетбольные;
- мячи футбольные;
- щиты баскетбольные;
- сетка волейбольная;
- информационные стенды
- перекладина
- канат
- конь
- козел
- маты
- гимнастические палки
- скакалки
- лыжный инвентарь

##### **Технические средства обучения:**

- компьютер с лицензионным программным обеспечением.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.**

##### **Основные источники:**

1. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / А. А. Бишаева. -4-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2019. - 304 с.
2. Решетников Н. В. и др. Физическая культура: учеб. пособ для студ. СПО / (Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев) - 7-е. изд. испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2019. – 176 с.

### **Дополнительные источники:**

1. Вяткин Л. А. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук. - 4-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. - 208 с.
2. Гимнастика: учеб. для студ. высш. учеб. заведений/ (М.Л. Журавин, О. В. Загрядская, Н. В. Казакевич и др); под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. - 6-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. - 448 с.
3. Голощапов Б. Р. История физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Б. Р. Голощапов, - 7-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. - 320 с.
4. Жилкин А. И. Легкая атлетика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. - 6-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. - 494 с.
5. Нестеровский Д. И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д. И. Нестеровский. - 5-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. - 336 с.
6. Петров П. К. Информационные технологии в физической культуре и спорте: учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования /П. К. Петров. - 3-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2013. - 288 с. - (Сер. Бакалавриат).
7. Туманян Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Г. С. Туманян. - 3-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. - 336 с.
8. Холодов Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 1-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2013. - 480 с. - (Сер. Бакалавриат)
9. Железняк Ю. Д. Методика обучения физической культуре: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ю. Д. Железняк, И. В. Кулишенко, Е. Г. Крякина; под ред. Ю. Д. Железняка. - М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 10. 256 с. - (Сер. Бакалавриат)

### **Интернет – ресурсы:**

1. Всё для учителя физкультуры. – Режим доступа: <http://spo.1september.ru>;
2. Методика организации и проведения занятий по «Физической. культуре» для студентов отнесенных к специальной медицинской группе. – Режим доступа: [www.old.fgoupsk.ru/?menu=3&teme=pp.inc](http://www.old.fgoupsk.ru/?menu=3&teme=pp.inc);
3. Основы методики занятий физкультурными упражнениями . – Режим доступа: [www.ostu.ru/institutes/iev/arhiv/ref32.htm](http://www.ostu.ru/institutes/iev/arhiv/ref32.htm);
4. Сеть творческих учителей. Сообщество учителей физической культуры. – Режим доступа: [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com);
5. Физкультура в школе. – Режим доступа: <http://www.fizkulturavshkole.ru/doc2.html>;
6. Физическое воспитание в средних специальных учебных заведениях. – Режим доступа: [www.know.su/link\\_8537\\_21.html](http://www.know.su/link_8537_21.html);
7. Физическая культура в средних специальных учебных заведениях. Режим доступа: [www.otherreferats.allbest.ru](http://www.otherreferats.allbest.ru);
8. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. [Электронный ресурс]: Учебно-методические материалы. – Режим доступа: [www.fcior.edu.ru](http://www.fcior.edu.ru);
9. Министерство образования Российской Федерации. - Режим доступа: <http://www.ed.gov.ru>;
10. Национальный портал "Российский общеобразовательный портал". - Режим доступа: <http://www.school.edu.ru>;
11. Естественнонаучный образовательный портал. - Режим доступа: <http://en.edu.ru>;

12. Специализированный портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании». - Режим доступа: <http://www.ict.edu.ru>;
13. Электронная библиотека. Электронные учебники. - Режим доступа: <http://subscribe.ru/group/mehanika-studentam/>.

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

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

| Результаты обучения<br>(освоенные умения, усвоенные знания)                                                                   | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Умения:</b>                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | <p><b>1. Выполняет индивидуально подобранные комплексы упражнений атлетической гимнастики.</b><br/> Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций.<br/> <b>Умения:</b><br/> Проявленных в ходе выполнения комплексов упражнений атлетической гимнастики.<br/> Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов выполнения упражнений.<br/> Самооценка направленная на демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе изложения рефератов, тематических сообщений.<br/> Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых физических качеств студента.</p> <p><b>2. Выполняет простейшие приемы самомассажа и релаксации.</b><br/> Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций.<br/> <b>Умения:</b><br/> Проявленных в ходе выполнения комплексов упражнений атлетической гимнастики.<br/> Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов выполнения упражнений.<br/> Самооценка направленная на демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе изложения рефератов, тематических сообщений.</p> <p><b>1.</b> Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых физических качеств студента. Проводит самоконтроль при занятиях физическими упражнениями</p> <p><b>2.</b> Самооценка, направленная на самостоятельную оценку студентом результатов деятельности Преодолевают искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения</p> Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций.<br><b>Умения:</b><br>Проявленных в ходе выполнения комплексов упражнений атлетической гимнастики.<br>Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов выполнения упражнений.<br>Самооценка направленная на демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе изложения рефератов, тематических сообщений.<br>Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых физических качеств студента. <p><b>3.</b> Проводит самоконтроль при занятиях физическими упражнениями</p> <p><b>4.</b> Самооценка, направленная на самостоятельную оценку студентом результатов деятельности Преодолевают искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения</p> Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций.<br><b>Умения:</b><br>Проявленных в ходе выполнения комплексов упражнений атлетической гимнастики.<br>Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов выполнения |

|                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                              | <p>упражнений.</p> <p>Самооценка направленная на демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе изложения рефератов, тематических сообщений.</p> <p>Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых физических качеств студента.</p> <p><b>5.</b> Выполняет приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки</p> <p>Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций.</p> <p><b>Умения:</b></p> <p>Проявленных в ходе выполнения комплексов упражнений атлетической гимнастики.</p> <p>Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов выполнения упражнений.</p> <p>Самооценка направленная на демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе изложения рефератов, тематических сообщений.</p> <p>Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых физических качеств студента.</p> <p><b>6.</b> Осуществляет творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой</p> <p>Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций.</p> <p><b>Умения:</b></p> <p>Проявленных в ходе выполнения комплексов упражнений атлетической гимнастики.</p> <p>Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов выполнения упражнений.</p> <p>Самооценка направленная на демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе изложения рефератов, тематических сообщений.</p> <p>Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых физических качеств студента.</p> <p><b>7.</b> Выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p> <p>Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций.</p> <p><b>Умения:</b></p> <p>Проявленных в ходе выполнения комплексов упражнений атлетической гимнастики.</p> <p>Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов выполнения упражнений.</p> <p>Самооценка направленная на демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе изложения рефератов, тематических сообщений.</p> <p>Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых физических качеств студента.</p> |
| <b>Знания:</b>                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | <p><b>1.</b> Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.</p> <p>Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций.</p> <p><b>Умения:</b></p> <p>Проявленных в ходе выполнения комплексов упражнений атлетической гимнастики.</p> <p>Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов выполнения упражнений.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| основы здорового образа жизни                                                                | <p>Самооценка направленная на демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе изложения рефератов, тематических сообщений.</p> <p>Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых физических качеств студента.</p> <p><b>2.</b> Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности</p> <p>Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций.</p> <p><b>Умения:</b></p> <p>Проявленных в ходе выполнения комплексов упражнений атлетической гимнастики.</p> <p>Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов выполнения упражнений.</p> <p>Самооценка направленная на демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе изложения рефератов, тематических сообщений.</p> <p>Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности,</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>выявление сильных/слабых физических качеств студента.</p> <p><b>3.</b> Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p> <p>Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций.</p> <p><b>Умения:</b></p> <p>Проявленных в ходе выполнения комплексов упражнений атлетической гимнастики.</p> <p>Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов выполнения упражнений.</p> <p>Самооценка направленная на демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе изложения рефератов, тематических сообщений.</p> <p>Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых физических качеств студента.</p> |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|