

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

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

УТВЕРЖДЕНО

Приказ директора
ГБПОУ «СПК»

от 20.02.2024 № 28-од

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**общий гуманитарный и социально-экономический цикл
основной образовательной программы**

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

Сызрань, 2024

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
16.02.2024

от 15.02.2024 № 6

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

№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 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 общему гуманитарному и социально-экономическому 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 ООП 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

Вид учебной деятельности	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	162
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	162
в том числе:	
лабораторные работы	не предусмотрено
практические занятия	156
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	
Тема 1.1 Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Содержание учебного материала: 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	3
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия: 1. Выполнение тестов для определения состояния здоровья	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 1.2 Компоненты физической	Содержание учебного материала: 1. Физическое воспитание – приобретение фонда жизненно		3

<p>культуры</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) Рекреативная физическая культура. Режим активного отдыха (туризм, физкультурно-оздоровительные развлечения)</p>		
	<p>Лабораторные работы</p>	<p>не предусмотрено</p>	
	<p>Практические занятия: 1. Составление комплекса физических упражнений для утренней гимнастики»</p>	<p>2</p>	
	<p>Контрольные работы</p>	<p>не предусмотрено</p>	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p>	<p>не предусмотрено</p>	
<p>Тема 1.3. Составление индивидуального плана физического развития</p>	<p>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</p> <p>Дневник самонаблюдения. Правила ведения дневника самонаблюдения</p> <p>Составление индивидуальных комплексов физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей</p>		<p>3</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>		
	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	
Тема2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<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 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>		3
	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 2кг (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, 2км – 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>		3

	<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>		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	<p>Практические занятия: 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	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 2. 3. Гимнастика	<p>Содержание учебного материала: 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>		3

	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-		3

	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.Круговаятренировка 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 отдельными 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. Подача мяча. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие 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 перемещения в процессе		3

	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 передач 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	
	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.		3

	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-2шага-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	
	Всего:	168	

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
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"> – 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. 	<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"> – выполнении лабораторных работ и практических занятий; – проведении тестирования, проверочных работ; – проведении промежуточной аттестации.
<p><u>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 		

<p>самостраховки;</p> <ul style="list-style-type: none">– 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		
--	--	--

**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