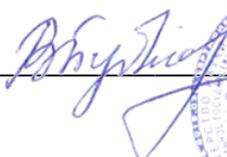


Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Байкальский государственный университет»

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе
д.э.н., доцент Бубнов В. А.



22.06.2020 г.

Дата актуализации: 31.08.2020 г.

Рабочая программа

Дисциплина Физическая культура
Специальность 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет в торговле
Базовая подготовка

Иркутск
2020

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет в торговле базовой подготовки.

Согласовано:

Методист

 А. Д. Кожевникова

Разработал преподаватель

Е.В. Глазова, Е.Г. Чмаркова

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет в торговле СПО базовой подготовки.

Программа учебной дисциплины может быть использована в профессиональной подготовке, а также при разработке программ дополнительного профессионального образования в сфере экономической деятельности.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина Физическая культура входит общегуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

Данная учебная дисциплина обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 38.02.01 экономика и бухгалтерский учет в торговле. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии следующих компетенций:

ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

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

1.4.

Код ОК	Умения	Знания
ОК 8	Умения: 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)	Знания: 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

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:
максимальной учебной нагрузки обучающегося 180 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 120 часов;
самостоятельной работы обучающегося 60 часов.

**1.5. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины
(заочное обучение)**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 180 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 4 часа;
самостоятельной работы обучающегося 176 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	180
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	120
в том числе:	
практические занятия	120
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	60
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа	60
<i>Промежуточная аттестация в форме</i>	<i>зачета</i>

2.2. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы (заочное обучение).

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	180
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	4
в том числе:	
Лекционное занятие	4
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	176
в том числе:	
домашняя контрольная работа	
внеаудиторная самостоятельная работа	176
<i>Итоговая аттестация в форме</i>	<i>зачета</i>

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, теоретические занятия, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций
Раздел 1.	Содержание учебного материала: Техника безопасности, предъявляемая к занятиям по н/теннису Обучение техническим и тактическим приемам игры в настольный теннис	20	ОК 8
Тема 1.1 Настольный теннис	1. Основы обучения техники игры (стойка, перемещение по зонам.) 2. Воспитание скоростно-силовых качеств.	2	
	1. Европейская хватка ракетки. Накаты справа, слева. 2. Воспитание быстроты.	2	
	1. Обучение подрезке слева, справа. 2. Воспитание силовых способностей с набивным мячом. 3. Учебная игра	2	
	1. Обучение приему любых подач 2. Воспитание ловкости и координационных способностей 3. Учебная игра	2	
	1. Прием подач со сложным вращением, с подрезкой. 2. Воспитание скоростно-силовых качеств.	2	
	1. Основы обучения атакующим ударам. 2. Воспитание быстроты. 3. Учебная игра	2	
	1. Обучение защитным действиям 2. Воспитание силовых способностей 3. Учебная игра	2	
	1. Обучение атакующим ударам 2. Учебная игра	2	
	1. Обучение простым подачам накатом, с вращением и подрезкой. 2. Учебная игра	2	
	1. Контрольные нормативы	2	
Самостоятельная работа студентов	1. Правила соревнований игры в настольный теннис 2. Составление комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ) 3. Составление комплекса для рук и плечевого пояса. 4. Составление комплекса для развития мышц нижних конечностей	12	

	5. Составление комплекса для развития скоростно-силовых качеств 6. Тактика игры в настольный теннис		
Раздел 2.		60	ОК 8
Спортивные игры Волейбол	Содержание учебного материала: Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча сверху двумя руками, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра в волейбол с заданием. Игра по правилам.	32	
Тема 2.1 Волейбол	1.Совершенствование техники перемещений, повторение техники приема мяча снизу 2.Воспитание координации движений.	2	
	1.Совершенствование техники перемещений и повторение техники подачи мяча сверху. 2.Развитие специальных физических качеств.	2	
	1. Совершенствование техники передачи мяча 2. Развитие скоростно-силовых качеств	2	
	1.Закрепление техники подачи мяча различными способами 2.Развитие специальных физических качеств	2	
	1.Закрепление техники приема подачи снизу, сверху. 2.Развитие координационных способностей (ловкости).	2	
	1.Обучение технике игры в защите. 2.Воспитание быстроты.	2	
	1.Обучение технике игры в нападении. 2.Развитие координационных способностей.	2	
	1.Обучение тактики игры в нападении. 2.Развитие координационных способностей.	2	
	1.Обучение технике нападающего удара 2.Воспитание скоростно-силовых способностей	2	
	1.Обучение технике блокирования 2.Воспитание прыгучести	2	
	1. Изучение действий либеро 2. Развитие физических качеств	2	
	1.Совершенствование техники игры в нападении. 2.Развитие координационных способностей.	2	
	1.Совершенствование техники нападающего удара 2.Воспитание скоростно-силовых способностей	2	
	1.Совершенствование техники блокирования 2.Воспитание прыгучести	2	

	1. Учебные игры 2. Судейство	4	
Самостоятельная работа студентов	1. Профилактика травматизма при занятиях волейболом 2. Развитие физических качеств необходимых волейболисту 3. Правила соревнований 4. Способы проведения соревнований по спортивным играм 5. Использование подвижных игр при подготовке к игре в волейбол	15	
Спортивные игры Баскетбол	Содержание учебного материала: Исходное положение (стойки), перемещения, передачи в парах. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра в стритбол. Игра по правилам.	32	
Тема 2.2 Баскетбол	1.Совершенствование техники передвижения, бег, прыжки, остановки, повороты. 2.Воспитание скоростно-силовых качеств.	2	
	1. Перемещение при технике защиты. Стартовая стойка, ходьба, бег. Перемещение приставными шагами правым, левым боком. Остановка шагом и прыжком. 2. Воспитание координации движений	2	
	1.Совершенствование техники перемещения и ведения мяча. 2.Воспитание координации движений.	2	
	1. Сочетание способов перемещений с техническими приемами игры в защите. 2. Изучение СФП	2	
	1.Повторение техники обманных движений-финтов, перемещениям. 2.Воспитание скоростно-силовых качеств	2	
	1.Закрепление техники броска. 2.Воспитание координации.	2	
	1.Закрепление техники штрафного броска. 2.Воспитание быстроты.	2	
	1.Закрепление техники передачи мяча. 2.Воспитание скоростно-силовых качеств.	2	
	1.Повторение и закрепление техники средних бросков по кольцу 2.Воспитание координации движений	2	
	1. Чередование передачи мяча в движении. 2. Совершенствование передачи мяча разными способами.	2	
	1. Чередование способов нападения с применением тактических действий.	2	

	2. Специальная разминка баскетболиста		
	1. Групповые тактические действия. Взаимодействие игроков в защите и в нападении. 2.	2	
	1.Обучение правилам и игре в стритбол 2.Воспитание быстроты и скорости	2	
	1.Обучение тактическим действиям в защите 2.Воспитание гибкости	2	
	1.Совершенствование техники штрафного броска. 2.Воспитание быстроты.	2	
	1. Учебные игры 2. Судейство	2	
Самостоятельная работа студентов	1. Профилактика травматизма при занятиях баскетболом 2. Жесты судей в баскетболе 3. Судейство в стритболе 4. Терминология в баскетболе 5. Специальная разминка баскетболиста	15	
Раздел 3.	Содержание учебного материала: Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; метание мяча.	28	ОК 8
Тема 3.1 Легкая атлетика	1.Закрепление специальных упражнений бегуна на короткие дистанции. 2.Воспитание скоростно-силовых качеств.	2	
	1.Закрепление и совершенствование техники передачи эстафетной палочки. 2.Воспитание быстроты.	2	
	1.Повторение и закрепление техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». 2.Воспитание силовых способностей с использованием тренажеров.	2	
	1.Совершенствование техники высокого, низкого старта 2.Воспитание скоростных способностей	2	
	1.Совершенствование специальных упражнений бегуна на короткие дистанции. 2.Воспитание скоростно-силовых качеств.	2	
	1. Повторение и закрепление техники бега по повороту 2.Воспитание развитию скоростной выносливости	2	
	1.Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. 2.Воспитание быстроты.	2	

	1.Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». 2.Воспитание развитию прыгучести.	2	
	1.Совершенствование техники приземления прыжка в длину 2.Воспитание специальной выносливости	2	
	1.Совершенствование техники низкого старта и стартового ускорения. 2.Воспитание быстроты.	2	
	1.Совершенствование техники отталкивания в сочетании с разбегом в прыжках в длину «согнув ногу». 2.Воспитание скоростно-силовых способностей.	2	
	1.Совершенствование техники стартового разгона. 2. Воспитание развитию силы.	2	
	1. Совершенствование техники финиширования. 2. Воспитание общей выносливости	2	
	Контрольные нормативы	2	
Самостоятельная работа студентов	1. Составление комплекса легкоатлетических упражнений для разминки в беге на средние дистанции 2. Составление комплекса легкоатлетических упражнений для разминки в беге на длинные дистанции 3. Составление комплекса упражнений для развития ловкости	9	
Раздел 4.	Содержание учебного материала: Составление и проведения специального комплекса ППФП для своей специальности. Составление и проведение комплекса упражнений для развития специальной выносливости, гибкости, силы, координации. Комплексы упражнений для развития и сохранения общего тонуса мышц, укрепления осанки.	8	ОК 8
Тема 4.1 Профессио-нально-прикладная физическая подготовка	1.Обучение методике составления комплекса ППФП 2.Развитие мышц брюшного пресса, спины	2	
	1.Проведение комплекса ППФП, методика составления комплекса 2.Развитие мышц брюшного пресса, спины	2	
	1.Проведение комплекса упражнений для развития подвижности суставов 2 Комплексы упражнений для развития и укрепления осанки, гибкости.	2	
	1.Составление и проведение комплекса общеразвивающих упражнений для развития координации и ловкости	2	

Самостоятельная работа студентов	<ol style="list-style-type: none"> 1. Влияние гимнастических упражнений на телосложение. 2. Упражнения для развития гибкости 3. Методика составления комплексов утренней гимнастики 4. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физкультурой 5. Сенситивные периоды развития физических способностей 	9	
Итого		120	
Самостоятельная работа студентов		60	
Всего		180	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура (заочное отделение).

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, теоретические занятия, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций
Общие основы теории физической культуры и спорта	Содержание учебного материала: «Социально-биологические основы физической культуры»; «Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки».	4	ОК-8
Раздел 1.		40	
Тема 1.1 Легкая атлетика Самостоятельная работа студентов	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепление специальных упражнений бегуна на короткие дистанции. 2. Воспитание скоростно-силовых качеств. 3. Закрепление и совершенствование техники передачи эстафетной палочки. 4. Воспитание быстроты. 5. Повторение и закрепление техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». 6. Воспитание силовых способностей с использованием тренажеров. 7. Повторение и совершенствование техники метания малого мяча. 8. Воспитание ловкости и координационных способностей. 9. Совершенствование специальных упражнений бегуна на короткие дистанции. 10. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. 11. Совершенствование техники метания мяча. 12. Воспитание ловкости. 13. Правила соревнований в беге на короткие дистанции. 14. Правила соревнований в беге на средние дистанции. 		

	<p>15. Правила соревнований в прыжках в длину.</p> <p>16. Составление комплекса легкоатлетических упражнений для разминки в беге на средние и длинные дистанции.</p> <p>17. Составление комплекса упражнений для развития ловкости с мячами.</p> <p>18. История развития летних Олимпийских игр.</p> <p>19. Олимпийские чемпионы летних ОИ (по выбору).</p> <p>20. Подвижные игры для развития физических способностей (по выбору).</p>		
Раздел 2.			ОК-8
Спортивные игры Волейбол	<p>Содержание учебного материала: Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча сверху двумя руками, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра в волейбол с заданием. Игра по правилам.</p>	44	
Тема 2.1 Волейбол Самостоятельная работа студентов	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники перемещений, повторение техники приема мяча снизу 2. Воспитание координации движений. 3. Совершенствование техники перемещений и повторение техники подачи мяча сверху. 4. Развитие специальных физических качеств. 5. Закрепление техники подачи мяча различными способами. 6. Развитие специальных физических качеств. 7. Закрепление техники приема подачи снизу, сверху. 8. Развитие координационных способностей (ловкости). 9. Техника игры в защите. 10. Техника игры в нападении. 11. Развитие координационных способностей. 12. Развитие специальных физических качеств. 13. История развития волейбола. 14. Профилактика травматизма при занятиях волейболом. 15. Развитие физических качеств необходимых волейболисту. 16. Судейство в волейболе. 17. Правила соревнований по волейболу. 18. Способы проведения соревнований по спортивным играм. 19. Терминология в волейболе. Жесты судей. 20. Совершенствование передач и подач мяча. 21. Совершенствование техники блокирования. 22. История развития волейбола в России. 		

Спортивные игры Баскетбол	Содержание учебного материала: Исходное положение (стойки), перемещения, передачи в парах. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра в стритбол. Игра по правилам.	52	
Тема 2.2 Баскетбол Самостоятельная работа студентов	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники перемещения и ведения мяча. 2. Воспитание координации движений. 3. Техника обманных движений-финтов, перемещений. 4. Воспитание скоростно-силовых качеств. 5. Закрепление техники штрафного броска. 6. Воспитание быстроты. 7. Правила игры в стритбол. 8. Воспитание быстроты и скорости. 9. Тактические действия в защите. 10. Воспитание гибкости. 11. Совершенствование техники перемещения и владения мячом. 12. Воспитание координации движений. 13. Совершенствование техники штрафного броска. 14. Воспитание быстроты. 15. Совершенствование техники средних бросков по кольцу. 16. Воспитание координации движений. 17. История развития баскетбола. 18. Профилактика травматизма при занятиях баскетболом. 19. Жесты судей в баскетболе. 20. Правила соревнований. 21. Судейство в баскетболе. 22. Судейство в стритболе. 23. Подвижные игры с элементами баскетбола. 24. Терминология в баскетболе. 25. Штрафные броски. 26. Известные баскетболисты (по выбору) 		
Раздел 3.	Содержание учебного материала: Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Методики дыхательной гимнастики (по Стрельниковой, Бутейко).	20	ОК - 8

Тема 3.1 Дыхательная гимнастика Самостоятельная работа студентов	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепление и повторение техники дыхания, дыхательная гимнастика по методике Бутейко. 2. Выполнение движений и сочетание их с дыханием. 3. Повторение техники дыхания, дыхательные упражнения йогов. 4. Совершенствование техники дыхания, дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой. 5. Выполнение упражнений в движении (в шаге, в беге) и сочетание их с дыханием. 6. Дыхательные упражнения из комплекса по методике Бутейко. 7. Комплекс упражнений для расслабления мышц тела. 8. Составление комплекса упражнений на дыхание (современные методики). 9. Составление комплекса дыхательных упражнений 10. Комплекс упражнений для растяжки мышц в сочетании с дыханием. 		
Раздел 4.	<p>Содержание учебного материала: Составление и проведения специального комплекса ППФП для своей специальности. Составление и проведение комплекса упражнений для развития специальной выносливости, гибкости, силы, координации. Комплексы упражнений для развития и сохранения общего тонуса мышц, укрепления осанки.</p>	20	ОК-8
Тема 4.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка Самостоятельная работа студентов	<ol style="list-style-type: none"> 1. Методика составления комплекса ППФП. 2. Развитие мышц брюшного пресса, спины. 3. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 4. Подвижные игры. 5. Влияние гимнастических упражнений на телосложение. 6. Упражнения на развитие гибкости. 7. Методика составления комплексов утренней гимнастики. 8. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физкультурой. 9. Влияние занятий физической культурой и спортом на здоровье человека. 10. Индивидуальная программа физического самосовершенствования 		
Самостоятельная работа студентов			176
Лекционные занятия			4
Всего			180

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины обеспечена наличием спортивного зала.

Оборудование и спортивный инвентарь:

- рабочее место преподавателя
- раздевалки с душевыми для юношей и девушек
- баскетбольные щиты с кольцами
- мячи баскетбольные
- волейбольная сетка и стойки
- мячи волейбольные
- скакалки гимнастические
- ракетки для настольного тенниса
- мячи для настольного тенниса
- секундомер
- свисток
- мячи футбольные
- рулетка 5 м
- комплект учебно-методической документации
- комплект учебно-наглядных пособий (карты, схемы, таблицы)

3.2. Информационное обеспечение обучения

Учебно-методическая документация:

1. Методические рекомендации для самостоятельной работы студентов по дисциплине.
2. Сборник ФОС по разделам дисциплины.

Основные источники:

1. Бишаева А. А., Малков В.В. Физическая культура: учебник М.: КНОРУС, 2016 — 312 с.
2. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 424 с.
3. Физическая культура: учебник для СПО/ Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский, - 3-е изд., испр.-М.: Издательство Юрайт, 2016, - 493 с.-Серия: Профессиональное образование

Дополнительная литература:

1. Быченков С.В. Физическая культура учебник Саратов: Вузовское образование, 2016.
2. Казанцева Н.В., Глазова Е.В., Малеванный А.А. Методика обучения бадминтону для студентов средних специальных и высших учебных заведений: учебное пособие – Иркутск: Изд-во БГУ, 2016. – 104с.
3. Казанцева Н.В., Глазова Е.В., Малеванный А.А. и др. Скандинавская ходьба: история развития, исследование пользы и методологические основы: учебное пособие – Иркутск: Изд-во БГУ, 2017. – 102с.

4. Казанцева Н.В., Казанцев В.С., Глазова Е.В. Лечебная физическая культура: учебное пособие – Иркутск: Изд-во ИЮИ (ф) УП РФ, 2018. – 110с.

Интернет ресурсы:

1. <http://minstm.gov.ru> Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации.
2. <http://www.edu.ru> Федеральный портал «Российское образование».
3. <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> Национальная информационная сеть «Спортивная Россия».
4. www.olympic.ru Официальный сайт Олимпийского комитета России
5. <http://elibrary.ru/> - Научная электронная библиотека

3.3 Перечень занятий, проводимых в активных и интерактивных формах

Общее количество аудиторных часов – **120 часов**

Занятия в активных и интерактивных формах – **20 часов**

Тема занятия	Часы	Форма проведения
Легкая атлетика: Закрепление, совершенствование специальных упражнений бегуна на короткие дистанции.	2	Демонстрация комплекса упражнений; оценивание.
Легкая атлетика: Закрепление, совершенствование техники передачи эстафетной палочки на месте, в движении.	2	Презентации с использованием различных вспомогательных средств; оценивание.
Спортивные игры: (волейбол) учебная игра по заданию.	2	Работа в малых группах; судейство игры.
Спортивные игры (волейбол): Обучение технике игры в нападении, защите.	2	Мини-лекция; работа в малых группах.
Спортивные игры: (баскетбол) учебная игра по заданию.	2	Работа в малых группах; судейство игры.
Спортивные игры (баскетбол): Обучение правилам и игре в стритбол.	2	Мини-лекция; презентация.
Спортивные игры (баскетбол): Совершенствование техники штрафного и средних бросков по кольцу	2	Работа в малых группах; демонстрация упражнения.
Настольный теннис: Составление и проведение комплексов упражнений ОФП, СФП; развитие мышц брюшного пресса (нижнего, среднего, верхнего)	2	Работа в группах; демонстрация комплекса упражнений; оценивание.
Настольный теннис: Закрепление, совершенствование техники подачи, приема	2	Презентация; оценивание; работа в малых группах.
Настольный теннис: учебная игра, судейство	2	

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Код компетенции	Умения и знания	Основные показатели оценки результата	Методы оценки
умения:			
ОК 8	У Умения: 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)	Самостоятельное составление комплексов общеразвивающих упражнений, упражнений для профилактики профессиональных заболеваний, комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	Составление индивидуального плана развития физических качеств в соответствии с уровнем подготовки, составление комплекса упражнений мышечной релаксации Промежуточная аттестация в форме зачета
знания:			
ОК 8	З Знания: 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	Обоснование применения методов планирования самостоятельных занятий с физиологической, психологической стороны	Устный опрос, защита рефератов, докладов, сообщений, самостоятельное составление программы здорового образа жизни