


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГБПОУ МО «СЕРПУХОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УМР  
 Вялых Г.В.  
(подпись)

«30» 08 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор колледжа  
 Фёдорова Т.В.  
(подпись)

«30» 08 2019 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ОГСЭ.04 «Физическая культура»**

(название учебной дисциплины/профессионального модуля)

для специальности 23.02.07 «Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей»

на базе основного общего образования

Разработчик Семичаснова Елена Владимировна

Рассмотрена на заседании предметно-цикловой комиссии общеобразовательных, общих гуманитарных, социально-экономических и естественнонаучных дисциплин

Протокол № 1 от «30» 08 20 19 г.

Председатель ПЦК  / Н.В.Снядовская

Серпухов  
2019

Рабочая программа учебной дисциплины ОГЭС.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей", утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 9 декабря 2016 г. № 1568

Организация-разработчик: ГБПОУ МО «Серпуховский колледж»

Разработчик:

Седова Надежда Ивановна, преподаватель ГБПОУ МО «Серпуховский колледж»

## ***СОДЕРЖАНИЕ***

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

**1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл (ОГСЭ)

**1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются

Код ПК, ОК	Умения	Знания
	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Обязательная учебная нагрузка</b>	160
в том числе:	
практические занятия (если предусмотрено)	158
Самостоятельная работа	-
<b>Промежуточная аттестация</b>	2

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>ОК1-ОК11</b>
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья		
	2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся примерная</b>	-	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>40</b>	
<b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>	<b>ОК1-ОК11</b>
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокогостарта		
	2. Техника прыжка в длину с места		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		
	Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся примерная</b>	-	
<b>Тема 2.2. Бег на длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>	<b>ОК1-ОК11</b>
	1. Техника бега по дистанции		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		
	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Разучивание комплексов специальных упражнений Техника бега по дистанции (беговой цикл) Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив		

	Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся примерная</i>	-	
<b>Тема 2.3. Бег на средние дистанции</b> <b>Прыжок в длину с разбега.</b> <b>Метание снарядов.</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	<b>12</b>	<b>ОК1-ОК11</b>
	1. Техника бега на средние дистанции.		
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i>		
	Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив Техника метания гранаты Техника метания гранаты, контрольный норматив		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся примерная</i>	-	
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>36</b>	
<b>Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	<b>10</b>	<b>ОК1-ОК11</b>
	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i>		
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся примерная</i>		
<b>Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	<b>10</b>	<b>ОК1-ОК11</b>
	1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».		
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i>		
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся примерная</i>		
<b>Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска,</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	<b>8</b>	<b>ОК1-ОК11</b>
	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу 2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		

<b>ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола</b>	3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу		
	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся примерная</b>		
<b>Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	8	<b>OK1-OK11</b>
	1. Техника владения баскетбольным мячом		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо		
	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся примерная</b>		
<b>Раздел 4. Волейбол</b>		<b>36</b>	
<b>Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	10	<b>OK1-OK11</b>
	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся примерная</b>	-	
<b>Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	10	<b>OK1-OK11</b>
	1. Техника нижней подачи и приёма после неё		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		
	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся примерная</b>		
<b>Тема 4.3 Техника прямого нападающего удара</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	8	<b>OK1-OK11</b>
	1. Техника прямого нападающего удара		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		
	Отработка техники прямого нападающего удара		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся примерная</b>		
<b>Тема 4.4</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	8	<b>OK1-OK11</b>

<b>Совершенствование техники владения волейбольным мячом</b>	1. Техника прямого нападающего удара		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		
	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке Учебная игра с применением изученных положений.	8	
	Отработка техники владения техническими элементами в волейболе <b>Самостоятельная работа обучающихся примерная</b>	-	
<b>Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	<b>OK1-OK11</b>
	1. Техника коррекции фигуры		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	10	
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций	10	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся примерная</b>	-	
<b>Раздел 6. Лыжная подготовка</b>		<b>34</b>	
<b>Тема 6.1. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>OK1-OK11</b>
	Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).	-	
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	34	
	Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). Катание на коньках. Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках. Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.	34	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся примерная</b>	-	
	<b>Промежуточная аттестация</b>	2	
<b>Всего:</b>		<b>160</b>	



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

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

Для реализации программы дисциплины в наличии имеется спортивный зал, открытый стадион широкого профиля

*Оборудование и инвентарь спортивного зала:*

гимнастические скамейки; маты гимнастические, канат для перетягивания, борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи для метания, гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, приборы для измерения давления и др.;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, для сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита на волейбольные стойки, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

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

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

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения. Основные источники:**

##### **Литература**

- 1) «Справочник учителя физической культуры» Автор: П.А. Киселев, С. Б. Киселева 2008 г., Волгоград
- 2) «Физическое воспитание в школе» Автор: Е.А. Гордняш, И. В. Жигульская, Г. А. Ильина, О. В. Рыбьянова 2008 г., Волгоград
- 3) «За здоровый образ жизни» 9 класс Автор: В. В. Гаевая 2008 г., Волгоград
- 4) «Физкультура ответы на билеты» Автор: В. И. Новалько. Издательство «Эскимо» 2006 г.
- 5) «Физическая и техническая подготовка призывника» Редактор А. Ю. Гринштейн. Издательство «Физкультура и спорт», Москва 1965 г.
- 6) «Физкультура» 1-11 класс Комплексная программа физического воспитания учащихся под редакцией: В. И. Ляха, А. А. Зданевича 2010 г., Волгоград
- 7) «Физическая культура в школе» Главный редактор Е. В. Жукунов, 2010 г.
- 8) «Активный отдых» Под редакцией Н. В. Гунеев, Москва «Советский спорт» 1991 г.

### **Интернет ресурсы:**

- Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики  
<http://sport.minstm.gov.ru>
- Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы  
<http://www.mosport.ru>
- [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
- <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
- <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
- <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование,
- тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования
- Российской Государственной Академии Физической Культуры.
- <http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-
- теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической
- культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры
- <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная
- версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

### **Нормативно - правовые акты:**

1. Конституция Российской Федерации. Принята на референдуме 12 декабря 1993 г. – М., 2005.
2. Закон Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.1992 г. № 3266-1 (редакция от 29.12.2010 г.)
3. Типовое положение об образовательном учреждении среднего профессионального образования (среднем специальном учебном заведении)», утвержденное постановлением Правительства Российской Федерации от 18 июля 2008 г. № 543
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 15.01.2009 г. № 4 «Об утверждении Порядка приема граждан в государственные

образовательные учреждения среднего профессионального образования» (редакция от 11.05.2010 г.)

5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 28.09.2009 г. № 357 «Об утверждении перечня вступительных испытаний в образовательные учреждения среднего профессионального образования и высшего профессионального образования, имеющие государственную аккредитацию, по специальностям среднего профессионального образования»
6. Приказ N 355 от 28.09.2009 Об утверждении Перечня специальностей среднего профессионального образования
7. Приказ Министерства образования и науки РФ от 28.09.2009 № 356 « О перечне специальностей среднего профессионального образования, по которым при приеме в имеющие государственную аккредитацию образовательные учреждения среднего и высшего профессионального образования могут проводиться дополнительные испытания творческой и (или) профессиональной направленности»

### **3.3. Образовательные технологии**

При реализации различных видов учебной работы используются следующие образовательные технологии: *физкультурно-оздоровительная технология и технология интерактивного обучения.*

*Физкультурно-оздоровительная технология* предполагает использование в процессе аудиторной и внеаудиторной работы

различных видов оздоровительной гимнастики. В процессе занятий физической культурой (в том числе и лекций) проводятся:

гимнастика для глаз, включающая комплексы упражнений для улучшения кровообращения в органе зрения, укрепления мышц глаз, улучшения процесса аккомодации, снятия зрительного утомления; дыхательная гимнастика, способствующая укреплению

дыхательной и сердечно-сосудистой системы; «пятиминутка» (с рациональным чередованием физических упражнений и отдыха); самомассаж головы и области ключицы, упражнения на релаксацию.

*Технология активного обучения* включает совокупность форм и методов, позволяющих студентам изменить свое отношение сформировать мотивацию ведения здорового образа жизни.

В процессе аудиторных и внеаудиторных занятий физической культурой применяются теоретические и практические задания.

Применение *активных методов обучения* на занятиях физической культурой способствует выражению интеллектуальных способностей,

раскрытие творческого потенциала, активизации каждого студента. Использование физкультурно-оздоровительной и технологии активного обучения на занятиях физической культурой позволяет реализовать большие возможности процесса обучения: отслеживать развитие интереса, желания, мотивации здоровьесбережения средствами физической культуры; наблюдать за активностью студентов в процессе теоретических и практических занятий физической культурой;

- контролировать уровень знаний в области физической культуры и спорта, здоровьесбережения, физического

- самосовершенствования, умения применять полученные знания в практической деятельности, приобретение опыта

- здоровьесбережения при помощи занятий физической культуры и участия в физкультурно-оздоровительной деятельности вуза.

- оценивать уровень физической подготовленности студентов;

- определять результат совместной со студентами здоровьесберегающей деятельности;

- пределять последовательность дальнейших шагов и действий, что, в конечном итоге, способствует изменению отношения

- студентов к своему здоровью, его укреплению и сохранению.

В процессе учебной работы по физической культуре применялись следующие формы и методы:

- «Конкурс рефератов и творческих работ студентов»;

- встречи с профессиональными спортсменами-серпуховичами;

- парное ведение практического занятия по физической культуре (волейбол, аэробика, легкая атлетика и др.);

- разбор конкретных ситуаций в различных видах спорта (технико-тактический анализ игры, разбор комплексов -оздоровительных упражнений).

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных, устных и письменных заданий в виде текущего контроля. *Текущий контроль* осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, при этом может учитываться как конкретный результат, так и техника выполнения физических упражнений, направленных на формирование жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств и др., а также уровень теоретических знаний.

*Зачёт.* Зачет проводится ежегодно в конце учебного года и предусматривает контроль качества теоретических знаний путем выполнения контрольных тестовых заданий и контроль за освоением умений путем выполнения учебных нормативов. Оценка результатов обучения проводится по сравнительным показателям, показывающим положительную тенденцию с учетом положительных изменений параметров физического развития студентов: роста, массы тела, окружности грудной клетки (в покое, на вдохе, на выдохе), силы правой и левой кистей, жизненной емкости легких; параметров функционального состояния организма студентов: артериального давления; задержки дыхания (на выдохе, на вдохе), частоты сердечных сокращений (в покое сидя, в покое стоя, после нагрузки, после восстановления); результатов овладения жизненно важными умениями и навыками: бег на 100 м; для девушек бег на 500 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 1000 м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин. Преподаватель должен учитывать также результаты тестов на владение профессионально значимыми умениями и навыками; соблюдение норм здорового образа жизни; освоения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики и комплекса физических упражнений профессиональной направленности; результаты овладения жизненно важными физическими качествами: например, развитие силы мышц тела

-юноши (подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; силой переворот в упор на перекладине; в висе поднимание ног до касания перекладины);

- девушки (сед из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены; сгибание и разгибание рук; приседание на одной ноге, стоя на скамейке, опора о гладкую стену. При проведении зачета предусмотрена

вариативная часть, которая разрабатывается и утверждается учебным заведением.

Для юношей проводится тест на владение умениями и навыками, необходимыми для службы в Вооруженных Силах Российской Федерации.

*Итоговая аттестация.* Дифференцированный зачет или зачет проводятся в зависимости от количества часов, отведенных на изучение учебной дисциплины Физическая культура (таблицы 1,2).

## КОНКРЕТИЗАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

<p>Уметь:</p> <p>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p><b>Перечень тем:Разминка</b></p> <p>Бег на короткие дистанции (60 м).</p> <p>Бег на короткие дистанции (400м и 500 м).</p> <p>Бег на длинные дистанции (1000 м).</p> <p>Бег на длинные дистанции (2000 м и 3000 м).</p> <p>Бег по пересеченной местности</p> <p>Прыжки в длину.</p> <p>Спортивные игры. Баскетбол. Ведение мяча</p> <p>Спортивные игры. Баскетбол. Ловля мяча</p> <p>Спортивные игры. Баскетбол Бросок по кольцу</p> <p>Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам</p> <p>Спортивные игры. Волейбол. Техника передвижений</p> <p>Спортивные игры. Волейбол. Удар через сетку</p> <p>Спортивные игры. Волейбол. Прием мяча</p> <p>Спортивные игры. Волейбол. Игра по правилам</p> <p>Основы здорового образа жизни</p> <p>Настольный теннис. Подача</p> <p>Настольный теннис. Передвижения</p> <p>Настольный теннис. Тактика игры</p> <p>Футбол. Ведение мяча</p> <p>Футбол. Удары по мячу</p> <p>Футбол. Остановка мяча</p> <p>Футбол. Игра по правилам</p> <p>Гимнастика. Развитие гибкости.</p> <p>Гимнастика. Развитие координации</p> <p>Развитие силовых способностей</p> <p>Развитие гибкости</p> <p>Формирование осанки</p> <p>Развитие координации</p> <p>Комплексное занятие. Вольные упражнения</p> <p>Комплексное занятие. Прыжки в длину. Развитие гибкости</p> <p>Комплексное занятие. Баскетбол. Развитие координации</p> <p>Комплексное занятие. Легкоатлетические упражнения.</p> <p>Специальные упражнения с мячом</p> <p>Спортивная эстафета</p>
<p>Самостоятельная работа студента</p>	<p><b>Тематика самостоятельной работы</b></p> <p>Выполнение физических упражнений в домашних условиях, выполнение презентаций, составление докладов, рефератов</p>

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

<b>Результаты обучения</b>	<b>Критерии оценки</b>	<b>Формы и методы оценки</b>
умения: <ul style="list-style-type: none"><li>• Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li><li>• Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</li><li>• Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</li></ul>	Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.
знания: <ul style="list-style-type: none"><li>• Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>• Основы здорового образа жизни;</li><li>• Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности</li><li>• Средства профилактики перенапряжения</li></ul>	Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений.	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование