

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**

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

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказ директора

ГБПОУ «СПК»

от 25.05.2023 № 106.1-од

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла  
основной образовательной программы**

**23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей,  
систем и агрегатов автомобилей**

**Сызрань, 2023**

## **РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ**

Цикловой комиссии  
общих гуманитарных и социально-  
экономических дисциплин  
протокол заседания цикловой комиссии

## **ОДОБРЕНО**

Методистом Разиевой Т.С.  
Экспертное заключение технической  
экспертизы рабочих программ ООП по  
специальности 23.02.07 Техническое  
обслуживание и ремонт двигателей,  
систем и агрегатов автомобилей от  
19.05.2023

от 17.05.2023 № 9

Председатель ЦК Долбина О.С.

Разработчик: Шувев К.А., преподаватель ГБПОУ «СПК»

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура разработана на основе ФГОС СПО по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 9 декабря 2016 г. № 1558.

Рабочая программа ориентирована на подготовку студентов к выполнению заданий, соответствующих требованиям регионального чемпионата «Профессионалы» по компетенции Ремонт и обслуживание легковых автомобилей, требований демонстрационного экзамена.

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями к оформлению, установленными в ГБПОУ «СПК».

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной образовательной программы по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей.

## 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	17
4	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	19
5	Приложение1.Планирование учебных занятий с использованием активных интерактивных форм и методов обучения	21

# 1 ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы (далее – ООП) по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей базовой подготовки, разработанной в ГБПОУ «СПК».

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке.

Рабочая программа составляется для очной и очной с применением дистанционных образовательных технологий форм обучения.

### 1.2 Место дисциплины в структуре ООП:

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура относится к профессиональному учебному циклу ООП.

### 1.3 Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:

По результатам освоения ОГСЭ.05 Физическая культура у обучающихся должны быть сформированы образовательные результаты в соответствии с ФГОС СПО и ПООП:

#### **уметь:**

- 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;

#### **знать:**

- 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 ППССЗ по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей и формирование общих компетенций:

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

<b>Вид учебной деятельности</b>	<b>Объем часов</b>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	168
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
лабораторные работы	не предусмотрено
практические занятия	166
контрольные работы	не предусмотрено
курсовая работа (проект)	не предусмотрено
Самостоятельная работа студента (всего)	не предусмотрено
Итоговая аттестация в форме (указать)	дифференцированного зачета

## 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
Раздел 1. Физическая культура — часть общечеловеческой культуры		8	
<b>Тема 1.1</b> <b>Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Влияние физической культуры на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Физическая культура, как форма самовыражения личности через социально активную полезную деятельность. Спорт – явление культурной жизни. Спорт – часть физической культуры. Современное Олимпийское движение, символика и ритуалы Олимпийских игр. 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	2	продуктивный
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Практические занятия:</b> 1. Выполнение тестов для определения состояния здоровья	2	
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено	
<b>Тема 1.2</b> <b>Компоненты физической</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Физическое воспитание – приобретение фонда жизненно		продуктивный

<p><b>культуры</b></p>	<p>Важных двигательных умений и навыков, разностороннее развитие физических способностей</p> <p>Физическое развитие – процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека</p> <p>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)</p> <p>Рекреативная физическая культура. Режим активного отдыха (туризм, физкультурно-оздоровительные развлечения)</p>		
	<p><b>Лабораторные работы</b></p>	<p>не предусмотрено</p>	
	<p><b>Практические занятия:</b> 1. Составление комплекса физических упражнений для утренней гимнастики»</p>	<p>2</p>	
	<p><b>Контрольные работы</b></p>	<p>не предусмотрено</p>	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p>	<p>не предусмотрено</p>	
<p><b>Тема1.3. Составление индивидуального плана физического развития</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> Наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовкой, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки. Соблюдение безопасности при выполнении физических упражнений</p> <p>Дневник самонаблюдения.</p> <p>Правила ведения дневника самонаблюдения</p> <p>Составление индивидуальных комплексов физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей</p>		<p>продуктивный</p>



	<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 повседневной жизни</p>		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено	
	<p><b>Практические занятия:</b></p> <p>1. Составление дневника физического самоконтроля после выполнения физических нагрузок на занятиях физической культуры</p>	2	
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено	
<b>Раздел 2. Основные виды общей Физической подготовки</b>		<b>98</b>	
<b>Тема2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>Правила безопасности во время занятий легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Оказание первой доврачебной помощи при травмах, переломах, растяжениях, ушибах 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 500г(девушки) и 700г (юноши).</p> <p>Техника бросков набивного мяча 1кг(девушки) и 2кг (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
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено	

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

	<p>обморожениях Техника перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий Техника перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции 3 км (девушки) и 5 км (юноши).</p>		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено	
	<p><b>Практические занятия:</b> 1. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов. 2. Закрепление техники по переменного двушажного хода 3. Техника подъема испускав «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 3км (девушки) и 5км (юноши).</p>	22	
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено	
<b>Тема 2. 3. Гимнастика</b>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> Значение производственной гимнастики для повышения общей и профессиональной работоспособности, с целью профилактики болезней и восстановления организма Виды производственной гимнастики: вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка, микропауза активного отдыха Упражнения для профилактики профессиональных</p>		продуктивный

	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)		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Практические занятия:</b> 1. 1. Выполнение общеразвивающих упражнений 2. Выполнение упражнений в паре 3. Выполнение упражнений с гантелями, 4. Выполнение упражнений с 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	
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено	
<b>Тема 2.4. Атлетическая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 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

	сосудистую систему Гигиена самостоятельных занятий атлетической гимнастикой: питание, питьевой режим, гигиена тела, закаливание, одежда для тренировок.		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Практические занятия:</b> 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, перестроения на месте, движения. 5. Комплекс упражнений на гибкость 6. Упражнения в положении сидя, лежа, с предметами 7. Комплекс упражнений ОРУ раздельными 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	
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено	
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>		<b>56</b>	
<b>Тема 3.1. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Соблюдение правил безопасности во время спортивных игр. Оказание первой доврачебной помощи при травмах Техника игры в волейбол: стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча. Прием мяча. Передача мяча. Напад ающие удары. Страховка 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 перемещение в процессе		продуктивный

	игровых действий. Взаимодействие игроков Методики и практика судейства. Техника и тактика игры. Правила соревнований.		
	<b>Лабораторные работы</b>	непредусмотрено	
	<b>Практические занятия:</b> 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 приема посленё 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	
	<b>Контрольные работы</b>	непредусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	непредусмотрено	
<b>Тема 3.2. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 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: кольцо, места, в движении. Тактика игры в нападении Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом.		продуктивный

	Тактика игры в защите в баскетболе. Двусторонняя игра		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Практические занятия:</b> 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, взаимодействия 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	
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено	
	<b>Тематика курсовой работы (проекта)</b>	не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом)</b>	не предусмотрено	
	<b>Консультации</b>	не предусмотрено	
	<b>Промежуточная аттестация в форме зачета и дифференцированного зачета</b>	<b>6</b>	

	<b>Всего:</b>	<b>168</b>	
--	---------------	------------	--



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

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

Реализация программы ОГСЭ.05 Физическая культура требует наличия Спортивного комплекса.

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:**

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
- щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);
- оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы);
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

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

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

**3.2 Информационное обеспечение обучения** (перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы).

#### **Основные источники**

Для преподавателей

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. Муллер А.Б. [идр.]. Физическая культура: учебники практикум для СПО /— М.: Издательство Юрайт, 2018.

#### Для студентов

1. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: Учебник. под редакцией Ю.Д. Железняк, М.Ю. Портнова. – М: Академия, 2012
2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебник. пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2012
3. Физическая культура: Учебник. – М.: Академия, 2012.

#### Дополнительные источники

##### Для преподавателей

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

##### Для студентов

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

#### Электронные издания (электронные ресурсы)

1. [https://elibrary.ru/title\\_about.asp?id=28637](https://elibrary.ru/title_about.asp?id=28637)
2. <http://fizkultura-na5.ru/programmy-po-fizicheskoj-kulture/primernayarabochaya-programma-po-uchebnoj-distsipline-fizicheskaya-kultura-dlya-srednego-professionalnogo-obrazovaniya1.html>
3. <http://elib.cspu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/1119/Жабак%20В.Е.%20Жабак%20Т.В.%20Педагогическое%20мастерство.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

## 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<p><u>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– основ здорового образа жизни;</li> <li>– о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, о профилактике профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличении продолжительности жизни;</li> <li>– способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li> <li>– условиях профессиональной деятельности и зонах риска физического здоровья для специальности;</li> <li>– правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</li> <li>– средствах профилактики перенапряжения.</li> </ul>	<p>«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, 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, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	<p>Экспертная оценка при</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнении лабораторных работ и практических занятий;</li> <li>– проведении тестирования, проверочных работ;</li> <li>– проведении промежуточной аттестации.</li> </ul>
<p><u>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</li> <li>– выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры,</li> <li>– выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>– проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</li> <li>– выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и</li> </ul>		

<p>самостраховки;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</li><li>– пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</li></ul>		
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

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

<b>№ п/п</b>	<b>Тема учебного занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Активные и интерактивные формы и методы обучения</b>	<b>Коды компетенций, формированию которых способствует учебное занятие</b>
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