

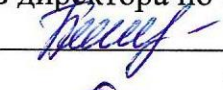
**Министерство образования, науки и молодежной политики  
Краснодарского края  
государственное автономное профессиональное образовательное  
учреждение Краснодарского края  
«Курганинский аграрно-технологический техникум»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ  
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**по специальности:**

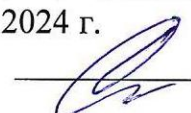
**35.02.05 АГРОНОМИЯ**

**г. Курганинск, п. Красное Поле, 2024 г.**

Согласовано  
Заместитель директора по УР  
 Е.А. Белозерова  
«23» января 2024 г.

Согласовано  
Заместитель директора по УМН  
 А.В.Корягина  
«23» января 2024 г.

Рассмотрено  
на заседании педагогического совета  
протокол № 6\1  
от «23» января 2024 г.

Утверждено  
Директор ГАПОУ КК «КАТТ»  
 Н.Н. Пестибелева  
«23» января 2024 г.  
Рассмотрено и одобрено на заседании  
учебно-методического объединения  
«Общеобразовательных дисциплин по  
общим гуманитарным и социально-  
экономическим дисциплинам» протокол №  
6 от «15» января 2024 г.  
 Д.Г. Орехова

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе ФГОС по специальности 35.02.05 Агрономия, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 444 от 13 июля 2021 г., зарегистрировано в Минюсте России № 64664 от 17 августа 2021 г. и Примерной образовательной программы среднего профессионального образования, утверждено протоколом Федерального учебно-методического объединения в системе среднего профессионального образования по УГПС 35.00.00: от 09.09.2022 г.; зарегистрировано в государственном реестре примерных образовательных программ: приказ ФГБОУ ДПО ИРПО № П-434 от 27.10.2023 г.

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Краснодарского края «Курганинский аграрно-технологический техникум»

Разработчик: Поповченко А.Н., преподаватель физической культуры, первой квалификационной категории ГАПОУ КК «КАТТ»

Рецензенты: Проскурякова С.В., заместитель директора по УМР ГБПОУ КК «Лабинский социально – технический техникум», г. Лабинск

Моторкина О.Я., методист, высшей квалификационной категории ГАПОУ КК «Лабинский аграрный техникум» г. Лабинск

**РЕЦЕНЗИЯ**  
**на рабочую программу учебной дисциплины**  
**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Разработчик:** Поповченко Анна Николаевна, преподаватель физической культуры, первой квалификационной категории ГАПОУ КК «КАТТ»

**Образовательное учреждение:** ГАПОУ КК «Курганинский аграрно – технологический техникум»

**Специальность:** 35.02.05 Агрономия

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности: 35.02.05 Агрономия.

Данная рабочая программа включает в себя: общую характеристику рабочей программы, структуру и содержание, условия реализации, контроль и оценку результатов освоения учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура соответствует объему часов, указанному в рабочем учебном плане.

Рабочая программа содержит:

- общую характеристику дисциплины;
- структуру и содержание дисциплины;
- условия реализации дисциплины;
- контроль и оценку результатов освоения дисциплины;
- комплект контрольно-оценочных средств по дисциплине.

В общей характеристике дисциплины определены место дисциплины в учебном процессе, цели и планируемые результаты освоения учебной дисциплины.

В структуре определён объём дисциплины, виды учебной работы и форма промежуточной аттестации.

Содержание дисциплины раскрывает тематический план, учитывающий целесообразность в последовательности изучения материала, который имеет профессиональную направленность.

В результате изучения программного материала, обучающиеся овладеют знаниями и умениями по вопросам:

- использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- об основах здорового образа жизни.

В тематическом плане указаны разделы и темы дисциплины, их содержание, объём часов, перечислены практические работы. Так же в содержании указаны общие и профессиональные компетенции, на формирование которых направлено изучение дисциплины.

Условия реализации дисциплины содержат требования к минимальному материально-техническому обеспечению и информационному обеспечению

обучения: перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы и Интернет-ресурсов.

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется с помощью критериев и методов оценки по каждому знанию и умению.

#### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ:**

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура составлена квалифицированно, демонстрирует профессионализм и высокий уровень методической подготовки и может быть использована в образовательном процессе.

#### **РЕЦЕНЗЕНТЫ:**

Проскурякова С.В., заместитель директора по УМР ГБОУ КК «Лабинский социально – технический техникум», г. Лабинск  
МП

Моторкина О.Я., методист, высшей квалификационной категории ГБОУ КК «Лабинский аграрный техникум» г. Лабинск  
МП

12 января 2024 г.



## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
«ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Учебная дисциплина «ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 35.02.05 Агрономия.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01- ОК 04, ОК 06, ОК 08, ОК 09

**1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| <b>Код<br/>ПК, ОК</b>                     | <b>Умения</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Знания</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 01-ОК 04,<br>ОК 06,<br>ОК 08,<br>ОК 09 | <ul style="list-style-type: none"><li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li><li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li><li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>- основы здорового образа жизни</li><li>- условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности;</li><li>- средства профилактики перенапряжения.</li></ul> |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Вид учебной работы                                 | Объем в часах              |
|----------------------------------------------------|----------------------------|
| Объем образовательной программы учебной дисциплины | 202                        |
| в т. ч.:                                           |                            |
| теоретическое обучение                             | 2                          |
| практические занятия ( <i>если предусмотрено</i> ) | 200                        |
| <i>Самостоятельная работа</i> <sup>1</sup>         | -                          |
| Промежуточная аттестация в форме                   | 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 | Коды компетенций и личностных результатов                   |
|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------|
| 1                                                                              | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 3             |                                                             |
| Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 188           |                                                             |
| Тема 1.1.<br>Общая физическая подготовка                                       | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 14            | ОК 01<br>ОК 02<br>ОК 03<br>ОК 04<br>ОК 06<br>ОК 08<br>ОК 09 |
|                                                                                | Физические качества и способности человека. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Двигательные действия: построения, перестроения, различные виды ходьбы, в том числе в парах, с предметами. Подвижные игры. | 2             |                                                             |
|                                                                                | Тематика практических занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 12            |                                                             |
|                                                                                | ПЗ.1 Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений.<br>ПЗ.2 Строевые приемы на месте. Перестроения из 1 шеренги в 2, 3 и обратно.<br>ПЗ.3 Перестроения из колонны по 1 в колонну по 2, 3 и обратно. Перестроения из одной шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно.                                  |               |                                                             |
|                                                                                | ПЗ.4 Движение в обход, остановка группы в движении. Движение по диагонали, противоходом, «змейкой», по кругу.<br>ПЗ.5 Перестроение из колонны по одному в колонну по 3, 4 поворотом в движении.<br>ПЗ.6 Размыкание приставными шагами, по распоряжению.<br>ПЗ.7 Освоение комплекса упражнений с профессиональной направленностью.                  |               |                                                             |
|                                                                                | ПЗ.8 Техника ОРУ. Освоение раздельного способ проведения ОРУ. Поточный способ проведения ОРУ.                                                                                                                                                                                                                                                      |               |                                                             |
|                                                                                | ПЗ.9 Ознакомление с техникой акробатических упражнений.<br>ПЗ.10 Изучение техники акробатических упражнений.<br>ПЗ.11 Совершенствование техники акробатических упражнений<br>ПЗ.12 Различные игры разной интенсивности. Техника безопасности при занятии общей физической подготовкой                                                              |               |                                                             |
|                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |               |                                                             |
|                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |               |                                                             |

|                                  |                                                                                                                                                                                                       |    |                                  |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------------------------|
| Тема 1. 2.<br>Легкая<br>атлетика | <b>Содержание учебного материала</b><br>Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов.<br>Техника эстафетного бега Кроссовая подготовка. Техника прыжка в длину с разбега | 22 | OK 01<br>OK 02<br>OK 03          |
|                                  | <b>Тематика практических занятий</b>                                                                                                                                                                  | 22 | OK 04<br>OK 06<br>OK 08<br>OK 09 |
|                                  | <b>ПЗ.13</b> Отработка техники низкого старта.                                                                                                                                                        |    |                                  |
|                                  | <b>ПЗ.14</b> Бег на короткие дистанции.                                                                                                                                                               |    |                                  |
|                                  | <b>ПЗ.15</b> Техника стартового разбега.                                                                                                                                                              |    |                                  |
|                                  | <b>ПЗ.16</b> Совершенствование техники низкого старта.                                                                                                                                                |    |                                  |
|                                  | <b>ПЗ.17</b> Техника финиширования.                                                                                                                                                                   |    |                                  |
|                                  | <b>ПЗ.18</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции.                                                                                                                                    |    |                                  |
|                                  | <b>ПЗ.19</b> Обучение техники эстафетного бега 4x100м                                                                                                                                                 |    |                                  |
|                                  | <b>ПЗ.20</b> Обучение техники эстафетного бега 4x100м                                                                                                                                                 |    |                                  |
|                                  | <b>ПЗ.21</b> Совершенствование техники эстафетного бега.                                                                                                                                              |    |                                  |
|                                  | <b>ПЗ.22</b> Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.                                                                                                                                      |    |                                  |
|                                  | <b>ПЗ.23</b> Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.                                                                                                                                      |    |                                  |
|                                  | <b>ПЗ.24</b> Кроссовая подготовка.                                                                                                                                                                    |    |                                  |
|                                  | <b>ПЗ.25</b> Кроссовая подготовка.                                                                                                                                                                    |    |                                  |
|                                  | <b>ПЗ.26</b> Бег 100м,                                                                                                                                                                                |    |                                  |
|                                  | <b>ПЗ.27</b> Бег 100м,                                                                                                                                                                                |    |                                  |
|                                  | <b>ПЗ.28</b> Прием контрольных нормативов: бег 100м,                                                                                                                                                  |    |                                  |
|                                  | <b>ПЗ.29</b> Бег 1000м (ю), 500м (д);                                                                                                                                                                 |    |                                  |
|                                  | <b>ПЗ.30</b> Бег 1000м (ю), 500м (д);                                                                                                                                                                 |    |                                  |
|                                  | <b>ПЗ.31</b> Прием контрольных нормативов: бег 1000м (ю), 500м (д);                                                                                                                                   |    |                                  |
|                                  | <b>ПЗ.32</b> Прыжок в длину с места.                                                                                                                                                                  |    |                                  |
|                                  | <b>ПЗ.33</b> Прыжок в длину с места.                                                                                                                                                                  |    |                                  |
|                                  | <b>ПЗ.34</b> Прием контрольных нормативов: прыжок в длину с места.                                                                                                                                    |    |                                  |
|                                  | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                  | 80 | OK 01                            |

|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                             |                                                    |
|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------------|
| <b>Тема 1.3.</b><br>Спортивные<br>игры | <p><b>Баскетбол</b></p> <p><b>ПЗ.35</b> Ловля и передача мяча,</p> <p><b>ПЗ.36</b> Ведение.</p> <p><b>ПЗ.37</b> Броски мяча в корзину.</p> <p><b>ПЗ.38</b> Броски мяча в корзину с места.</p> <p><b>ПЗ.39</b> Броски мяча в корзину в движении.</p> <p><b>ПЗ.40</b> Броски мяча в корзину прыжком.</p> <p><b>ПЗ.41</b> Вырывание и выбивание.</p> <p><b>ПЗ.42</b> Приемы овладения мячом.</p> <p><b>ПЗ.43</b> Прием техники защиты – перехват, приемы.</p> <p><b>ПЗ.44</b> Применяемые против броска, накрывание.</p> <p><b>ПЗ.45</b> тактика нападения, тактика защиты.</p> <p><b>ПЗ.46</b> Правила игры.</p> <p><b>ПЗ.47</b> Техника безопасности игры.</p> <p><b>ПЗ.48</b> Игра по упрощенным правилам баскетбола.</p> <p><b>ПЗ.49</b> Игра по правилам.</p> <p><b>ПЗ.50</b> Отработка действия без мяча: стойки, перемещения</p> <p><b>ПЗ.51</b> Обучение техники передачи, ловли, бросков и ведения мяча.</p> <p><b>ПЗ.52</b> Совершенствование игровых приемов.</p> <p><b>ПЗ.53</b> Техника штрафных бросков.</p> <p><b>ПЗ.54</b> Взаимодействия игроков. Учебная игра.</p> <p><b>Волейбол</b></p> <p><b>ПЗ.55</b> Исходное положение (стойки).</p> <p><b>ПЗ.56</b> Перемещения</p> <p><b>ПЗ.57</b> Передача мяча</p> <p><b>ПЗ.58</b> Подача мяча</p> <p><b>ПЗ.59</b> Нападающий удар</p> <p><b>ПЗ.60</b> Прием мяча снизу двумя руками.</p> <p><b>ПЗ.61</b> Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину.</p> <p><b>ПЗ.62</b> Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.</p> <p><b>ПЗ.63</b> Блокирование.</p> <p><b>ПЗ.64</b> Тактика нападения.</p> <p><b>ПЗ.65</b> Тактика защиты.</p> | <div>20</div> <div>20</div> | ОК 02<br>ОК 03<br>ОК 04<br>ОК 06<br>ОК 08<br>ОК 09 |
|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------------|

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |    |  |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|
|  | <p> <b>ПЗ.66</b> Правила игры.<br/> <b>ПЗ.67</b> Техника безопасности игры.<br/> <b>ПЗ.68</b> Игра по упрощенным правилам волейбола.<br/> <b>ПЗ.69</b> Игра по правилам.<br/> <b>ПЗ.70</b> Изучение и отработка техники приема и передачи мяча сверху двумя руками.<br/> <b>ПЗ.71</b> Изучение и отработка техники приема и передачи мяча снизу двумя руками.<br/> <b>ПЗ.72</b> Изучение и отработка техники нижней подачи.<br/> <b>ПЗ.73</b> Двусторонняя игра<br/> <b>ПЗ.74</b> Тактические действия в игре </p> <p> <b>Мини-футбол</b><br/> <b>ПЗ. 75</b> Перемещение по полю.<br/> <b>ПЗ. 76</b> Ведение мяча.<br/> <b>ПЗ. 77</b> Передачи мяча.<br/> <b>ПЗ. 78</b> Удары по мячу ногой, головой.<br/> <b>ПЗ. 79</b> Остановка мяча ногой.<br/> <b>ПЗ. 80</b> Приём мяча: ногой, головой.<br/> <b>ПЗ. 81</b> Удары по воротам.<br/> <b>ПЗ. 82</b> Обманные движения.<br/> <b>ПЗ. 83</b> Обводка соперника, отбор мяча.<br/> <b>ПЗ. 84</b> Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия).<br/> <b>ПЗ. 85</b> Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков.<br/> <b>ПЗ. 86</b> Учебная игра. Техничко-тактических приёмов игры.<br/> <b>ПЗ. 87</b> Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий.<br/> <b>ПЗ. 88</b> Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей: упражнения по формированию быстроты в процессе занятий спортивными играми.<br/> <b>ПЗ. 89</b> Воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми.<br/> <b>ПЗ. 90</b> Воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.<br/> <b>ПЗ. 91</b> Воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.<br/> <b>ПЗ. 92</b> Тренировочные игры, двусторонние игры на счёт.<br/> <b>ПЗ. 93</b> Сдача контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры. </p> | 20 |  |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |    |  |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|
|  | <p><b>ПЗ. 94</b> Индивидуальное проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм.</p> <p><b>Настольный теннис</b></p> <p><b>ПЗ. 95</b> Стойки игрока.</p> <p><b>ПЗ. 96</b> Способы держания ракетки: горизонтальная хватка,</p> <p><b>ПЗ. 97</b> Способы держания ракетки: вертикальная хватка.</p> <p><b>ПЗ. 98</b> Передвижения: бесшажные.</p> <p><b>ПЗ. 99</b> Передвижения: шаги.</p> <p><b>ПЗ. 100</b> Передвижения: прыжки.</p> <p><b>ПЗ. 101</b> Передвижения: рывки.</p> <p><b>ПЗ. 102</b> Технические приемы: подача,</p> <p><b>ПЗ. 103</b> Технические приемы: подрезка, срезка,</p> <p><b>ПЗ. 104</b> Технические приемы: накат, поставка,</p> <p><b>ПЗ. 105</b> Технические приемы: топ-спин, топс-удар,</p> <p><b>ПЗ. 106</b> Технические приемы: свеча.</p> <p><b>ПЗ. 107</b> Тактика игры, стили игры.</p> <p><b>ПЗ. 108</b> Тактические комбинации.</p> <p><b>ПЗ. 109</b> Тактика одиночной и парной игры.</p> <p><b>ПЗ. 110</b> Двусторонняя игра.</p> <p><b>ПЗ. 111.</b> Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий.</p> <p><b>ПЗ. 112</b> Техничко-тактических приемов игры.</p> <p><b>ПЗ. 113</b> Тренировочные игры, двусторонние игры на счет.</p> <p><b>ПЗ. 114</b> Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приемов игры.</p> | 20 |  |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|

|                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |                                                             |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------|
| <b>Тема 1.4.</b><br>Гимнастика             | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Строевые упражнения</b><br>Знакомство с проведением общеразвивающих упражнений, их назначение, формы проведения. Комплекс упражнений профессиональной направленности. Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Техника безопасности занятий.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 22 | ОК 01<br>ОК 02<br>ОК 03<br>ОК 04<br>ОК 06<br>ОК 08<br>ОК 09 |
|                                            | <b>Тематика практических занятий</b><br><b>ПЗ.115</b> Строевые приемы на месте.<br><b>ПЗ.116</b> Условные обозначения спортивного зала.<br><b>ПЗ.117</b> Перестроения из 1 шеренги в 2, 3 и обратно.<br><b>ПЗ.118</b> Перестроения из 1 шеренги в 2, 3 и обратно.<br><b>ПЗ.119</b> Перестроения из колонны по 1 в колонну по 2, 3 и обратно.<br><b>ПЗ.120</b> Перестроения из колонны по 1 в колонну по 2, 3 и обратно.<br><b>ПЗ.121</b> Перестроения из одной шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно.<br><b>ПЗ.122</b> Перестроения из одной шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно.<br><b>ПЗ.123</b> Движение в обход.<br><b>ПЗ.124</b> Движение в обход, остановка группы в движении.<br><b>ПЗ.125</b> Движение по диагонали, противоходом, «змейкой», по кругу.<br><b>ПЗ.126</b> Перестроение из колонны по одному в колонну по 3, 4 поворотом в движении.<br><b>ПЗ.127</b> Размыкание приставными шагами, по распоряжению.<br><b>ПЗ.128</b> Освоение комплекса упражнений с профессиональной направленностью.<br><b>ПЗ.129</b> Техника ОРУ.<br><b>ПЗ.130</b> Освоение раздельного способ проведения ОРУ.<br><b>ПЗ.131</b> Освоение раздельного способ проведения ОРУ.<br><b>ПЗ.132</b> Поточный способ проведения ОРУ.<br><b>ПЗ.133</b> Поточный способ проведения ОРУ.<br><b>ПЗ.134</b> Ознакомление с техникой акробатических упражнений.<br><b>ПЗ.135</b> Изучение техники акробатических упражнений.<br><b>ПЗ.136</b> Совершенствование техники акробатических упражнений. | 22 |                                                             |
| <b>Тема 1.5</b><br>Атлетическая гимнастика | <b>Содержание учебного материала:</b><br><b>ПЗ.137</b> Общая физическая подготовка<br><b>ПЗ.138</b> Общая физическая подготовка<br><b>ПЗ.139</b> Комплекс упражнений для развития мышц груди.<br><b>ПЗ.140</b> Комплекс упражнений для развития мышц груди.<br><b>ПЗ.141</b> Комплекс упражнений для развития мышц спины.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 22 | ОК 01,<br>ОК 02<br>ОК 03<br>ОК 04,<br>ОК 06,<br>ОК 08,      |

|                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |    |                                                                                            |
|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                             | <p><b>ПЗ.142</b> Комплекс упражнений для развития мышц спины.</p> <p><b>ПЗ.143</b> Комплекс упражнений для развития силы мышц рук.</p> <p><b>ПЗ.144</b> Комплекс упражнений для развития силы мышц рук.</p> <p><b>ПЗ.145</b> Комплекс упражнений для развития силы мышц ног.</p> <p><b>ПЗ.146</b> Комплекс упражнений для развития силы мышц ног.</p> <p><b>ПЗ.147</b> Комплекс упражнений с гириями /ю/, скакалками /д/.</p> <p><b>ПЗ.148</b> Комплекс упражнений с гириями /ю/, скакалками /д/.</p> <p><b>ПЗ.149</b> Комплекс упражнений для развития мышц брюшного пресса.</p> <p><b>ПЗ.150</b> Комплекс упражнений для развития мышц брюшного пресса.</p> <p><b>ПЗ.151</b> Подъем туловища из положения лежа /30сек/,</p> <p><b>ПЗ.152</b> Прием контр. норм. – подъем туловища из положения лежа /30сек/,</p> <p><b>ПЗ.153</b> Подтягивания на перекладине /ю/,</p> <p><b>ПЗ.154</b> Прием контр. норм. – подтягивания на перекладине /ю/,</p> <p><b>ПЗ.155</b> Отжимания в упоре лежа.</p> <p><b>ПЗ.156</b> Прием контр. норм. Отжимания в упоре лежа.</p> <p><b>ПЗ.157</b> Упражнения в тренажерном зале</p> <p><b>ПЗ.158</b> Упражнения в тренажерном зале</p> | 22 | ОК 09                                                                                      |
| <p><b>Тема 1.6</b><br/><b>Бадминтон</b></p> | <p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p><b>ПЗ.159</b> Техника безопасности на занятиях бадминтоном.</p> <p><b>ПЗ.160</b> Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки.</p> <p><b>ПЗ.161</b> Техника ударов.</p> <p><b>ПЗ.162</b> Перемещения игрока,</p> <p><b>ПЗ.163</b> Подачи.</p> <p><b>ПЗ.164</b> удары по волану.</p> <p><b>ПЗ.165</b> Совершенствование технической и тактической подготовки в бадминтоне.</p> <p><b>ПЗ.166</b> Упражнения для обучения технико-тактическим действиям: короткие удары с задней линии площадки,</p> <p><b>ПЗ.167</b> Упражнения для обучения технико-тактическим действиям плоские удары, выполняемые открытой и закрытой стороной ракетки.</p> <p><b>ПЗ.168</b> Тактика одиночной игры в защите, в атаке.</p> <p><b>ПЗ.169</b> Тактика парной игры: защитные действия игроков.</p> <p><b>ПЗ.170</b> атакующие действия игроков.</p> <p><b>ПЗ.171</b> Расположение игроков от атаки к защите и наоборот.</p> <p><b>ПЗ.172</b> Совершенствование технических приемов и тактических действий в бадминтоне.</p>                                 | 19 | <p>ОК 01</p> <p>ОК 02</p> <p>ОК 03</p> <p>ОК 04</p> <p>ОК 06</p> <p>ОК 08</p> <p>ОК 09</p> |

|                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                          |                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                   | <p><b>ПЗ.173</b> Упражнения специальной физической подготовки.</p> <p><b>ПЗ.174</b> Техника передвижения игрока к сетке в стороны, назад.</p> <p><b>ПЗ.175</b> Совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.</p> <p><b>ПЗ.176</b> Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.</p> <p><b>ПЗ.177</b> Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                          |                                                                                           |
| <p><b>Тема 1.7</b><br/>Шахматы</p>                                                                                                                | <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>ПЗ.178</b> Шахматная доска и расстановка фигур.</p> <p><b>ПЗ.179</b> Шахматные фигуры.</p> <p><b>ПЗ.180</b> Начальное положение: пешка, ладья, слон</p> <p><b>ПЗ.181</b> Ферзь – королева шахмат. Белый ферзь. Черный ферзь.</p> <p><b>ПЗ.182</b> Конь, Король.</p> <p><b>ПЗ.183</b> Итоговый урок по шахматам.</p> <p><b>ПЗ.184</b> Повторение.</p> <p><b>ПЗ.185</b> Закрепление.</p> <p><b>ПЗ.186</b> Практическая отработка игры в шахматы</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p><b>9</b></p> <p>9</p> | <p>ОК 01,<br/>ОК 02<br/>ОК 03<br/>ОК 04,<br/>ОК 06,<br/>ОК 08,<br/>ОК 09</p>              |
| <b>Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>14</b>                |                                                                                           |
| <p><b>Тема 2.1.</b><br/>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов. Военно-прикладная физическая подготовка</p> | <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости 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.</p> <p>Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда.</p> <p>Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.</p> <p>Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.</p> <p>Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.</p> <p>Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.</p> |                          | <p>ОК 01,<br/>ОК 02,<br/>ОК 03,<br/>ОК 04,<br/>ОК 06,<br/>ОК 07,<br/>ОК 08,<br/>ОК 09</p> |
|                                                                                                                                                   | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>14</b>                |                                                                                           |
|                                                                                                                                                   | <p><b>ПЗ.187</b> Выполнение комплексов дыхательных упражнений.</p> <p><b>ПЗ.188</b> Выполнение комплексов дыхательных упражнений по методу А.Н. Стрельниковой</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 14                       |                                                                                           |

|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |            |  |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--|
|              | <b>ПЗ.189</b> Выполнение комплексов утренней гимнастики.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |            |  |
|              | <b>ПЗ.190</b> Выполнение комплексов утренней гимнастики.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |            |  |
|              | <b>ПЗ.191</b> Выполнение комплексов упражнений для глаз.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |            |  |
|              | <b>ПЗ.192</b> Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |            |  |
|              | <b>ПЗ.193</b> Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |            |  |
|              | <b>ПЗ.194</b> Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |            |  |
|              | <b>ПЗ.195</b> Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |            |  |
|              | <b>ПЗ.196</b> Выполнение комплексов упражнений при сутулости,<br><b>ПЗ.197</b> Выполнение комплексов упражнений нарушением осанки в грудном отделе.<br><b>ПЗ.198</b> Выполнение комплексов упражнений нарушением осанки в поясничном отделе.<br><b>ПЗ.199</b> Упражнений для укрепления мышечного корсета,<br><b>ПЗ.200</b> Упражнений для укрепления мышц брюшного пресса.<br><b>Дифференцированный зачёт</b> |            |  |
| <b>Всего</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>202</b> |  |

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

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:  
спортивный зал, оснащенный необходимым для реализации программы учебной дисциплины оборудованием, приведенным в п. 6.1.2 Рабочей программы по данной специальности.

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

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

##### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-9763-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/198284> (дата обращения: 11.07.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233>

3. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 173 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07538-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491838>

4. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина,

Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849>

5. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для СПО / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380> (дата обращения: 11.07.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

6. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495018>

7. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006>

### **3.2.2. Электронные издания**

1. Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для СПО / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174986> (дата обращения: 11.07.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Орлова, Л. Т. Настольный теннис : учебное пособие для СПО / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-7886-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/166937> (дата обращения: 11.07.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

### **3.2.3. Дополнительные источники**

1. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры / А. В. Журин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 56 с. — ISBN 978-5-507-44156-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL:

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

| Результаты обучения                                                                                                                                                                                                                                                              | Критерии оценки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Методы оценки                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                             |
| Знания<br>-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>основы здорового образа жизни<br>-условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности;<br>-средства профилактики перенапряжения. | Точно формулировать правила игры по всем видам, включенным в рабочую программу.<br>Согласно нормам формулировать положения по технике безопасности при занятиях спортом, объяснять правила закаливания.<br>Обоснованно разяснять понятия «здоровый образ жизни».<br>Давать оценку своей профессиональной деятельности при анализе профессиограммы.<br>Подбирать упражнения для расслабления, составлять комплекс гигиенической гимнастики. | Выступление с сообщениями.<br>Тестирование.<br>Проведение своего комплекса зарядки в группе.<br>Дифференцированный зачет.   |
| Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                             |
| Умения:<br>-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей<br>-применять рациональные приемы двигательных                                                                                         | Грамотно составить комплекс УГГ.<br>Ежедневное использование комплекса УГГ.<br>В соответствии с требованиями составить правила закаливания для себя.                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Проведение своего комплекса зарядки в группе.<br>Выступление с сообщением.<br>Наблюдение преподавателя и его устная оценка. |

|                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>функций в профессиональной деятельности</p> <p>-пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности</p> | <p>Демонстрировать умения выполнять упражнения на расслабление.</p> <p>Демонстрировать соответствие контрольным нормам: преодоление полосы препятствий, прыжок в длину с места, выход силой, отжимания от пола в упоре лёжа, подъём переворотом на перекладине.</p> <p>Согласно нормам, сдавать контрольные нормативы.</p> <p>Показывать результативность участия в спортивных соревнованиях по всем видам спорта.</p> <p>Проявлять активность на занятиях физической культурой на занятиях и в секциях.</p> <p>С учетом правил, разработать проведение соревнования по игровым видам спорта.</p> <p>Составить комплекс производственной гимнастики для себя, с учетом полученной специальности.</p> <p>Демонстрировать судейство по всем игровым видам спорта.</p> | <p>Выполнение контрольных нормативов.</p> <p>Портфолио личных достижений обучающегося.</p> <p>Проведение мероприятия.</p> <p>Портфолио личных достижений обучающегося.</p> <p>Дифференцированный зачет.</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|