

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Самарской области  
«Сызранский политехнический колледж»

СОГЛАСОВАНО  
Директор по персоналу  
АО «ТЯЖМАШ»  
\_\_\_\_\_ С.Е. Володченков

«30» \_\_\_\_\_ июня \_\_\_\_\_ 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБПОУ «СПК»  
\_\_\_\_\_ О.Н. Шилаева

«01» \_\_\_\_\_ июля \_\_\_\_\_ 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

общепрофессиональный цикл  
программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих  
по профессии 15.01.32 Оператор станков с программным управлением

Сызрань, 2021

## **ОДОБРЕНО**

Цикловой комиссией профессионального цикла профессий

15.01.05, 15.01.32, 43.01.09, 18466

Протокол № \_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г.

Председатель \_\_\_\_\_ Р.Х.Багдалова

Разработчик:

Толмачева С.Н., преподаватель физической культуры ГБПОУ «СПК»

Рабочая программа разработана на основе:

– федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по профессии 15.01.32 Оператор станков с программным управлением, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от «09» декабря 2016 г. №1555.

– примерной основной образовательной программы по профессии 15.01.32 Оператор станков с программным управлением, зарегистрированной в государственном реестре примерных основных образовательных программ «04» апреля 2017 г. под номером № 15.01.32-170404.

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами подготовки квалифицированных рабочих, служащих (далее - ППКРС)

по профессии 15.01.32 Оператор станков с программным управлением в соответствии с требованиями ФГОС СПО.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>№ п/п</b>	<b>Название разделов</b>	<b>Стр.</b>
1	Общая характеристика примерной рабочей программы учебной дисциплины	4
2	Структура и содержание учебной дисциплины	6
3	Условия реализации программы учебной дисциплины	12
4	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	15
5	Приложение 1. Планирование учебных занятий с использованием активных и интерактивных форм и методов обучения	17

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОП.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1 Место дисциплины в структуре ППКРС:

Учебная дисциплина ОП.04 Физическая культура является обязательной частью общепрофессионального цикла ППКРС в соответствии с ФГОС по профессии 15.01.32 Оператор станков с программным управлением.

Учебная дисциплина ОП.04 Физическая культура обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по профессии 15.01.32 Оператор станков с программным управлением. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

### 1.2 Цели и планируемые результаты освоения дисциплины

#### Базовая часть

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения:

- обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний;
- составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности;
- осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике);

- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- соблюдать технику безопасности.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются знания:

- современное состояние физической культуры и спорта;
- оздоровительные системы физического воспитания.

Вариативная часть – не предусмотрена.

Содержание дисциплины ориентировано на подготовку студентов к освоению профессиональных модулей ППКРС по профессии 15.01.32 Оператор станков с программным управлением и формирование общих компетенций:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной нагрузки	40
в том числе:	
теоретическое обучение	2
лабораторные работы	не предусмотрено
практические занятия	38
курсовая работа (проект)	не предусмотрено
контрольные работы	не предусмотрено
Самостоятельная работа	не предусмотрено
Консультации	не предусмотрено
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<b>Раздел 1</b> <b>Легкая атлетика</b>		<b>10</b>		
<b>Тема 1.1</b> <b>Введение.</b> <b>Контрольные нормативы по общей физической подготовке (ОФП)</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Лекция по теме:</b> 1. Взаимосвязь общей культуры человека и образа жизни, современное состояние здоровья молодежи	1	репродуктивный	ОК 01-05 ОК 08
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Нормативы по ОФП. 2. Повторный бег на дистанции: 2x100м, 2x400м.	1		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Тема 1.2</b> <b>Развитие быстроты, контрольный норматив на дистанции 100м</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК 01,08
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Бег 100м на время. 2. Бег: девушки - 800м, 1200м, юноши – 1200м, 1800м	2		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Тема 1.3</b> <b>Эстафетный бег, контрольный норматив на дистанции 400м.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК 01,04,08
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Бег 400м на время. 2. Эстафета 4x400м	2		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Тема 1.4</b> <b>Бег на длинные дистанции, развитие выносливости</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	продуктивный	ОК 01,05,08
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Дыхание, распределения сил на дистанции 2. Бег: юноши 3000м, девушки 2000м без учета времени 3. Контроль нагрузки по ЧСС 4. Бег: юноши 3000м, девушки 2000м на время	4		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Раздел 2</b> <b>Настольный теннис</b>		<b>6</b>		
<b>Тема 2.1</b> <b>Игры по правилам, развитие гибкости, координации</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 08
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Комплекс упражнений на гибкость 3. Комплекс упражнений и заданий на скакалке 4. Игры по круговой системе, с равным соперником, в парном разряде	4		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Тема 2.2</b> <b>Игры по н/теннису в условиях соревнования</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	продуктивный	ОК 01 – 06 ОК 08
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Соревнование по круговой системе, в подгруппах	2		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Раздел 3</b> <b>Баскетбол</b>		<b>6</b>		
<b>Тема 3.1</b> <b>Способы передвижения и владения мячом,</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 01,03,08
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Передвижения, остановки, повороты, упражнения с мячом	2		



<b>развитие скоростно-силовых качеств</b>	4. Игровые задания			
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Тема 3.2 Контрольные нормативы по специальной подготовке</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК 03,08
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Нормативы по специальной подготовке. 2. Двусторонняя игра	2		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Тема 3.3 Игры по баскетболу в условиях соревнования</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	продуктивный	ОК 01 – 06 ОК 08
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Двусторонняя игра 2. Судейство игр и ведение счета	2		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Раздел 4 Волейбол</b>		<b>10</b>		
<b>Тема 4.1 Прием и передача мяча, развитие координации</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 03,04,08
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Комплекс заданий на скалке. 2. Прием и передача мяча. 3. Нападающий удар, блокировка, взаимодействие игроков 1ой линии. 4. Игры по упрощенным правилам	2		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Тема 4.2 Прием и передача мяча, развитие прыгучести</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 03,04,08
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Комплекс прыжковых заданий. 2. Прием и передача мяча.	2		

	3. Нападающий удар, блокировка, взаимодействие игроков 2 ой линии. 4. Игры по упрощенным правилам			
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Тема 4.3</b> <b>Техника подачи мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 04,08
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Прыжковые, игровые задания. 2. Подача мяча. 3. Двусторонняя игра.	2		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Тема 4.4</b> <b>Контрольные нормативы по специальной подготовке</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК 03,08
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Нормативы по специальной подготовке 2. Двусторонняя игра	2		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Тема 4.5</b> <b>Игры по волейболу в условиях соревнования</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	продуктивный	ОК 01–06 ОК 08
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Двусторонняя игра 2. Судейство игр и ведение счета	2		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Раздел 5</b> <b>Гимнастика</b>		<b>8</b>		
<b>Тема 5.1</b> <b>Развитие гибкости и координации</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 01,03,05,08
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Комплекс упражнений на развитие гибкости, координации	4		

	3. Упражнения с предметами 4. Акробатические упражнения и соединения			
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Тема 5.2</b> <b>Силовая подготовка,</b> <b>теоретические</b> <b>сведения</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Лекция по теме:</b> 1. Психофизическая характеристика будущей производственной деятельности, учебного труда	1	репродуктивный	ОК 01-05 ОК 08
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Круговая тренировка	1		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Тема 5.3</b> <b>Дифференцированный</b> <b>зачет</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 02,03,06,08
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Нормативы по ОФП 2. Зачетные задания	2		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Всего:</b>		<b>40</b>		
<b>Курсовая работа (проект)</b>		<b>не предусмотрено</b>		
<b>Консультации</b>		<b>не предусмотрено</b>		
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>		<b>2</b>		

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

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины, должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: спортивный зал, оборудованные раздевалки, душевые.**

#### **Оборудование спортивного зала:**

- баскетбольные щиты, кольца, сетки
- волейбольные стойки, сетка
- теннисные столы
- гимнастические стенки
- гимнастические скамейки
- гимнастические перекладины
- тренажеры

#### **Спортивный инвентарь:**

- секундомер
- рулетка
- волейбольные мячи
- баскетбольные мячи
- скакалки
- теннисные сетки, ракетки и мячи
- гимнастические коврики
- лыжи, лыжные ботинки и палки

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

- музыкальный центр
- видеопроектор
- персональный компьютер
- экран
- фотоаппарат
- принтер

### **3.2 Информационное обеспечение реализации программы.**

#### **3.2.1 Печатные издания:**

1. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: Юнити, 2016. - 431 с.
2. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, 2017. - 352 с.
3. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. - 416 с.
4. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 224 с.

5. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 256 с.
6. Виленский, М.Я. Физическая культура (спо) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256 с.
7. Кузнецов, В.С. Физическая культура (спо) / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: КноРус, 2016. - 224 с.
8. Гришина, Ю.И. Физическая культура студента: Учебное пособие / Ю.И. Гришина. - Рн/Д: Феникс, 2019. - 480 с.
9. Муллер, А.Б. Физическая культура студента: Учебное пособие / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко - М.: Инфра-М, 2018. - 320 с.
10. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 424 с.
11. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2018. - 288 с.

### **3.2.2 Электронные издания (электронные ресурсы):**

1. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <http://www.gto.ru/>
2. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <http://www.volley.ru/>
3. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <http://www.rusathletics.com/>
4. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <http://www.russiabasket.ru/>
5. Информационный портал. (Режим доступа): URL: [http://files.lib.sfu-kras.ru/ebibl/umkd/280/u\\_practice.pdf](http://files.lib.sfu-kras.ru/ebibl/umkd/280/u_practice.pdf)
6. Информационный портал. (Режим доступа): URL: [https://video-uroki-online.com/sport/nastolnyu\\_tennis/](https://video-uroki-online.com/sport/nastolnyu_tennis/)
7. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <https://mirznanii.com/a/224330/tekhnika-igry-v-basketbol>
8. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <http://www.fizkult-ura.ru/>
9. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <http://www.fizkultura-vsem.ru/>
10. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <http://www.ukzdor.ru/fizkult.html>

### **3.2.3 Дополнительные источники:**

1. Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента / А.А. Бишаева. - М.: КноРус, 2017. - 160 с.
2. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник / С.Н. Попов. - М.: Academia, 2019. - 96 с.
3. Малейченко, Е.А. Физическая культура. Лекции: Учебное пособие / Е.А. Малейченко и др. - М.: Юнити, 2016. - 208 с.

4. Барчукова, Г.В. Физическая культура: настольный теннис: Учеб. пособие / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. - М.: Советский спорт, 2015. - 312 с.
5. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и нарушениях обмена / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2016. - 112 с.
6. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2015. - 234 с.

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<b>Знания</b>		
<p>– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</p> <p>– основы здорового образа жизни</p>	<p>«Отлично» «Зачет» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки. «Неудовлетворительно» «Незачет» - теоретическое содержание курса не освоено, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки</p>	<p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся при:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнении практических заданий</li> <li>– подготовке рефератов, докладов, сообщений</li> <li>– сдаче дифференцированного зачета</li> </ul>
<b>Умения</b>		
<p>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>«Отлично» - умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - некоторые</p>	<p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся при:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнении практических заданий</li> <li>– участии в соревнованиях</li> <li>– сдаче контрольных нормативов</li> <li>– сдаче дифференцированного зачета</li> </ul>

	<p>умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p>«Удовлетворительно» - необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» - необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки</p>	
--	---	--



## ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Активные и интерактивные формы и методы обучения	Формируемые компетенции
1.	Тема 1.1 Введение, контрольные нормативы по общей физической подготовке (ОФП)	1	Беседы с использованием интернет ресурсов	ОК 01-05, 08
2.	Тема 1.3 Эстафетный бег, контрольный норматив на дистанции 400м.	2	Соревновательный метод при выполнении заданий	ОК 01,04,08
3.	Тема 2.2 Игры по н/ теннису в условиях соревнования	2	Деловая игра	ОК 01–06, 08
4.	Тема 3.3 Игры по баскетболу в условиях соревнования	2	Деловая игра	ОК 01–06, 08
5.	Тема 4.5 Игры по волейболу в условиях соревнования	2	Деловая игра	ОК 01–06, 08
6.	Тема 5.2 Силовая подготовка, теоретические сведения	2	Беседы с использованием интернет ресурсов, выполнение заданий по методу круговой тренировки	ОК 01-05, 08