

## **Рабочая программа**

Дисциплина Физическая культура  
Профиль социально-экономический

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|                                                                         |                   |
|-------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| <b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                          | <b>стр.<br/>4</b> |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                     | <b>8</b>          |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                         | <b>14</b>         |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ<br/>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>18</b>         |

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **Физическая культура**

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

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена специальностей СПО социально-экономического профиля (38.02.08 Торговое дело).

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована для повышения квалификации и профессиональной подготовки.

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

Дисциплина «Физическая культура» входит в цикл общеобразовательных дисциплин и относится к базовым дисциплинам.

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

#### **1.3.1. Цель общеобразовательной дисциплины**

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

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

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК специальности 38.02.08 Торговое дело.

| Код и наименование формируемых компетенций                            | Планируемые результаты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                       | Общие                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Дисциплинарные                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | <p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</p> <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <p>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</p> <p>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;</p> <p>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</p> <p>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <p>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</p> <p>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</p> <p>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</p> | <p>ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере</p> |

| Код и наименование формируемых компетенций                                                                                                                                                  | Планируемые результаты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                             | Общие                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Дисциплинарные                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | <p>готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</p> <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul> <p>Овладения универсальными регулятивными действиями:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретённый опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;</li> <li>- постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;</li> </ul> | <p>ПРб 1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</p> <p>ПРб 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРб 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере</p> |

| Код и наименование формируемых компетенций | Планируемые результаты |                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                            | Общие                  | Дисциплинарные                                                                                                                                                          |
|                                            |                        | досуга, в профессионально-прикладной сфере;<br>ПРБ 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости) |

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося **78** часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **78** часов.

**1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины (Заочное обучение):**

максимальной учебной нагрузки обучающегося **78** часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **4** часа  
самостоятельной работы обучающегося **74** часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| <b>Вид учебной работы</b>                                    | <b>Объем часов</b> |
|--------------------------------------------------------------|--------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>                 | 78                 |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>      | 78                 |
| в том числе:                                                 |                    |
| практические занятия                                         | 78                 |
| <i>Промежуточная аттестация в форме зачёта 1 и 2 семестр</i> |                    |

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

| <b>Вид учебной работы</b>                               | <b>Объем часов</b> |
|---------------------------------------------------------|--------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>            | 78                 |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b> | 4                  |
| контрольная работа                                      | 1 семестр          |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>      | 74                 |
| <i>Промежуточная аттестация в форме зачёта</i>          |                    |



### 2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

|                                                                                                     | Содержание учебного материала, лекции и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа                                                                                                                                                                                                                                | Объем часов | Формируемые компетенции |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------|
| 1                                                                                                   | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 3           | 4                       |
| Раздел 1                                                                                            | Физическая культура как часть культуры общества и человека                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 4           | ОК 04,<br>ОК 08         |
| Тема 1.1.<br>Современное состояние физической культуры и спорта.<br>Здоровье и здоровый образ жизни | Содержание учебного материала<br>Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации. | 4           | ОК 04,<br>ОК 08         |
|                                                                                                     | Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культуры. Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания.                                                                                                                                        |             |                         |
|                                                                                                     | Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание                                                                                                                                           |             |                         |
|                                                                                                     | Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся.<br>Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.                                                                                                                         |             |                         |
|                                                                                                     | Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания.                                                                                        |             |                         |
| Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 66          |                         |

|                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |                 |
|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------|
| <b>Тема 2.1.<br/>Строевые<br/>упражнения</b>         | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 6 | ОК 04,<br>ОК 08 |
|                                                      | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |                 |
|                                                      | Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |                 |
|                                                      | Строевые приемы на месте. Условные обозначения гимнастического зала. Перестроение из 1 шеренги в 2, 3 и обратно. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 3 и обратно. Перестроение из одной шеренги в 3,4 «Уступом» и обратно. Движение в обход, остановка группы в движении. Движение по диагонали, противоходом, «змейкой», по кругу. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3,4 поворотом в движении. Размыкание приставными шагами, по распоряжению. |   |                 |
| <b>Тема 2.2.<br/>Атлетическая<br/>гимнастика</b>     | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 6 | ОК 04,<br>ОК 08 |
|                                                      | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |                 |
|                                                      | Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса.                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |                 |
|                                                      | Выполнение упражнений со свободными весами                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |                 |
| <b>Тема 2.3.<br/>Общеразвивающие<br/>упражнения.</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 8 | ОК 04,<br>ОК 08 |
|                                                      | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |                 |
|                                                      | Техника «Общеразвивающих упражнений». Раздельный способ проведения ОРУ. Основные и промежуточные положения прямых рук. Основные положения согнутых рук. Практические занятия: Основные стойки ногами. Наклоны, выпады, приседы. Упражнения сидя и лежа. Поточный способ проведения ОРУ.                                                                                                                                                                             |   |                 |
|                                                      | Практические занятия: Основные стойки ногами. Наклоны, выпады, приседы. Упражнения сидя и лежа. Поточный способ проведения ОРУ.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |                 |
|                                                      | Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |                 |
|                                                      | Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |                 |

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |    |                 |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------|
|                                | равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки. Виды челночного бега.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |    |                 |
| <b>Тема 2.4.<br/>Волейбол</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 20 |                 |
|                                | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |    |                 |
|                                | Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении.                                                                                                                                                                     |    |                 |
|                                | 1. Техника безопасности на занятиях волейболом.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |    |                 |
|                                | 2. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |    |                 |
|                                | 3. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |    |                 |
|                                | 4. Нападающий удар.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |                 |
|                                | 5. Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    |                 |
|                                | 6. Прием мяча одной рукой в падении.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |                 |
|                                | 7. Учебная игра.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |                 |
|                                | 8. Контрольные нормативы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |    |                 |
| <b>Тема 2.5.<br/>Баскетбол</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 16 | ОК 04,<br>ОК 08 |
|                                | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |    |                 |
|                                | Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча. |    |                 |
|                                | 1. Техника безопасности на занятиях баскетболом.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |                 |

|                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    |                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------|
|                                                                                                                 | 2. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |    |                 |
|                                                                                                                 | 3. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры.                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |    |                 |
|                                                                                                                 | 4. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |                 |
|                                                                                                                 | 5. Контрольные нормативы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |    |                 |
| <b>Тема 2.6.</b><br><b>Настольный теннис</b>                                                                    | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 10 | ОК 04,<br>ОК 08 |
|                                                                                                                 | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |                 |
|                                                                                                                 | Техника безопасности на занятиях теннисом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры упражнения с мячом; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка); Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке, Прыжки: «разножка» (серия «разножек»); «лягушка»; в «стартовое» положение; через «коридор» и т.п. |    |                 |
|                                                                                                                 | Выпады: (вперед, в сторону, назад). Бег: приставным, скрестным шагом; «змейкой»; «зигзагом»; «челночный» бег; ускорения со сменой направления; «семенящий». Подача, приём подачи (свеча).                                                                                                                                                                           |    |                 |
|                                                                                                                 | 1. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |                 |
|                                                                                                                 | 2. Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке.                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |    |                 |
|                                                                                                                 | 3. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |    |                 |
|                                                                                                                 | 4. Разбор правил игры.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |    |                 |
|                                                                                                                 | 5. Игра по упрощённым правилам. Игра по правилам.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |    |                 |
| <b>Раздел 3</b>                                                                                                 | <b>ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 8  |                 |
| <b>Тема 3.1.</b><br><b>Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм</b> | <b>Профессионально ориентированное содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2  | ОК 04,<br>ОК 08 |
|                                                                                                                 | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |                 |
|                                                                                                                 | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения.                                                                                                                                                                                        |    |                 |
|                                                                                                                 | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности.                                                                                                                                                                                                                                                           |    |                 |

|                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                               |           |                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------|
| <b>организации занятий физической культурой</b>                                             |                                                                                                                                                                                                                                                               |           |                 |
| <b>Тема 3.2.<br/>Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности</b> | <b>Профессионально ориентированное содержание</b>                                                                                                                                                                                                             | 2         | ОК 04,<br>ОК 08 |
|                                                                                             | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                   |           |                 |
|                                                                                             | Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.                                                                                                                                                                           |           |                 |
| <b>Тема 3.3.<br/>Подготовка к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»</b>                        | <b>Профессионально ориентированное содержание</b>                                                                                                                                                                                                             | 2         | ОК 04,<br>ОК 08 |
|                                                                                             | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                   |           |                 |
|                                                                                             | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений.<br>Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО». |           |                 |
| <b>Тема 3.4.<br/>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>                       | <b>Профессионально ориентированное содержание</b>                                                                                                                                                                                                             | 2         | ОК 04,<br>ОК 08 |
|                                                                                             | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                   |           |                 |
|                                                                                             | Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания                          |           |                 |
|                                                                                             | Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий).                                                                                                                |           |                 |
| <b>Всего:</b>                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>78</b> |                 |

## 2.4 Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура (заочное обучение)

|                                                                                                     | Содержание учебного материала, лекции и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа                                                                                                                                                                                                                                       | Объем часов | Формируемые компетенции |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------|
| 1                                                                                                   | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 3           | 4                       |
| Раздел 1                                                                                            | Физическая культура как часть культуры общества и человека                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 4           | ОК 04,<br>ОК 08         |
| Тема 1.1.<br>Современное состояние физической культуры и спорта.<br>Здоровье и здоровый образ жизни | <b>Содержание учебного материала</b><br>Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации. | 2           | ОК 04,<br>ОК 08         |
|                                                                                                     | Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культуры. Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания.                                                                                                                                               |             |                         |
|                                                                                                     | Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание                                                                                                                                                  |             |                         |
|                                                                                                     | Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.                                                                                                                                   |             |                         |
|                                                                                                     | Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания.                                                                                               |             |                         |
| Тема 1.2.                                                                                           | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2           |                         |

|                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |           |                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------|
| <b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>                                            | Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики                                                                                                                                                                                                                                                         |           | ОК 04,<br>ОК 08 |
|                                                                                                    | Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель, задачи, содержательное наполнение                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |           |                 |
|                                                                                                    | Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |           |                 |
| <b>Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>66</b> |                 |
| <b>Гимнастика</b>                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>20</b> |                 |
| <b>Тема 2.1. Строевые упражнения</b>                                                               | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 6         | ОК 04,<br>ОК 08 |
|                                                                                                    | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |           |                 |
|                                                                                                    | Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.<br><br>Строевые приемы на месте. Условные обозначения гимнастического зала. Перестроение из 1 шеренги в 2, 3 и обратно. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 3 и обратно. Перестроение из одной шеренги в 3,4 «Уступом» и обратно. Движение в обход, остановка группы в движении. Движение по диагонали, противоходом, «змейкой», по кругу. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3,4 поворотом в движении. Размыкание приставными шагами, по распоряжению. |           |                 |
| <b>Тема 2.2. Атлетическая гимнастика</b>                                                           | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 6         | ОК 04,          |
|                                                                                                    | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |           |                 |
|                                                                                                    | Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |           |                 |

|                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |                 |
|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------|
|                                                  | гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса.                                                                                                                                                                                                                                  |    | ОК 08           |
|                                                  | Выполнение упражнений со свободными весами                                                                                                                                                                                                                                                                                               |    |                 |
| <b>Тема 2.3.<br/>Общеразвивающие упражнения.</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 8  | ОК 04,<br>ОК 08 |
|                                                  | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |    |                 |
|                                                  | Техника «Общеразвивающих упражнений». Раздельный способ проведения ОРУ. Основные и промежуточные положения прямых рук. Основные положения согнутых рук. Практические занятия: Основные стойки ногами. Наклоны, выпады, приседы. Упражнения сидя и лежа. Поточный способ проведения ОРУ.                                                  |    |                 |
|                                                  | Практические занятия: Основные стойки ногами. Наклоны, выпады, приседы. Упражнения сидя и лежа. Поточный способ проведения ОРУ.                                                                                                                                                                                                          |    |                 |
|                                                  | Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах.<br>Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки. Виды челночного бега.                                                                   |    |                 |
| <b>Тема 2.4.<br/>Волейбол</b>                    | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 20 |                 |
|                                                  | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |    |                 |
|                                                  | Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении. |    |                 |
|                                                  | 1. Техника безопасности на занятиях волейболом.                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |                 |
|                                                  | 2. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.                                                                                                                                                                                                                                                                        |    |                 |
|                                                  | 3. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.                                                                                                                                                                                                                                                                        |    |                 |
|                                                  | 4. Нападающий удар.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |    |                 |



|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |    |                 |
|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------|
|                                        | 5.Приём мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |    |                 |
|                                        | 6.Прием мяча одной рукой в падении.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |                 |
|                                        | 7.Учебная игра.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |    |                 |
|                                        | 8.Контрольные нормативы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    |                 |
| <b>Тема 2.5.<br/>Баскетбол</b>         | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 16 | ОК 04,<br>ОК 08 |
|                                        | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |    |                 |
|                                        | Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча. |    |                 |
|                                        | 1. Техника безопасности на занятиях баскетболом.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |                 |
|                                        | 2. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |    |                 |
|                                        | 3. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |                 |
|                                        | 4. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |                 |
|                                        | 5.Контрольные нормативы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    |                 |
| <b>Тема 2.6.<br/>Настольный теннис</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 10 | ОК 04,<br>ОК 08 |
|                                        | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |    |                 |
|                                        | Техника безопасности на занятиях теннисом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры упражнения с мячом; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка); Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке, Прыжки: «разножка» (серия «разножек»); «лягушка»; в «стартовое» положение; через «коридор» и т.п.<br>Выпады: (вперед, в сторону, назад). Бег: приставным, скрестным шагом; «змейкой»; «зигзагом»; «челночный»бег; ускорения со сменой      |    |                 |

|                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |          |                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------|
|                                                                                                                                            | направления; «семенящий». Подача, приём подачи (свеча).<br>1.Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.<br>2.Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке.<br>3.Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.<br>4.Разбор правил игры.<br>5.Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам. |          |                 |
| Раздел 3                                                                                                                                   | <b>ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>8</b> | ОК 04,<br>ОК 08 |
| Тема 3.1.<br>Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой | <b>Профессионально ориентированное содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2        |                 |
|                                                                                                                                            | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |          |                 |
|                                                                                                                                            | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения.                                                                                                                                                                      |          |                 |
|                                                                                                                                            | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности.                                                                                                                                                                                                                                         |          |                 |
| Тема 3.2.<br>Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности                                                        | <b>Профессионально ориентированное содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2        | ОК 04,<br>ОК 08 |
|                                                                                                                                            | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |          |                 |
|                                                                                                                                            | Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.                                                                                                                                                                                                                                                               |          |                 |
| Тема 3.3.<br>Подготовка к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»                                                                               | <b>Профессионально ориентированное содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2        | ОК 04,<br>ОК 08 |
|                                                                                                                                            | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |          |                 |
|                                                                                                                                            | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений.<br>Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения                                                                                                                                                                 |          |                 |

|                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                      |           |                         |
|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------|
|                                                                       | самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».                                                                                                                                                          |           |                         |
| <b>Тема 3.4.<br/>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b> | <b>Профессионально ориентированное содержание</b>                                                                                                                                                                                    | <b>2</b>  | <b>ОК 04,<br/>ОК 08</b> |
|                                                                       | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                        |           |                         |
|                                                                       | Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания |           |                         |
|                                                                       | Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий).                                                                                       |           |                         |
| <b>Всего:</b>                                                         |                                                                                                                                                                                                                                      | <b>78</b> |                         |

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация учебной дисциплины обеспечена наличием спортивного комплекса, спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

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
- столы для настольного тенниса
- медицинболы
- гантели
- фитболы
- степ-платформы
- скамейки
- секундомер
- свисток
- мячи футбольные
- коврики гимнастические
- рулетка 5 м
- комплект учебно-методической документации
- конусы
- счет-табло
- утяжелители
- мишень для дартса
- дротики

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

##### **Основные источники**

1. Лях, В. И. Физическая культура: базовый уровень : учебник для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования / В. И. Лях. — Москва : Просвещение, 2024. — 288 с. — ISBN 978-5-09-114122-1. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/139413>

### **Дополнительная литература:**

1. Буров, А. Э. Диагностика и оценка профессионально важных качеств в практике профессионально-прикладной физической культуры: практикум / А. Э. Буров, О. А. Ерохина. — Саратов: Вузовское образование, 2022. — 160 с. — ISBN 978-5-4487-0816-9. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116614.html>

2. Ерёмина, Л. В. Спортивные игры в вузе. Волейбол : учебно-методическое пособие / Л. В. Ерёмина. — Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2018. — 88 с. — ISBN 978-5-94839-660-6. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/87205>

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

4. Павлютина, Л. Ю. Стретчинг на занятиях по физической культуре для студентов вуза: учебное пособие / Л. Ю. Павлютина, Н. Н. Ляликова, О. В. Мараховская. — Омск: Омский государственный технический университет, 2017. — 128 с. — ISBN 978-5-8149-2527-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/78475.html>

5. Саввина, Н. П. Особенности организации занятий физической культурой со студентами, имеющими нарушения в формировании веса : учебное пособие для СПО / Н. П. Саввина, А. В. Волокитин. — 2-е изд. — Липецк, Саратов : Липецкий государственный технический университет, Профобразование, 2022. — 76 с. — ISBN 978-5-00175-130-4, 978-5-4488-1520-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/121371.html>

6. Физическая культура и спорт в современных профессиях: учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небрatenko. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116615.html>

7. Якимов К.В., Изотова И.И., Чмаркова Е.Г., Черкашина Е.В., Малёванный А.А., Глазова Е.В., Кишинская Т.А. Методика обучения техническим приемам в футболе: учеб. пособие – Иркутск: Изд. дом БГУ, 2021. - 107с.

### **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](http://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 – **78 часов**

Занятия в активных и интерактивных формах – **18 часов**

| Тема занятия                                                                                                              | часы | Форма проведения                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--------------------------------------------------------------|
| 1. Обучение выполнения броска мяча одной рукой в баскетболе.                                                              | 2    | Практическое комбинированное занятие                         |
| 2. Совершенствование передачи мяча двумя руками от груди в баскетболе.                                                    | 2    | Практическое занятие, работа в малых группах (в парах)       |
| 3. Обучение нападающему удару в волейболе.                                                                                | 2    | Практическое занятие.                                        |
| 4. Совершенствование передачи и приёма мяча в волейболе.                                                                  | 2    | Практическое занятие (посменный метод)                       |
| 5. Совершенствование выполнения физических упражнений, комплекс упражнений с гантелями.                                   | 2    | Практическое занятие, самостоятельное выполнение.            |
| 6. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики                                                            | 2    | Практическое занятие, с применением подвижных игр и эстафет. |
| 7. Разучивание комплекса упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса с использованием собственного веса. | 2    | Практическое занятие с применением круговой тренировки       |
| 8. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры упражнения с мячом                                        | 2    | Практическое занятие.                                        |
| 9. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры.                                                          | 2    | Практическое занятие                                         |

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

**Контроль и оценка** раскрываются через дисциплинарные результаты, усвоенные знания и приобретенные студентами умения, направленные на формирование общих компетенций.

| Общая/профессиональная компетенция                                                                                                                                                           | Раздел/Тема                                                                                | Тип оценочных мероприятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде                                                                                                                        | Р 1 Темы 1.1<br>Р 2 Темы 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 2.6<br>Р 3 Темы 3.1, 3.2, 3.3, 3.4 П-о/с | защита презентации/доклада-презентации<br>выполнение самостоятельной работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | Р 1 Темы 1.1<br>Р 2 Темы 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 2.6<br>Р 3 Темы 3.1, 3.2, 3.3, 3.4 П-о/с | составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,<br>-заполнение дневника самоконтроля<br>защита реферата<br>составление кроссворда<br>фронтальный опрос<br>контрольное тестирование<br>составление комплекса упражнений<br>оценивание практической работы<br>тестирование<br>тестирование (контрольная работа по теории)<br>демонстрация комплекса ОРУ,<br>сдача контрольных нормативов<br>сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)<br>сдача нормативов ГТО<br>выполнение упражнений на зачете |

Разработали программу преподаватели: Т.А. Кишинская, С.В. Афонина, С.Б. Данькова, Е.В. Глазова, В.С. Муратов, А.В. Черкашин, Н.В. Хаустова.