

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Горшкова Надежда Кимовна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 19.04.2022 14:04:50  
Уникальный программный ключ:  
6e4febd30540ffff35fc4c62175c0c1c71a27f9

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Чувашской Республики  
«Чебоксарский экономико-технологический колледж»  
Министерства образования и молодежной политики Чувашской Республики



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
для специальности  
среднего профессионального образования  
**20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях**

Разработана в соответствии с требованиями  
Федерального государственного образовательного  
стандарта по специальности среднего  
профессионального образования  
20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом №222  
от " 28 " мая 2021 г.

**РАССМОТРЕНО**

на заседании ЦК гуманитарных дисциплин  
Протокол № \_\_\_\_ от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 202\_ г.  
Председатель ЦК: \_\_\_\_\_/Титова Е.В./

Разработчик:

\_\_\_\_\_  
" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 202\_ г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	5-16
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	17-18
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	19

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы специальности СПО: 20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях

## 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина Физическая культура относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

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

основы здорового образа жизни.

ОК2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, пострадавшими и находящимися в зонах чрезвычайных ситуаций

ПК 1.1. Собирать и обрабатывать оперативную информацию о чрезвычайных ситуациях.

ПК 1.2. Собирать информацию и оценивать обстановку на месте чрезвычайной ситуации.

ПК 1.3. Осуществлять оперативное планирование мероприятий по ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

ПК 1.4. Организовывать и выполнять действия по ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

ПК 1.5. Обеспечивать безопасность личного состава при выполнении аварийно-спасательных работ.

ПК 2.1. Проводить мониторинг потенциально опасных промышленных объектов.

ПК 2.2. Проводить мониторинг природных объектов.

ПК 2.3. Прогнозировать чрезвычайные ситуации и их последствия.

ПК 2.4. Осуществлять перспективное планирование реагирования на чрезвычайные ситуации.

ПК 2.5. Разрабатывать и проводить мероприятия по профилактике возникновения чрезвычайных ситуаций.

ПК 2.6. Организовывать несение службы в аварийно-спасательных формированиях.

ПК 4.1. Планировать жизнеобеспечение спасательных подразделений в условиях чрезвычайных ситуаций.

ПК 4.2. Организовывать первоочередное жизнеобеспечение пострадавшего населения в зонах чрезвычайных ситуаций.

ПК 4.3. Обеспечивать выживание личного состава и пострадавших в различных чрезвычайных ситуациях.

## 1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **336** часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **168** часов;  
самостоятельной работы обучающегося **168** часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	336
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	168
в том числе:	
теоретическое обучение	-
лабораторные занятия	не предусмотрено
практические занятия	168
контрольные работы	не предусмотрено
курсовая работа (проект)	не предусмотрено
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	168
в том числе:	
самостоятельная работа	
- Подготовка рефератов и презентаций. Изучение правил соревнований	20
- Составление и выполнение комплексов ОРУ и ОФП	78
- Своевременное ведение и заполнение дневника самоконтроля	35
- Составление плана - графика и журнала похода, подготовка к туристическому походу	35
<b>Промежуточная аттестация в форме <i>Дифференцированного зачета.</i></b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1	Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.	64	
Тема 1 Легкая атлетика		44	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Практическое занятие №1-3.</b>  <b>Инструктаж по технике безопасности при занятиях физической культуры</b>  Техника бега на короткие дистанции:  Старт: стартовый станок и колодки, расположение стартовых колодок, положение бегуна по командам: «на старт», «внимание» и при отталкивании от передней колодки после команды «марш». Стартовый разгон: стартовый разбег, первые шаги, положение тела. Бег по дистанции: положение туловища, работа рук и ног. Финиширование: финишный бросок.  Отличия техники бега на различных дистанциях. Особенности техники бега по виражу на стадионе.</p> <p><b>Самостоятельная работа №1-3</b> организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p>	12 6	2-3
Тема 1.2 Бег на средние и длинные дистанции	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Практическое занятие №4-5.</b>  Техника бега на средние и длинные дистанции:  Старт и стартовый разгон: техника высокого старта, стартовый разбег, первые шаги, положение тела. Бег по дистанции: положение туловища, работа рук и ног. Финиширование: финишный бросок или спурт.  Особенности техники бега на сверхдлинные дистанции и кроссового бега.</p> <p><b>Самостоятельная работа №4-5</b> организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p>	8 4	
Тема 1.3	Содержание учебного материала	8	2-3
<b>Спортивная ходьба</b>			

	<b>Практическое занятие №6-7</b> Основы техники спортивной ходьбы. Техника спортивной ходьбы	4	
	Самостоятельная работа № 6-7 организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	4	
<b>Тема 1.4 Прыжки в длину с разбега</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	
	<b>Практическое занятие № 8-9</b> Техника выполнения прыжка в длину с разбега: Разбег: начало разбега, набор скорости разбега, подготовка к отталкиванию. Отталкивание: постановка ноги на место отталкивания, фаза амортизации. Полет: взлет, полетная фаза, положение тела. Приземление: _ подготовка к приземлению. Повторение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Повторение техники прыжка в длину с места	4	2-3
	Самостоятельная работа № 8-9 организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	4	
<b>Тема 1.5 Сдача контрольных нормативов</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Методика выполнения техники бега на короткие, средние и длинные дистанции; - применение техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, спортивной ходьбы.	<b>8</b>	
	<b>Практическое занятие №10-11.</b> Сдача контрольных тестов по легкой атлетике: - 60,100,500,1000 метров - Спортивная ходьба, прыжок в длину	4	2-3
	Самостоятельная работа № 10-11 организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	4	
<b>Тема 2. Аэробика/Атлетическая гимнастика</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 2.1 Аэробика (девушки)</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>	<b>20</b>	
	<b>Практическое занятие №12-16</b> Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками	10	2-3

	<p>Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ.</p> <p>Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики.</p> <p>Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности. Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой</p> <p>Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений.</p> <p>Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений и техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга.</p> <p>Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.</p> <p>Самостоятельная работа № 12-16 организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p>	10	
<b>Тема 2.1. Атлетическая гимнастика (юноши)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>	2-3
	<b>Практическое занятие № 12-16</b> Специальные общеразвивающие упражнения и специально-силовые упражнения атлетической гимнастики(развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, сохранение и укрепление суставного аппарата).Специальные упражнения для дельтовидной мышцы, на бицепсы, трицепсы, мышц предплечья, грудных, спины, живота, бедра и голени. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Упражнения на тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами. Упражнения с собственным весом. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп, круговая тренировка.. Развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний Зачет.	10	
	Самостоятельная работа № 12-16 организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	10	
<b>Тема 3. Лыжная подготовка</b>		<b>28</b>	
<b>Тема 3.1 Строевые упражнения с</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	

лыжами и на лыжах	<b>Практическое занятие № 17</b> Правила пользования лыжным инвентарем. Техника безопасности и правила поведения учащихся на занятиях по лыжной подготовке. Повороты на месте, транспортировка лыж. Выполнение команд. Строевая стойка с лыжами и на лыжах. Повороты на лыжах. Специальные и подводящие упражнения.	2	2-3
	Самостоятельная работа №17 организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	2	
<b>Содержание учебного материала</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 3.2</b> <b>Попеременные техники ходов</b>	<b>Практическое занятие №18-19</b> Техника попеременного двухшажного хода. Методика обучения попеременному двухшажному ходу. Типичные ошибки при освоении техники попеременного двухшажного хода и рекомендации по их устранению. -техника и методика обучения попеременным классическим ходам; применение техники попеременного двухшажного и четырехшажного хода при прохождении дистанции.	4	2-3
	Самостоятельная работа № 18-19 организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	4	
<b>Тема 3.3</b> <b>Одновременные техники ходов. Переходы</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	
	<b>Практическое занятие № 20-21</b> Техника одновременного бесшажного хода. Методика обучения одновременному бесшажному ходу. Техника одновременного одношажного хода. Методика обучения одновременному одношажному ходу. Техника одновременного двухшажного хода. Методика обучения одновременному двухшажному ходу. Типичные ошибки при освоении техники одновременных ходов и рекомендации по их устранению. Способы переходов с одного лыжного хода на другой. - техника и методика обучения одновременным классическим ходам, методика обучения переходу с одного лыжного хода на другой; - применение одновременно техники бесшажного хода, одновременного одношажного хода,	4	2-3
одновременного двухшажного хода и переход с одного лыжного хода на другой при прохождении дистанции.			

	Самостоятельная работа № 20-21 организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	4	
<b>Тема 3.4</b> <b>Техника подъемов и спусков на лыжах</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	<b>Практическое занятие №22</b> Повторение техники подъемов разными способами Повторение техники спуска в высокой и средней стойки.	2	2-3
	Самостоятельная работа № 22 организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	2	
<b>Тема 3.5</b> <b>Техника торможения и поворотов на лыжах</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	<b>Практическое занятие №23</b> Методика обучения способом торможения и поворотов на лыжах; применение способов торможения и поворотов на лыжах при преодолении дистанции. Способы торможения на лыжах: торможение «полуплугом»,торможение упором, торможение боковым соскальзыванием, торможение палками, торможение преднамеренным падением. Способы поворотов на лыжах(на месте): поворот переступанием вокруг носков лыж. поворот переступанием вокруг пяток лыж поворот махом правой ноги вправо и махом левой влево, поворот махом через лыжу вперед, поворот прыжком с опорой на палки, поворот прыжком без опоры на палки Способы поворотов на лыжах (в движении): поворот переступанием, поворот упором, поворот «плугом »,поворот на параллельных лыжах. Повторение техники торможения и поворотов на лыжах разными способами.	2	2-3
	Самостоятельная работа № 23 организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	2	
<b>Тема 3.6</b> <b>Сдача контрольных нормативов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие №24</b> Сдача контрольных тестов по лыжной подготовке: - подъемов и спусков	2	2-3
	- торможения и поворотов - прохождение дистанции девушки до 3 км, юноши до 5 км.		
	<b>Самостоятельная работа № 24</b> организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	2	

<b>Тема 4. Спортивные игры</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 4.1 Волейбол. Техника игры в нападении и защите.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	
	<b>Практическое занятия №25-26</b> История развития волейбола в России. Правила игры. Техника безопасности. Методика техники игры; применение техники игры в нападении и защите: подачи, передачи мяча, прием мяча, перемещения и стойки, блокирование, атакующие удары. Повторение техники игры в нападении Повторение техники игры в защите	4	
	Самостоятельная работа № 25-26 организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	4	
<b>Тема 4.2 Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	2-3
	<b>Практическое занятие № 27-28</b> Тактика игры в нападении и защите. Применение техники игры в защите, тактику игры в нападении Индивидуальные командные действия, тактические действия в защите: индивидуальные и групповые. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в защите	4	
	Самостоятельная работа № 27-28 организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	4	
<b>Тема 4.3 Сдача контрольных нормативов по волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	2-3
	<b>Практическая работа № 29</b> Знать историю развития волейбола в России. Правила игры. Техника безопасности. Знать технику и тактику игры в нападении и защите. Контроль техник и подачи мяча	2	
	<b>Самостоятельная работа № 29</b> организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	2	
<b>Тема 5</b>	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>	<b>16</b>	
<b>Тема 5.1. Сущность и содержание ППФП в</b>	Содержание учебного материала	<b>16</b>	2-3

достижении высоких профессиональных результатов	<b>Практическое занятия №30</b> Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально-значимых двигательных действий Формирование профессионально-значимых физических качеств	14	
	Самостоятельная работа №30 организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	2	
Тематический план и содержание дисциплины Физическая культура 3 курс			
<b>Раздел 1</b>	<b>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>	<b>144</b>	
<b>Тема 1.1 Легкая атлетика</b>		<b>124</b>	
<b>Тема 1.1.1 Бег на короткие дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Техника бега на короткие дистанции: Старт: стартовый станок и колодки, расположение стартовых колодок, положение бегуна по командам: «на старт», «внимание» и при отталкивании от передней колодки после команды «марш». Стартовый разгон: стартовый разбег, первые шаги, положение тела. Бег по дистанции: положение туловища, работа рук и ног. Финиширование: финишный бросок. Отличия техники бега на различных дистанциях. Особенности техники бега по выражу на стадионе.	<b>8</b>	
	<b>Практические занятия №1-2</b> Закрепление техники бега на короткие дистанции Совершенствование техники двигательных действий в беге на коротки дистанции	4	2-3
	Самостоятельная работа № 1-2 организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	4	

<b>Тема 1.1.2 Бег на средние и длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Техника бега на средние и длинные дистанции: Старт и стартовый разгон: техника высокого старта, стартовый разбег, первые шаги, положение тела. Бег по дистанции: положение туловища, работа рук и ног. Финиширование: финишный бросок или спурт. Особенности техники бега на сверхдлинные дистанции и кроссового бега.	<b>12</b>	2-3
	<b>Практические занятия №3-5</b> Закрепление техники бега на средние дистанции Закрепление техники бега на длинные дистанции Тактика бега на длинные дистанции и упражнения для повышения специальной выносливости	6	
	Самостоятельная работа № 3-5-организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	6	
<b>Тема 1.1.3 Метание гранаты, ядра</b>	<b>Содержание учебного материала :</b> Техника выполнения толкания ядра: Держание снаряда: держание ядра. Подготовительная фаза к разбегу: замах и группировка. Финальное усилие: вылет снаряда, отрыв ядра, работа туловища. Фаза торможения: сохранение равновесия, перескок, работа туловища, рук, ног. Техника выполнения метания гранаты: Держание снаряда: держание гранаты, способы держания. Разбег: предварительный разбег, отведения гранаты, заключительная часть разбега. Финальное усилие: работа туловища, рук, ног, отрыв снаряда, вылет снаряда. Торможение: сохранение равновесия, перескок, работа туловища, рук, ног.	<b>8</b>	2-3
	<b>Практическое занятие №6-7</b> Совершенствование техники метания гранаты 500/700 граммов Повторение техники толкания ядра	4	
	Самостоятельная работа № 6-7 организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	4	
<b>Тема 1.1.4 Сдача контрольных нормативов</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Методика выполнения техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, методику толкания ядра и метания гранаты; применение техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, толкания ядра, метания гранаты.	<b>8</b>	

	<p><b>Практическое занятие №8-9</b>  Сдача контрольных тестов по легкой атлетике:  100,500,1000,2000,3000 метров  - толкание ядра  - метание гранаты</p>	4	2-3
	Самостоятельная работа № 8-9 организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	4	
<b>Тема 1.1.5</b> <b>Общая физическая подготовка</b>	<p><b>Содержание учебного материала:</b>  Физическая подготовка, как часть физического и спортивного совершенствования.  Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.  Особенности физической и функциональной подготовленности.</p>	8	2-3
	<p><b>Практические занятия № 10-11</b>  Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.  Подвижные игры различной интенсивности.</p>	4	
	Самостоятельная работа № 10-11 организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	4	
<b>Тема 1.2.</b> <b>Аэробика/Атлетическая гимнастика</b>		<b>12/12</b>	
<b>Тема 1.2.1</b> <b>Аэробика с элементами акробатики(девушки)</b>	<p><b>Содержание учебного материала:</b>  Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками  Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ.  Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики.  Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности. Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой</p>	12	2-3

	<p><b>Практическое занятие №12-14</b>  Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений.  .Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание.  Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.</p>	6	
	Самостоятельная работа № 12-14 организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	6	
<b>Тема 1.2.1. Развитие силовых способностей (юноши)</b>	<p><b>Содержание учебного материала:</b>  Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.  Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.  Упражнения на тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений.  Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.</p>	12	2-3
	<p><b>Практическое занятие №12-14</b>  Изучение и совершенствование техники элементов атлетической гимнастики. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка.  Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний. Зачёт.</p>	6	
	Самостоятельная работа № 12-14 организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	6	
<b>Тема 1.3 Лыжная подготовка</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 2.3.1 Попеременные техники ходов</b>	<p><b>Содержание учебного материала:</b>  Техника безопасности и правила поведения учащихся на занятиях по лыжной подготовке.</p>	4	
	<p><b>Практическое занятие №15</b>  Техника и методика обучения попеременным классическим ходам;  Применение техники попеременного двухшажного и четырёхшажного хода при прохождении дистанции.</p>	2	2-3

	Самостоятельная работа № 15 организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	2	
<b>Тема 1.3.. 2 Одновременные техники ходов. Переходы</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Техника одновременного бесшажного хода. Методика обучения одновременному бесшажному ходу. Техника одновременного одношажного хода. Методика обучения одновременному одношажному ходу. Техника одновременного двухшажного хода. Методика обучения одновременному двухшажному ходу. Типичные ошибки при освоении техники одновременных ходов и рекомендации по их устранению.	4	2-3
	<b>Практические занятия №16</b> Закрепление техники одновременного одношажного хода Способы переходов с одного лыжного хода на другой	2	
	Самостоятельная работа № 16 организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	2	
<b>Тема 1.3.3 Техника подъемов и спусков на лыжах</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Способы преодоления подъемов на лыжах:	4	2-3
	скользящим шагом, ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Способы преодоления спусков на лыжах: Стойки: высокая, средняя, низкая, при спуске наискось, отдыха. Преодоление неровностей: бугра, впадин, встречного склона, склона со спадом, выкат после спуска, уступа.		
	<b>Практическое занятие №17</b> методика обучения способов преодоления подъемов и спусков на лыжах и спуском с гор; - применение способов преодоления подъемов и спусков при преодолении дистанции. Способы преодоления подъемов на лыжах: - скользящим шагом - ступающим шагом - «полуелочкой» - «елочкой» - «лесенкой» Способы преодоления спусков на лыжах: Стойки: высокая, средняя, низкая, при спуске наискось, отдыха. Преодоление неровностей: бугра, впадин, встречного склона, склона со спадом, выкат	2	

	после спуска, уступа.		
	Самостоятельная работа № 17 организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	2	
<b>Тема 1.3.4</b> <b>Техника торможения и поворотов на лыжах</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Способы торможения на лыжах: Способы поворотов на лыжах(на месте): Способы поворотов на лыжах (в движении):	<b>4</b>	2-3
	<b>Практическое занятие №18</b> Методика обучения способов торможения и поворотов на лыжах; - применение способов торможения и поворотов на лыжах при преодолении дистанции.	2	
	Самостоятельная работа №18 организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	2	
<b>Тема 1.3.5</b> <b>Сдача контрольных нормативов</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Правила соревнований, техника безопасности, первая помощь при травмах и обморожениях.	<b>4</b>	2-3
	<b>Практическое занятие № 19</b> Сдача контрольных тестов по лыжной подготовке: подъемов и спусков торможения и поворотов прохождение дистанции девушки до 3 км, юноши до 5 км.	2	
	<b>Самостоятельная работа №19</b> организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	2	
<b>Тема 1.5</b>	<b>Спортивные игры.</b>	<b>20</b>	
<b>Тема1. 5.1. Баскетбол</b> <b>.Техника игры: техника нападения и техника</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Правила игры. Техника безопасности. Техника игры. - применение техники игры: техника нападения и техника защиты.	<b>8</b>	

защиты.	<p><b>Практическое занятие №20-21</b>  Повторение техники нападения и передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты.  Техника владения мячом.  Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком Броски в корзину (двумя руками): сверху (в прыжке), от груди снизу, сверху вниз (в прыжке), добивание  Броски в корзину (одной рукой),сверху (в прыжке), от плеча, снизу, сверху вниз, добивание  Техника защиты  Техника передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты.  Техника овладения мячом :вырывания мяча, перехват мяча, вбивание мяча (из рук соперника, при ведении)</p>	4	2-3
	Самостоятельная работа № 20-21 организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	4	
<b>Тема 1. 5.2. Тактика игры: тактика нападения, тактика защиты.</b>	<p><b>Содержание учебного материала :</b>  Методика обучения тактике игры:  - обучение тактическим действиям в нападении  - обучение тактическим действиям в защите  <b>Тактика нападения Индивидуальные действия:</b>  <b>Групповые действия: взаимодействие двух игроков, взаимодействие трех игроков</b></p>	8	2-3
	<p><b>Практическое занятие № 22-23</b>  Тактика защиты Индивидуальные действия:  - действия против игрока без мяча  - действия против игрока с мячом  <b>Групповые действия:</b>  - взаимодействие двух игроков  - взаимодействие трех игроков</p>	4	
	Самостоятельная работа №22-23 организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	4	
<b>Тема 1. 5.3. Сдача контрольных нормативов</b>	<p><b>Содержание учебного материала:</b>  Применять технику игры: техника нападения и техника защиты. Применять тактику игры, тактика нападения и тактика защиты</p>	4	2-3

	<p><b>Практическое занятие № 24</b> Сдача нормативов::ведение мяча, штрафные броски на попадание -броски по корзине после ведения мяча (слева, справа, от щита)</p>	2	
	Самостоятельная работа № 24 организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	2	
<b>Раздел 2</b>	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>	<b>20</b>	
<b>Тема 2.1 Техника воспитания физических качеств</b>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> . Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда.</p>	<b>20</b>	2-3
	<p><b>Практическое занятие №25-26</b> Выполнение комплексов для воспитания физических качеств Выполнение упражнений на шведской стенке.</p>	4	
	<p><b>Самостоятельная работа № 25-26</b> организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p>	4	
<b>Тема 2.2 Техника игр и эстафет с элементами спортивных игр</b>	<p>Практическое занятие №27 Выполнение игр и эстафет с элементами спортивных игр: волейбола, баскетбола и футбола .Выполнение упражнений для воспитания скоростных способностей.</p>	2	2-3
	Самостоятельная работа № 27 организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФ.	2	
<b>Тема 2.3 Техника воспитания специальных физических качеств</b>	<p>Практическое занятие №28 Выполнение упражнений СФП. Выполнение упражнений для воспитания мелкой моторики движений. Комплексы упражнений для осанки и плоскостопия. Выполнение упражнений для развития вестибулярного аппарата и для ориентации в пространстве.</p>	2	

	Самостоятельная работа № 28 организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФ.	2	2-3
<b>Тема 2.4. Сдача контрольных тестов</b>	Практическое занятие № 29 Контрольные упражнения по ППФП	2	
	Самостоятельная работа № 29 организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФ.	2	
<b>Тематический план и содержание дисциплины Физическая культура 4 курс</b>			
<b>Раздел 1</b>	<b>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>	<b>64</b>	
<b>Тема 1.1 Легкая атлетика</b>		<b>52</b>	
<b>Тема 1.1.1 Бег на короткие дистанции</b>	<b>Содержание учебного материал:</b> Техника бега на короткие дистанции: Старт: стартовый станок и колодки, расположение стартовых колодок, положение бегуна по командам: «на старт», «внимание» и при отталкивании от передней колодки после команды «марш». Стартовый разгон: стартовый разбег, первые шаги, положение тела. Бег по дистанции: положение туловища, работа рук и ног. Финиширование: финишный бросок.	<b>12</b>	2-3
	<b>Практическое занятие №1-3</b> Специально-беговые упражнения. Челночный бег Отличия техники бега на различных дистанциях.	6	
	Совершенствование техника бега на 100м		
	Самостоятельная работа № 1-3 организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	6	
<b>Тема 1.1.2 Бег на средние и длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Техника бега на средние и длинные дистанции:Старт: Стартовый разгон: стартовый разбег, первые шаги, положение тела.Бег по дистанции: положение туловища, работа рук и ног.Финиширование: финишный бросок.Отличия техники бега на различных дистанциях. Особенности техники бега по выражу на стадионе.	<b>12</b>	
	<b>Практическое занятие №4-6</b>	6	2-3

	<p>Особенности техники бега по виражу на стадионе.  Совершенствование техники бега на средние дистанции  Совершенствование техники бега на длинные дистанции</p>		
	Самостоятельная работа № 4-6 организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	6	
<b>Тема 1.1.3</b> <b>Кроссовая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Кроссовая подготовка. Развитие основных физических качеств, общей выносливости. Упражнения для развития выносливости. Владение техникой бега на длинные дистанции. Медленный бег с изменением направления движения.. Средства, методы и приемы развития выносливости.	<b>8</b>	2-3
	<b>Практическое занятие №7-8</b> Совершенствование техники и тактики прохождения кроссовой дистанции. Эстафетный бег.	4	
	Самостоятельная работа № 7-8 организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	4	
<b>Тема 1.1.4</b> <b>Сдача контрольных нормативов</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Методика выполнения техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, применение техники бега на короткие, средние и длинные дистанции,	<b>4</b>	2-3
	<b>Практическое занятие №9</b> Сдача контрольных тестов по легкой атлетике: 100, , 2000/3000м,	2	
	<b>Самостоятельная работа № 9</b> организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	2	
	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>20</b>	

<b>Тема 1.1.5 Общая физическая подготовка</b>	Развитие общей физической подготовки. ОФП. Воспитание основных физических качеств. Круговая тренировка (по станциям). Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Метод дозирования физических нагрузок в ходе занятий. Профилактика травматизма, простудных заболеваний, стрессовых состояний. <b>Практическое занятие №10-13</b> Упражнения с силовыми снарядами на различные группы мышц Методика проведения корригирующей гимнастики при нарушении осанки. Упражнения на тренажерах. <b>Круговая тренировка (по станциям)</b>	8	2-3
	Самостоятельная работа № 10-13 организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	8	
<b>Тема 1.1.6. Сдача контрольных нормативов</b>	<b>Практическое занятие № 14</b> Контрольные упражнения по ОФП	2	
	<b>Самостоятельная работа № 14</b> организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	2	
<b>Тема 1.3. Лыжная подготовка</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 1.3.1 Техника передвижения на лыжах</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Техника попеременного двухшажного хода.. Типичные ошибки при освоении техники ходов и рекомендации по их устранению.	<b>4</b>	2-3
	<b>Практическое занятие №15</b> Совершенствование техники попеременного двухшажного и четырехшажного хода при прохождении дистанции.	2	
	Самостоятельная работа № 15 организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	2	
<b>Тема 1.3.2 Техника подъемов и спусков на лыжах</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Преодоление неровностей: бугра, впадин, встречного склона, склона со спадом, выкат после спуска, уступа. методика обучения способом преодоления подъемов и спусков на лыжах и спуском с гор; применение способов преодоления подъемов и спусков при преодолении дистанции.	<b>4</b>	2-3
	<b>Практическое занятие №16</b> Закрепление техники подъемов и спусков различными способами.	2	

	Самостоятельная работа №16 организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	2	
<b>Тема 1.3.3 Сдача контрольных нормативов</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Правила соревнований, техника безопасности, первая помощь при травмах и обморожениях.	4	2-3
	<b>Практическое занятие №17</b> Сдача контрольных тестов по лыжной подготовке: - прохождение дистанции девушки до 3 км, юноши до 5 км.	2	
	Самостоятельная работа № 17 организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	2	
<b>Тема 1.4.</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>16</b>	
<b>Тема 1.4.1 Футбол. Техника ударов по мячу</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря.	12	2-3
	<b>Практическое занятие 18-20</b> Техника владения мячом: приемы, передачи и удары мяча. Тактика игры в нападении и в защите. Закрепление техники и тактики игры в футбол Учебная игра.	6	
	Самостоятельная работа № 18-20 организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	6	
<b>Тема 1.4.2 Настольный теннис. Техника и тактика игры.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Тактика игры, стили игры. Тактика одиночной и парной игры.	4	2-3
	<b>Практическое занятие №21</b> Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топ с-удар, сеча. Тактические комбинации. Двусторонняя игра.	2	
	Самостоятельная работа № 21 организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	2	

<b>Раздел 2</b>	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	<b>12</b>	
<b>Техника воспитания</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>12</b>	2-3
<b>специальных физических качеств</b>	Прикладная значимость специальных комплексов. ГШФП для специальности техник.		
	<b>Практическое занятие №22</b> Выполнение упражнений для развития вестибулярного аппарата и для ориентации в пространстве.	2	
	Самостоятельная работа № 22 организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	2	
<b>Тема 2.2 Техника преодоления полосы препятствии</b>	Практическое занятие №23	2	2-3
	Преодоление полосы препятствий в различных условиях.		
	Самостоятельная работа № 23 организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	2	
<b>Тема 2.3.Сдача контрольных тестов.</b>	Практическое занятие №24	4	2-3
	Контрольные упражнения и тесты по ППФП.		
	Самостоятельная работа № 24-25 организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	4	
<b>Итого по дисциплине:</b>		<b>336</b>	

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

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

Реализация учебной дисциплины требует наличие спортивного зала и спортивного Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по физической культуре

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по физической культуре.**

1. Спортивный зал.
2. Тренажерный зал
3. Лыжная база
4. Гимнастический зал

#### **Спортивный инвентарь по видам спорта.**

##### Легкая атлетика:

1. Гранаты 500г.
2. Стартовые колодки.
3. Стартовые флажки
4. Стойки для прыжков в высоту.
5. Нагрудные номера.
6. Мячи для метания

##### Гимнастический инвентарь.

1. Гимнастическая скамейка.
3. Стенка гимнастическая.
4. Маты гимнастические.
5. Набивные мячи.
6. Скакалки.
7. Перекладины.
8. Козел гимнастический.
9. Конь гимнастический без ручек.
10. Мостик деревянный..
11. Экспандеры.

##### Инвентарь для спортивных игр

1. Мяч волейбольный-30.
2. Мяч баскетбольный-30.
3. Мяч футбольный-10.
4. Щит баскетбольный с кольцом-6.
5. Волейбольная сетка-3.
6. Насос-1.
7. Стол для настольного тенниса-5.
8. Комплекс для настольного тенниса-10

##### Лыжный инвентарь.

1. Лыжи пластиковые и полупластиковые-100.
2. Лыжные ботинки-100.
3. Палки лыжные-100.

#### Туристический инвентарь.

1. Палатки туристические 4-х местные-8.
2. Рюкзак туристический-30.
3. Спальный мешок-30.

#### Оборудование для тренажерного зала.

1. Штанги-3.
2. Стойки для приседаний-2.
3. Тренажеры-8.

#### Учебно-наглядные пособия.

Видеофильмы:

- Техника бега, прыжков и метаний;
- Техника игры в баскетбол, волейбол;
- Техника бега на лыжах

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

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

#### 3.2.1. Печатные издания

7. Решетников Н. В. Физическая культура.: учеб. пособие для студентов учреждений сред. проф. образования. — М.: Мастерство, 2016. — 223 с.
8. Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л. Физическая культура: учеб. пособие для студентов СПО. — М.: Мастерство, 2017. — 148 с.

#### 3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Быченков С. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО/ С. В. Быченков, О. В. Везеницын, – Электрон.текстовые данные. – Саратов: Профобразование, 2017. – 120 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>. – ЭБС «IPRbooks»
2. Барчуков, И. С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть, С. С. Егоров, И. А. Мацур, И. В. Сидоренко, Н. А. Алексеев, Н. Н. Маликов. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. — 431 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52588>. – ЭБС «IPRbooks»
3. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс]: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта/ С. С. Даценко [и др.]. – Электрон .текстовые данные. – М.: Спорт, 2016. – 456 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43905.html>. – ЭБС «IPRbooks»
4. Электронные книги по спортивной тематике [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/index.php>
5. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.valeo.edu.ru>
6. Каталог библиотеки Московского гуманитарного университета [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://elib.mosgu.ru/>
7. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://lfksport.ru/>
8. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru>

7. Официальный сайт Паралимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://paralymp.ru/>
8. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.olympic.ru>
9. Российская спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.libsport.ru/>
10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>

### 3.2.3. Дополнительные источники

Гилязиева С. Р. Терминология общеразвивающих упражнений / Гилязиева С. Р., Нурматова Т. В., Валетов М. Р. – Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2015. – Режим доступа: <http://www.knigafund.ru/books/182748>

Лысова И. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Лысова И. А. – Электрон.текстовые данные. – М.: Московский гуманитарный университет, 2011. – 161 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625>

Теория, методика и практика физического воспитания [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта / Ч. Т. Иванков [и др.]. Электрон.текстовые данные. – М.: Московский педагогический государственный университет, 2014. – 392 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70024.html>. – ЭБС «IPRbooks»

Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев ; под ред. С. П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2013 [ЗНБ УрФУ].

Щанкин А. А. Двигательная активность и здоровье человека / Щанкин А. А., Николаев В. С. – М.: Директ-Медиа, 2015. – Режим доступа: <http://www.knigafund.ru/books/183309>

Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура 10—11 кл. — М.: Издательство «Спорт», 2016. – 236 с.

5. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: Дрофа, 2015. – 316 с.

### **Интернет-ресурсы**

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).
5. [www.sport.cap.ru/](http://www.sport.cap.ru/) (Сайт Министерства спорта Чувашской Республики)

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата
<b>Уметь</b> Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья и достижения жизненных и профессиональных целей.	- Умеет методически грамотно составлять и выполнять комплексы упражнений. - Выполняет технически правильно двигательные действия. - Выполняет нормативы контрольных тестов в соответствии с заданными критериями оценки. - Использует приемы страховки и само страховки при выполнении двигательных действий
<b>Знать</b> О роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.	- поясняет роль физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека. - Имеет полное представление о основах здорового образа жизни.

Коды формируемых профессиональных и общих компетенций	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	<b>Уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; <b>Знать:</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Практические занятия по совершенствованию спортивных навыков. Прием контрольных нормативов и участие в соревнованиях Текущая аттестация - выполнение практических заданий
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	<b>Уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; <b>Знать:</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Практические занятия по совершенствованию спортивных навыков. Прием контрольных нормативов и участие в соревнованиях Текущая аттестация - выполнение практических заданий
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, пострадавшими и находящимися в зонах чрезвычайных ситуаций.	<b>Уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; <b>Знать:</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Практические занятия по совершенствованию спортивных навыков. Прием контрольных нормативов и участие в соревнованиях Текущая аттестация - выполнение практических заданий