

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

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

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ «СПК»

О.Н. Шиляева

«01» июля 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл
программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация
электрооборудования промышленных и гражданских зданий

Сызрань, 2021

ОДОБРЕНО

Цикловой комиссией общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин
Протокол № 11 от «30» июня 2021 г.

Председатель _____ А.В. Григорьев

Разработчик: Беликова Е.В., преподаватель ГБПОУ «СПК»

Рабочая программа разработана на основе:

– федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация оборудования промышленных и гражданских зданий, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от «23» января 2018 г. № 44,

– примерной основной образовательной программы по специальности 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация оборудования промышленных и гражданских зданий, зарегистрированной в государственном реестре примерных основных образовательных программ «03» марта 2019 г. под номером № 08.02.09-190303ПР.

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) по специальности 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация оборудования промышленных и гражданских зданий в соответствии с требованиями ФГОС СПО.

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Название разделов	Стр.
1	Общая характеристика примерной рабочей программы учебной дисциплины	4
2	Структура и содержание учебной дисциплины	6
3	Условия реализации программы учебной дисциплины	17
4	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	19
5	Приложение 1. Планирование учебных занятий с использованием активных и интерактивных форм и методов обучения	21

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью гуманитарного и социально-экономического цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий.

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций:

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

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

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

1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Обязательная часть

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры,
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности;

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются знания:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основ здорового образа жизни;
- о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, о профилактике профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличении продолжительности жизни;
- способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- условиях профессиональной деятельности и зонах риска физического здоровья для специальности;
- правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- средствах профилактики перенапряжения.

Вариативная часть – не предусмотрено.

Содержание дисциплины ориентировано на подготовку студентов к освоению профессиональных модулей ППСЗ по специальности 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий и формирование общих компетенций:

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

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

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	168
в том числе:	
теоретическое обучение	2
лабораторные работы	не предусмотрено
практические занятия	166
курсовая работа (проект)	не предусмотрено
контрольная работа	не предусмотрено
Самостоятельная работа	не предусмотрено
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом)	не предусмотрено
Консультации	не предусмотрено
Промежуточная аттестация в форме зачета и дифференцированного зачета	6

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
Раздел 1. Физическая культура — часть общечеловеческой культуры		8		
Тема 1.1 Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>1. Влияние физической культуры на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека</p> <p>Физическая культура, как форма самовыражения личности через социально активную полезную деятельность.</p> <p>Спорт – явление культурной жизни. Спорт – часть физической культуры. Современное Олимпийского движение, символика и ритуалы Олимпийских игр.</p> <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Основные факторы, определяющие ППФП: виды, условия и характер труда, режим труда и отдыха, особенности динамики работоспособности. Развитие необходимых качеств в профессиональной деятельности: физической силы, выносливости, координации движений, силовых качеств</p>	2	продуктивный	ОК 03 ОК 04 ОК 08
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Практические занятия: 1. Выполнение тестов для определения состояние здоровья	2		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 1.2 Компоненты физической	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>1. Физическое воспитание – приобретение фонда жизненно</p>		продуктивный	ОК 03

культуры	важных двигательных умений и навыков, разностороннее развитие физических способностей Физическое развитие – процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека Оздоровительно-реабилитационная физическая культура. Использование физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин. Фоновые виды физической культуры. Гигиеническая физическая культура в рамки повседневного быта (утренняя гимнастика, прогулки, физические упражнения в режиме дня) Рекреативная физическая культура. Режим активного отдыха (туризм, физкультурно-оздоровительные развлечения)			ОК 04 ОК 08
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Практические занятия: 1. Составление комплекса физических упражнений для утренней гимнастики»	2		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 1.3. Составление индивидуального плана физического развития	Содержание учебного материала: Наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовкой, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки. Соблюдение безопасности при выполнении физических упражнений Дневник самонаблюдения. Правила ведения дневника самонаблюдения Составление индивидуальных комплексов физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей		продуктивный	ОК 03 ОК 04 ОК 08

	<p>организма, физической подготовки</p> <p>Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья</p> <p>Коррекция и развитие физических качеств в практической деятельности и повседневной жизни</p>			
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	<p>Практические занятия:</p> <p>1. Составление дневника физического самоконтроля после выполнения физических нагрузок на занятиях физической культуры</p>	2		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Раздел 2. Основные виды общей физической подготовки		98		
<p>Тема 2.1.</p> <p>Легкая атлетика.</p> <p>Кроссовая подготовка</p>	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>Правила безопасности во время занятий легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Оказание первой доврачебной помощи при травмах, переломах, растяжениях, ушибах</p> <p>Техника беговых упражнений (кроссовый бег, бег на короткие, средние и длинные дистанции). Бег с высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Бег 30 и 60 м, эстафетный бег 4' 100 м, 4' 400 м. Бег по пересеченной местности</p> <p>Техника метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).</p> <p>Техника бросков набивного мяча 1 кг (девушки) и 2 кг (юноши) из-за головы</p> <p>Техника выполнения прыжков (прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной)</p>		продуктивный	<p>ОК 03</p> <p>ОК 04</p> <p>ОК 08</p>
	Лабораторные работы	не предусмотрено		

	<p>Практические занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Отработка техники бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта. 2. Отработка техники метания гранаты весом 700 г (юноши). 3. Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности. 3. Отработка техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). 4. Обучение эстафетному бегу. Отработка техники прыжка в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». 5. Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности. 6. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». 7. Отработка техники бега на длинные дистанции. Выполнение контрольного норматива: бег 30 м и 60 м на время. 8. Сдача контрольных нормативов контрольных нормативов по броску набивного мяча 1 кг (девушки) и 2 кг (юноши) из-за головы». 9. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка. 10. Выполнение контрольного норматива: прыжок в длину с места и с разбега. Отработка техники прыжка в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. 11. «Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности 3 км – юноши, 2 км – девушки без учета времени. Развитие силовых способностей». 	22		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
<p>Тема 2.2. Лыжная подготовка</p>	<p>Содержание учебного материала: Правила безопасности во время занятий лыжным спортом. Оказание первой доврачебной помощи при травмах и</p>		продуктивный	ОК 03 ОК 04 ОК 08

	<p>обморожениях</p> <p>Техника перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий</p> <p>Техника перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни</p> <p>Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции 3 км (девушки) и 5 км (юноши).</p>			
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	<p>Практические занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов. 2. Закрепление техники попеременного двушажного хода 3. Техника подъема и спуска в «основной стойке» 4. Полуконьковый ход. 5. Коньковый ход. 6. Отработка элементов тактики лыжных гонок: распределение сил. 7. Отработка элементов тактики лыжных гонок: лидирование. 8. Отработка элементов тактики лыжных гонок: обгон, финиширование. 9. Прохождение дистанции 3 км (девушки) и 5 км (юноши). 	22		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
<p>Тема 2. 3.</p> <p>Гимнастика</p>	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>Значение производственной гимнастики для повышения общей и профессиональной работоспособности, с целью профилактики болезней и восстановления организма</p> <p>Виды производственной гимнастики: вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка, микропауза активного отдыха</p> <p>Упражнения для профилактики профессиональных</p>		продуктивный	<p>ОК 03</p> <p>ОК 04</p> <p>ОК 08</p>

	заболеваний. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Упражнения для коррекции зрения Комплексы общеразвивающих упражнений: упражнения с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки)			
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Практические занятия: 1. 1.Выполнение общеразвивающих упражнений 2. Выполнение упражнений в паре 3. Выполнение упражнений с гантелями, 4. Выполнение упражнений набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки). 5. Выполнение упражнений с отягощением собственным весом (подтягивание в висе, отжимание в упоре, удержание равновесия в висе, упоре) (юноши). 6. Выполнение упражнений на развитие силовой выносливости. 7. Упражнения на развитие силы. 8. Освоение методики выполнения комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с целью профилактики профессиональных заболеваний	26		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 2.4. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала: Атлетическая гимнастика как система физических упражнений, развивающих силу, в сочетании с разносторонней физической подготовкой. Занятия атлетической гимнастикой способствуют развитию силы, выносливости, ловкости, формируют гармоничное телосложение. Занятия на тренажерах, как средство профилактики гиподинамии. Воздействие занятий на различные части тела, мышечные группы, дыхательную и сердечно-		продуктивный	ОК 03 ОК 04 ОК 08

	сосудистую системы Гигиена самостоятельных занятий атлетической гимнастикой: питание, питьевой режим, гигиена тела, закаливание, одежда для тренировок.			
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Практические занятия: 1.Разработка комплекса упражнений для занятий в тренажерном зале под руководством преподавателя. 2.Выполнение упражнений для развития различных групп мышц 3.Круговая тренировка на 5 - 6 станций 4.Строевые упражнения, перестроение на месте, движении. 5.Комплекс упражнений на гибкость 6.Упражнения в положении сидя, лежа, с предметами 7.Комплекс упражнений ОРУ отдельным и поточным методом, составление комплекса ОРУ. 8.Составление и выполнения комплекса ОРУ, производственной гимнастики с учетом профессии. 9.Комплексы ЛФК при нарушении осанки и дыхательной системы. 10.Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки, перевороты	28		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Раздел 3. Спортивные игры		56		
Тема 3.1. Волейбол	Содержание учебного материала: Соблюдение правил безопасности во время спортивных игр. Оказание первой доврачебной помощи при травмах Техника игры в волейбол: стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Расстановка игроков на площадке и их перемещения в процессе		продуктивный	ОК 03 ОК 04 ОК 08

	игровых действий. Взаимодействие игроков Методики и практика судейства. Техника и тактика игры. Правила соревнований.			
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Практические занятия: 1.Отработка техники перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. 2.Отработка прямой нижней и прямой верхней подачи мяча. 3.Отработка техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте. 4.Отработка сочетаний передач мяча. 5. Подбор мяча от сетки. 6.Отработка нападающего удара. 7. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё 8.Техника прямого нападающего удара 9. Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. 10.Разбор правил и результатов игры 11. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке 12. Учебная игра с применением изученных положений.	24		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 3.2. Баскетбол	Содержание учебного материала: Правила безопасности и основные правила игры в баскетбол. Перемещения по площадке. Ведение мяча Техника передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку Техника ловли мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола Техника бросков мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом.		продуктивный	ОК 03 ОК 04 ОК 08

Тактика игры в защите в баскетболе. Двусторонняя игра			
Лабораторные работы	не предусмотрено		
Практические занятия: 1.Отработка техники перемещения по площадке в стойке баскетболиста. 2.Овладение и закрепление техникой ведения мяча. 3.Овладение техникой передачи мяча: с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. 4.Отработка техники броска в кольцо одной рукой. 5.Отработка броска в кольцо одной рукой в движении. 6.Отработка индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом. 7.Совершенствование техники передач мяча. Разбор правил игры по баскетболу. 8. Совершенствование техники выполнения ведения мяча 9. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок» 10.Отработка техники штрафного броска, взаимодействиям игроков при штрафном броске. 11.Прием контрольного норматива «Бросок мяча в кольцо с места». 12.Отработка тактики игры в нападении. 13.Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу 14. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста 15.Учебная игра. 16.Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и итогов игры.	32		
Контрольные работы	не предусмотрено		
Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тематика курсовой работы (проекта)	не предусмотрено		
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом)	не предусмотрено		
Консультации	не предусмотрено		
Промежуточная аттестация в форме зачета и дифференцированного зачета	6		

	Bcero:	168		
--	---------------	------------	--	--

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный комплекс (Спортивный зал: открытый стадион широкого профиля).

Образовательная организация для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» должна располагать спортивной инфраструктурой, обеспечивающей проведение всех видов практических занятий, предусмотренных учебным планом.

Спортивный зал, оснащенный оборудованием:

- рабочее место преподавателя;
- гимнастическое оборудование;
- легкоатлетический инвентарь;
- оборудование и инвентарь для спортивных игр;
- техническими средствами обучения:

– музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

– электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

Комплект учебно-методической документации (учебники и учебные пособия, комплекты тестовых заданий, методические рекомендации и разработки).

Открытый стадион широкого профиля, оснащенный

- мини-футбольным полем;
- беговой дорожкой;
- ямой для прыжков в длину;
- волейбольной и баскетбольной площадками.

3.2 Информационное обеспечение реализации программы.

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

3.2.1. Печатные издания:

1. Аллянов Ю.Н. Физическая культура 3-е изд. Учебник для СПО -М.: Юрайт, 2016.

2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования.(5-е изд. стер.) — М., Академия , 2018.

3. Виленский М. Я., Горшков А.Г. Физическая культура (Среднее профессиональное образование)– М.: КноРус, 2016

4. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура: учебник /. – М.: КноРус, 2016

5. МуллерА. Б. [и др.]. Физическая культура : учебник и практикум для СПО /— М.: Издательство Юрайт, 2018.

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы):

1. Информационный портал. (Режим доступа): URL: https://elibrary.ru/title_about.asp?id=28637(дата обращения: 16.11.2018).

2. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <http://fizkultura-na5.ru/programmy-po-fizicheskoj-kulture/primernaya-rabochaya-programma-po-uchebnoj-distsipline-fizicheskaya-kultura-dlya-srednego-professionalnogo-obrazovaniya1.html> (дата обращения: 16.11.2018).

3. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <http://elib.cspu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/11119/Жабакoв%20В.Е.%2С%20Жабакoва%20Т.В.%20%20Педагогическое%20мастерство.pdf?sequence=1&isAllo wed=y> (дата обращения: 16.11.2018).

3.2.3 Дополнительные источники:

1. Яковлева Б. П., Бабушкина Г. Д. Психология физической культуры. — М.: Издательство «Спорт». 2016.

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знания		
<p>– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>- основ здорового образа жизни;</p> <p>- о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, о профилактике профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличении продолжительности жизни;</p> <p>- способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>– условиях профессиональной деятельности и зонах риска физического здоровья для специальности;</p> <p>– правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</p> <p>– средствах профилактики перенапряжения.</p>	<p>Демонстрация знаний о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p> <p>Демонстрация знаний основ здорового образа жизни.</p> <p>Демонстрация знаний способов контроля и оценки индивидуального физического развития.</p> <p>Демонстрация знаний средств профилактики перенапряжения.</p>	<p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся при</p> <p>- выполнении практических заданий;</p> <p>- выполнении тестирования;</p> <p>- сдаче контрольных нормативов.</p>
Умения		
<p>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры,</p> <p>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</p> <p>- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и</p>	<p>Демонстрация умений выполнять различные физические упражнения, использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья.</p> <p>Демонстрация умений выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.</p> <p>Демонстрация умений проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.</p>	<p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся при</p> <p>- выполнении практических заданий;</p> <p>- выполнении тестирования;</p> <p>- сдаче контрольных нормативов.</p>

<p>самостраховки;</p> <p>- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</p> <p>-пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности;</p> <p>-применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p>	<p>Демонстрация умений выполнять приемы защиты и самообороны.</p> <p>Демонстрация умений выполнять контрольные нормативы.</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	Коды компетенций, формированию которых способствует учебное занятие
1.	Составление индивидуального плана физического развития	4	Ролевая игра	ОК 03 ОК 04 ОК 08
2.	Лыжная подготовка	2	Беседы с использованием интернет ресурсов	ОК 03 ОК 04 ОК 08
3.	Атлетическая гимнастика	8	Ролевая игра	ОК 03 ОК 04 ОК 08
4.	Волейбол	4	Ролевая игра	ОК 03 ОК 04 ОК 08