

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ АЛТАЙСКОГО КРАЯ

КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«БАРНАУЛЬСКИЙ БАЗОВЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор КГБПОУ БМК  
О.М.Бондаренко  
« 1 » июня 2023г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Барнаул, 2023

Рабочая программа дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 33.02.01 Фармация

Рассмотрено на заседании ЦК  
ГиСЭД

протокол № 11 от 07.06.2023

Председатель ЦК:  
Казаринова Н.А.

Одобрено на заседании  
методического совета КГБПОУ  
БМК

протокол № 5 от 15.06.2023

Организация-разработчик: КГБПОУ «Барнаулский базовый медицинский колледж»

Разработчики:

Кривоножко Тамара Викторовна, преподаватель физической культуры

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы дисциплины	стр. 4
2. Структура и содержание дисциплины	6
3. Условия реализации дисциплины	24
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	26

ВВВММС

# 1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью Общего гуманитарного и социально-экономического цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 33.02.01 Фармация.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08, ОК 12.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ПК1.11. ОК 04 ОК 08 ОК 12	<ul style="list-style-type: none"><li>- бег на короткие, средние, длинные дистанции;</li><li>- верхние и нижние подачи, передачи, блокирование, нападающий удар;</li><li>- выполнять различные способы передвижения на лыжах;</li><li>- выполнять различные стили плавания</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- основы здорового образа жизни;</li><li>- техника двигательных действий в легкой атлетике;</li><li>- техника базовых элементов волейбола;</li><li>- техника передвижения на лыжах различными ходами;</li><li>- техника плавания</li></ul>

Код	Наименование общих компетенций
ОК 04.	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами
ОК 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
ОК 12.	Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи гражданам при несчастных случаях, травмах, отравлениях и других состояниях и заболеваниях, угрожающих их жизни и здоровью
ПК1.11	Организовывать подготовку помещений фармацевтической организации для осуществления фармацевтической деятельности
ЛР 9	Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных склонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде
ЛР 19	Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно-мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей

### **1.3. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 146 часов, в том числе:  
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 134 часов;  
 самостоятельной работы 8 часов;  
 консультации 2 часа;  
 промежуточная аттестация 2 часа

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### *ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА*

#### 2.1 Объем дисциплины и виды работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	146
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	134
в том числе:	
практические занятия	134
Самостоятельная работа обучающегося	8
Самостоятельная работа во взаимодействии с преподавателем (консультации)	2
Промежуточная аттестация	2

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

### Практика

Семестр	№ п/п	Тема	Количество часов	
			аудиторных	самостоятельной работы
1	1	Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.	2	
	2	Тема 1.2. Бег на короткие дистанции.	2	
	3	Тема 1.3. Бег на средние дистанции.	2	
	4	Тема 1.4. Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования.	2	
	5	Тема 1.5. Прыжок в длину с места.	2	
	6	Тема 1.6. Бег на длинные дистанции.	2	
	7	Тема 1.7. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	
	8	Тема 1.8. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	
	9	Тема 1.9. Выполнение контрольных нормативов.	2	
	10	Тема 2.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками.	2	
	11	Тема 2.2. Совершенствование передач.	2	
	12	Тема 2.3. Поддачи мяча по зонам. Прием мяча после подачи	2	
	13	Тема 2.4. Обучение технике нападающего удара.	2	
	14	Тема 2.5. Совершенствование техники нападающего удара.	2	
	15	Тема 2.6. Обучение технике постановки блока.	2	
	16	Тема 2.7. Зачёт.	2	
2	1	Тема 3.1. Инструкция по охране труда. Свободное прохождение 3-5 км, подъемы и спуски.	2	

	2	Тема 3.2. Совершенствование техники попеременных и одновременных ходов.	2	
	3	Тема 3.3. Техника подъемов, спуски с гор.	2	
	4	Тема 3.4. Совершенствование техники подъемов, спусков.	2	
	5	Тема 3.5. Обучение технике поворотов.	2	
	6	Тема 3.6. Обучение технике одновременных ходов и перехода с одновременного хода на попеременный.	2	
	7	Тема 3.7. Обучение коньковому ходу.	2	
	8	Тема 3.8. Совершенствование конькового хода.	2	
	9	Тема 3.9. Выполнение контрольных нормативов.	2	
	10	Тема 4.1. Упражнение в паре с партнером.	2	
	11	Тема 4.2. Упражнения на гимнастических ковриках.	2	
	12	Тема 5.1. Техника безопасности на воде.	2	
	13	Тема 5.2. Обучение технике движения ног.	2	
	14	Тема 5.3. Обучение технике движения рук.	2	
	15	Тема 5.4. Обучение технике плавания «кролем».	2	
	16	Тема 5.5. Обучение технике плавания «кролем».	2	
	17	Тема 5.6. Обучение технике плавания «брассом».	2	
	18	Тема 5.7. Обучение технике плавания «брассом».	2	
	19	Тема 5.8. Обучение старту пловца.	2	
	20	Тема 5.9. Зачёт.	2	2
3	1	Тема 6.1. Кроссовая подготовка.	2	
	2	Тема 6.2. Круговая тренировка.	2	
	3	Тема 6.3. Игра в футбол.	2	
	4	Тема 6.4. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	
	5	Тема 6.5. Развитие выносливости. Кросс	2	
	6	Тема 7.1. Техника владения мячом.	2	
	7	Тема 7.2. Перемещения, передачи мяча, броски по воротам.	2	

	8	Тема 7.3. Техника владения мячом в движении.	2	
	9	Тема 7.4. Техника игры вратаря, удары по воротам.	2	
	10	Тема 7.5. Развитие физических качеств в учебной игре.	2	
	11	Тема 7.6. Применение изученных приемов в учебной игре.	2	
	12	Тема 8.1. Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	2	
	13	Тема 8.2. Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	2	
	14	Тема 8.3. Выполнение контрольных нормативов.	2	
	15	Тема 8.4. Зачёт.	2	2
4	1	Тема 9.1. Инструкция по охране труда. Свободное прохождение 3-5 км, подъемы и спуски.	2	
	2	Тема 9.2. Совершенствование техники попеременных и одновременных ходов.	2	
	3	Тема 9.3. Техника подъемов, спуски с гор.	2	
	4	Тема 9.4. Совершенствование техники подъемов, спусков.	2	
	5	Тема 9.5. Обучение технике поворотов.	2	
	6	Тема 9.6. Обучение технике одновременных ходов и перехода с одновременного хода на попеременный	2	
	7	Тема 9.7. Обучение коньковому ходу.	2	
	8	Тема 9.8. Совершенствование конькового хода.	2	
	9	Тема 9.9. Выполнение контрольных нормативов.	2	
	10	Тема 10.1. Упражнение в паре с партнером.	2	
	11	Тема 10.2. Упражнения на гимнастических ковриках.	2	
	12	Тема 11.1. Блокирование.	2	
	13	Тема 11.2. Совершенствование техники постановки блока.	2	
	14	Тема 11.3. Применение изученных приемов в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов.	2	

	15	Тема 11.4. Применение изученных приемов в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов.	2	
	16	Тема 11.5. Дифференцированный зачёт.	2	2
Всего			134	8

### 2.3. Содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды ОК, ПК и ЛР, формированию которых способствует элемент программы
<b>Раздел 1. Легкая атлетика.</b>		<b>18</b>	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9, ЛР 19
	Обучение технике бега на короткие дистанции (выполнение старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования, обучение ритму дыхания, технике бега по повороту, выполнение специальных беговых упражнений, перехода от стартового разбега к бегу по дистанции, повторного бега отрезков 30, 60м).		
	Практическое занятие Бег на короткие дистанции	2 2	
Тема 1.2. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9, ЛР 19
	Специальные беговые упражнения. Бег 100 метров x 4.		
	Практическое занятие Оздоровительный бег.	2 2	
Тема 1.3. Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9, ЛР 19
	Обучение технике бега на средние дистанции с высокого старта (выполнение старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования, обучение ритму дыхания, технике бега по повороту, выполнение специальных		

	беговых упражнений, перехода от стартового разбега к бегу по дистанции).		
	Практическое занятие	2	
	Бег на средние дистанции	2	
Тема 1.4. Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9, ЛР 19
	Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования (выполнения бега с высокого старта 60 метров под команду из различных положений; имитация работы рук; бега по отметкам; выполнение повторного бега на отрезках 100-150м с отдыхом 3-5 мин 4-5 раз; освоение игровых упражнений «вызов номеров», эстафеты 4*400).		
	Практическое занятие	2	
	Общая физическая подготовка	2	
Тема 1.5. Прыжок в длину с места.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9, ЛР 19
	Обучение технике прыжка в длину с места. Прыжковые упражнения. Контрольный тест.		
	Практическое занятие	2	
	Прыжки в длину с места.	2	
Тема 1.6. Бег на длинные дистанции.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9, ЛР 19
	Бег на дистанции девушки 2000 м, юноши 3000 м. Общеразвивающие упражнения.		
	Практическое занятие	2	
	Бег на длинные дистанции.	2	
Тема 1.7. Развитие скоростно-силовых качеств.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9, ЛР 19
	Совершенствование прыжков и прыжковых упражнений (контрольный тест). Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.		

	Практическое занятие	2	
	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 100 метров. Бег 500 м. (дев.); бег 1000 м. (юн.)	2	
Тема 1.8. Развитие скоростно-силовых качеств.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9, ЛР 19
	Совершенствование прыжков и прыжковых упражнений (контрольный тест). Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.		
	Практическое занятие	2	
	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 100 метров. Бег 500 м. (дев.); бег 1000 м. (юн.)	2	
Тема 1.9. Выполнение контрольных нормативов.	Содержание учебного материала	2	
	Бег 100 метров. Бег 500 м. (дев.); бег 1000 м. (юн.)		
	Практическое занятие	2	
	Выполнение контрольных нормативов.	2	
<b>Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол.</b>		<b>16</b>	
Тема 2.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 ЛР 9, ЛР 19
	Обучение технике перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками (овладение основной, высокой, низкой стойками; выполнение перемещений ходьбой, бегом, скачком, двойным шагом, движений волейболиста при передачах мяча вперед, над собой, назад; выполнение специальных упражнений в парах, в тройках, упражнений в эстафетах). Учебно-тренировочная игра.		
	Практическое занятие	2	
	Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками.	2	
Тема 2.2.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11,

Совершенствование передач.	Совершенствование техники передачи мяча одной и двумя руками сверху, в прыжке. Выполнение передач вперед, назад, над собой; выполнение длинных передач через зону, коротких из зоны в зону, укороченных в пределах зоны, по высоте траектории: высоких более -2 м, средних – до 2 м, низких – до 1 м, медленных и скоростных с места и в прыжке. Учебно-тренировочная игра.		ОК 04, ОК 08, ОК 12 ЛР 9, ЛР 19
	Практическое занятие	2	
	Совершенствование передач.	2	
Тема 2.3. Поддачи мяча по зонам. Прием мяча после подачи.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 ЛР 9, ЛР 19
	Обучение технике нижней подачи и приёма после неё (овладение направлением замаха – строго назад, высотой подбрасывания – небольшой, точкой удара по мячу – примерно на уровне пояса, специальными упражнениями волейболиста в стену, над собой, в парах, эстафетах с элементами волейбола; выполнением нижней подачи на точность по зонам). Учебно-тренировочная игра.		
	Практическое занятие	2	
	Поддачи мяча по зонам. Прием мяча после подачи.	2	
Тема 2.4. Обучение технике нападающего удара.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 ЛР 9, ЛР 19
	Обучение технике нападающего удара (выполнение имитации нападающего удара на месте, в движении; овладение ритмом разбега, удара кистью по мячу; выполнение нападающего удара через сетку по летящему мячу, с передачи). Учебно-тренировочная игра.		
	Практическое занятие	2	
	Обучение технике нападающего удара.	2	
Тема 2.5.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11,

Совершенствование техники нападающего удара.	Совершенствование техники нападающего удара (выполнение имитации нападающего удара на месте, в движении; овладение ритмом разбега, удара кистью по мячу; выполнение нападающего удара через сетку по мячу на держателе, по летящему мячу, с передачи). Учебно-тренировочная игра.		ОК 04, ОК 08, ОК 12 ЛР 9, ЛР 19
	Практическое занятие	2	
	Совершенствование техники нападающего удара.	2	
Тема 2.6. Обучение технике постановки блока.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 ЛР 9, ЛР 19
	Обучение постановки блока. Совершенствование технических приемов игроков первой линии (выполнение имитации блока, блокирование мяча стоя на подставке, в прыжке; освоение подводящих упражнений по технике выполнения блока, выполнение передач вперед, назад, над собой; выполнение длинных передач через зону, коротких из зоны в зону, укороченных в пределах зоны, по высоте траектории: высоких более -2 м, средних – до 2 м, низких – до 1 м, медленных и скоростных с места и в прыжке). Учебно-тренировочная игра.		
	Практическое занятие	2	
	Обучение технике постановки блока.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся. Подготовка к зачёту	2	
Тема 2.7. Зачёт.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 ЛР 9, ЛР 19
	Передачи мяча над собой, подачи мяча (контрольный тест).		
	Практическое занятие	2	
	Применение изученных приемов в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов.	2	

<b>Раздел 3. Лыжная подготовка.</b>		<b>18</b>		
Тема 3.1. Инструкция по охране труда. Свободное прохождение 3-5 км, подъемы и спуски.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 ЛР 9, ЛР 19	
	Обучение технике попеременного двухшажного хода (выполнение имитации положения туловища, рук и ног в движении без лыж); овладение циклом движений состоящего из 2 двух скользящих шагов и 2 отталкиваний палками; освоение встречных эстафет, игровых упражнений: «лисий след», «до флажков», «старты с преследованием». Прохождение дистанции 5 км.			
	Практическое занятие	2		
	Инструкция по охране труда. Свободное прохождение 3-5 км, подъемы и спуски.	2		
Тема 3.2. Совершенствование техники попеременных и одновременных ходов	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 ЛР 9, ЛР 19	
	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода (овладение циклом движений состоящего из 2 двух скользящих шагов и 2 отталкиваний палками). Совершенствование техники одновременных ходов (безшажный, одношажный, двухшажный). Встречные эстафеты; подвижные игры «лисий след», «до флажков», «старты с преследованием»). Прохождение дистанции 3 км.			
	Практическое занятие	2		
	Совершенствование техники попеременных и одновременных ходов.	2		
Тема 3.3. Техника подъемов, спуски с гор.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 ЛР 9, ЛР 19	
	Обучение технике подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой», спусков (выполнение имитации положения туловища, рук и ног в движении без лыж, подъемов); выполнение имитации положения туловища, рук на месте. Выполнение спусков в			

	основной, низкой, высокой стойках, в зависимости от угла уклона. Прохождение дистанции 3 км.		
	Практическое занятие	2	
	Техника подъемов, спуски с гор.	2	
Тема 3.4. Совершенствование техники подъемов, спусков.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 ЛР 9, ЛР 19
	Совершенствование техники подъёма «полуёлочкой» и «елочкой», спусков (освоение техники подъема и спусков в зависимости от крутизны склона; выполнение имитации положения туловища, рук и ног в движении без лыж подъемов; выполнение имитации положения туловища, рук на месте без лыж спусков; выполнение спусков основной, низкой, высокой стойках в зависимости от угла уклона). Прохождение дистанции 3 км.		
	Практическое занятие	2	
	Совершенствование техники подъемов, спусков.	2	
Тема 3.5. Обучение технике поворотов.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 ЛР 9, ЛР 19
	Обучение технике поворота «переступанием», «упором». Освоение игровых упражнений: «до флажка», «лисий след», «карусель», спортивных эстафет: «гонка с выбыванием», «спуск с горы с препятствием». Прохождение дистанции 3 км.		
	Практическое занятие	2	
	Обучение технике поворотов.	2	
Тема 3.6. Обучение технике одновременных ходов и перехода с одновременного хода на попеременный.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 ЛР 9, ЛР 19
	Обучение технике одновременных ходов, подъемов, спусков на учебном кругу, на учебном склоне (освоение оптимальной посадки лыжника, упражнений для развития равновесий – продолжительный прокат на одной лыже до её		

	остановки «ласточка», поворот махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад; выполнение отталкивания по разметке); прохождение дистанции 3 км.		
	Практическое занятие	2	
	Обучение технике одновременных ходов и перехода с одновременного хода на попеременный.	2	
Тема 3.7. Обучение коньковому ходу.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 ЛР 9, ЛР 19
	Обучение коньковому ходу. Имитация работы рук и ног на месте. Коньковый ход без махов руками (под уклон): свободное одноопорное скольжение; скольжение с отталкиванием ног. Одновременный двухшажный коньковый ход (в небольшой подъем). Одновременный одношажный коньковый ход. Попеременный коньковый ход.		
	Практическое занятие	2	
	Обучение коньковому ходу.	2	
Тема 3.8. Совершенствование конькового хода.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 ЛР 9, ЛР 19
	Совершенствование конькового хода по дистанции.		
	Практическое занятие	2	
	Совершенствование конькового хода.	2	
Тема 3.9. Выполнение контрольных нормативов.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 ЛР 9, ЛР 19
	Дистанции 3 км у девушек, дистанции 5 км у юношей.		
	Практическое занятие	2	
	Выполнение контрольных нормативов.	2	
<b>Раздел 4. Общая физическая подготовка.</b>		<b>4</b>	
Тема 4.1. Упражнение в паре с партнером.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 ЛР 9, ЛР 19
	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером.		

	Практическое занятие	2	
	Упражнение в паре с партнером.	2	
Тема 4.2. Упражнения на гимнастических ковриках.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 ЛР 9, ЛР 19
	Упражнения на гимнастических ковриках, упражнения для коррекции нарушений осанки («пресс»).		
	Практическое занятие	2	
	Упражнения на гимнастических ковриках.	2	
<b>Раздел 5. Плавание.</b>		<b>20</b>	
Тема 5.1. Техника безопасности на воде.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 ЛР 9, ЛР 19
	Ознакомить студентов с правилами безопасности на воде. Свободное плавание. Освоить правила дыхания пловца. Упражнения «поплавок», «звезда» и «стрела».		
	Практическое занятие	2	
	Эстафетный бег Техника безопасности на воде.	2	
Тема 5.2. Обучение технике движения ног.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 ЛР 9, ЛР 19
	Работа ног у бортика с доской. Обучение технике движения ног при плавании «кроль на груди и спине». Имитация работы ног на суше. Плавание с доской. Скольжение по поверхности воды. Свободное плавание.		
	Практическое занятие	2	
	Обучение технике движения ног.	2	
Тема 5.3. Обучение технике движения рук.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 ЛР 9, ЛР 19
	Обучение технике движения рук при плавании «кроль на груди и спине», гребки воды руками в положении стоя. Плавание с доской. Упражнение «мельница».		
	Практическое занятие	2	
	Обучение технике движения рук.	2	

Тема 5.4. Обучение технике плавания «кролем».	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 ЛР 9, ЛР 19
	Обучение технике движения рук и ног при плавании «кролем». Работа на выносливость 500 м.		
	Практическое занятие	2	
	Обучение технике плавания «кролем».	2	
Тема 5.5. Обучение технике плавания «кролем».	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 ЛР 9, ЛР 19
	Обучение технике движения рук и ног при плавании «кролем». Работа на выносливость 500 м.		
	Практическое занятие	2	
	Обучение технике плавания «кролем».	2	
Тема 5.6. Обучение технике плавания «брассом».	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 ЛР 9, ЛР 19
	Обучение технике движения рук и ног при плавании «брассом». Специальные упражнения для рук и ног на суше. Совершенствование дыхания с гребками при плавании «брассом».		
	Практическое занятие	2	
	Обучение технике плавания «брассом».	2	
Тема 5.7. Обучение технике плавания «брассом».	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 ЛР 9, ЛР 19
	Обучение технике движения рук и ног при плавании «брассом». Специальные упражнения для рук и ног на суше. Совершенствование дыхания с гребками при плавании «брассом».		
	Практическое занятие	2	
	Обучение технике плавания «брассом».	2	
Тема 5.8. Обучение старту пловца.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 ЛР 9, ЛР 19
	Свободное плавание 200 м. Обучение старту с тумбы.		
	Практическое занятие	2	
	Обучение старту пловца.	2	

	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка к зачёту.	2	
Тема 5.9. Зачёт.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 ЛР 9, ЛР 19
	Закрепление ранее изученных стилей плавания.		
	Практическое занятие	2	
	Выполнение контрольных нормативов.	2	
<b>Раздел 6. Общая физическая подготовка.</b>		<b>10</b>	
Тема 6.1. Кроссовая подготовка.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 ЛР 9, ЛР 19
	Комплекс ОРУ. Бег по пересеченной местности 2-3 км.		
	Практическое занятие	2	
	Кроссовая подготовка.	2	
Тема 6.2. Круговая тренировка.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 ЛР 9, ЛР 19
	Ходьба, ОРУ на все группы мышц, бег по пересеченной местности 3-5 км. Упражнения на «пресс» и отжимание.		
	Практическое занятие	2	
	Круговая тренировка.	2	
Тема 6.3. Игра в футбол.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 ЛР 9, ЛР 19
	Ходьба, бег 2-3 км. Игра в футбол. Силовые упражнения.		
	Практическое занятие	2	
	Игра в футбол.	2	
Тема 6.4. Развитие скоростно-силовых качеств.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 ЛР 9, ЛР 19
	ОРУ. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.		
	Практическое занятие	2	
	Развитие скоростно-силовых качеств.	2	
Тема 6.5. Развитие выносливости. Кросс	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 ЛР 9, ЛР 19
	ОРУ. Кросс 3-5 км. Упражнения на развитие скоростной выносливости. Игра в мини-футбол. Дыхательные		

	упражнения.		
	Практическое занятие	2	
	Развитие выносливости. Кросс.	2	
<b>Раздел 7. Спортивная игра. Гандбол.</b>		<b>12</b>	
Тема 7.1. Техника владения мячом.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 ЛР 9, ЛР 19
	Обучение технике владения мячом. Обучение технике удержания мяча, выполнение подводящих упражнений индивидуально и в парах (ловля мяча), имитация передачи, бросков в различных направлениях стоя на месте, в ходьбе, бегом. Учебно-тренировочная игра.		
	Практическое занятие	2	
	Техника владения мячом.	2	
Тема 7.2. Перемещения, передачи мяча, броски по воротам.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 ЛР 9, ЛР 19
	Обучение технике владения мячом. Перемещения, передачи мяча, броски по воротам (выполнение техники ведения мяча с изменением направления, сочетание технических элементов: ведения, передач, бросков освоение техники броска в опорном положении, в прыжке; освоение игровых упражнений «выбей мяч из котла», «без промаха»). Учебно-тренировочная игра.		
	Практическое занятие	2	
	Перемещения, передачи мяча, броски по воротам.	2	
Тема 7.3. Техника владения мячом в движении.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 ЛР 9, ЛР 19
	Обучение технике владения мячом в движении (техника ведения гандбольного мяча в движении, выполнение рывков до определенного ориентира с возвращением на исходную позицию, рывков из любых исходных позиций, прыжков с чередованием бега, выполнение эстафет). Правила		

	судейства. Учебно-тренировочная игра.		
	Практическое занятие	2	
	Техника владения мячом в движении.	2	
Тема 7.4. Техника игры вратаря, удары по воротам.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 ЛР 9, ЛР 19
	Обучение технике стойки вратаря, ударам по воротам. Освоение игровых упражнений «мяч навстречу мячу», «выбей соперника», «мяч в обруч». Учебно-тренировочная игра		
	Практическое занятие	2	
	Техника игры вратаря, удары по воротам.	2	
Тема 7.5. Развитие физических качеств в учебной игре.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19
	Развитие ловкости, быстроты, силы в учебной игре.		
	Практическое занятие	2	
	Развитие физических качеств в учебной игре.	2	
Тема 7.6. Применение изученных приемов в учебной игре.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 ЛР 9, ЛР 19
	Совершенствование техники владения мячом в учебно-тренировочной игре.		
	Практическое занятие	2	
	Применение изученных приемов в учебной игре	2	
<b>Раздел 8. Общая физическая подготовка.</b>		<b>10</b>	
Тема 8.1. Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 ЛР 9, ЛР 19
	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание). Комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.		
	Практическое занятие	2	
	Комплекс упражнений для профилактики	2	

	профессиональных заболеваний.		
Тема 8.2. Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 ЛР 9, ЛР 19
	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание). Комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.		
	Практическое занятие	2	
	Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	2	
Тема 8.3. Выполнение контрольных нормативов.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 ЛР 9, ЛР 19
	Совершенствование техники владения гандбольным мячом (выполнение контрольных нормативов: передачи мяча в движении, броски мяча по воротам с места, игра вратаря).		
	Практическое занятие	2	
	Выполнение контрольных нормативов.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка к зачёту.	2	
Тема 8.4. Зачёт.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 ЛР 9, ЛР 19
	Совершенствование техники владения гандбольным мячом (выполнение контрольных нормативов: передачи мяча в движении, броски мяча по воротам с места, игра вратаря).		
	Практическое занятие	2	
	Выполнение контрольных нормативов.	2	
<b>Раздел 9. Лыжная подготовка.</b>		<b>18</b>	
Тема 9.1. Инструкция по охране труда. Свободное	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 ЛР 9, ЛР 19
	Инструкция по охране труда. Свободное прохождение 3-5 км, подъемы и спуски.		

прохождение 3-5 км, подъемы и спуски.	Практическое занятие	2	
	Инструкция по охране труда. Свободное прохождение 3-5 км, подъемы и спуски.	2	
Тема 9.2. Совершенствование техники попеременных и одновременных ходов.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 ЛР 9, ЛР 19
	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода (овладение циклом движений состоящего из 2 двух скользящих шагов и 2 отталкиваний палками). Совершенствование техники одновременных ходов (безшажный, одношажный, двухшажный). Встречные эстафеты; подвижные игры «лисий след», «до флажков», «старты с преследованием»). Прохождение дистанции 3 км.		
	Практическое занятие	2	
	Совершенствование техники попеременных и одновременных ходов.	2	
Тема 9.3. Техника подъемов, спуски с гор.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 ЛР 9, ЛР 19
	Обучение технике подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой», спусков (выполнение имитации положения туловища, рук и ног в движении без лыж, подъемов); выполнение имитации положения туловища, рук на месте. Выполнение спусков в основной, низкой, высокой стойках, в зависимости от угла уклона. Прохождение дистанции 3 км.		
	Практическое занятие	2	
	Техника подъемов, спуски с гор.	2	
Тема 9.4. Совершенствование техники подъемов, спусков.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 ЛР 9, ЛР 19
	Совершенствование техники подъёма «полуёлочкой» и «ёлочкой», спусков (освоение техники подъема и спусков в зависимости от крутизны склона; выполнение имитации положения туловища, рук и ног в движении без лыж		

	подъемов; выполнение имитации положения туловища, рук на месте без лыж спусков; выполнение спусков основной, низкой, высокой стойках в зависимости от угла уклона). Прохождение дистанции 3 км.		
	Практическое занятие	2	
	Совершенствование техники подъемов, спусков.	2	
Тема 9.5. Обучение технике поворотов.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 ЛР 9, ЛР 19
	Обучение технике поворота «переступанием», «упором». Освоение игровых упражнений: «до флажка», «лисий след», «карусель», спортивных эстафет: «гонка с выбыванием», «спуск с горы с препятствием». Прохождение дистанции 3 км.		
	Практическое занятие	2	
	Обучение технике поворотов.	2	
Тема 9.6. Обучение технике одновременных ходов и перехода с одновременного хода на попеременный	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 ЛР 9, ЛР 19
	Обучение технике одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном кругу, на учебном склоне (освоение оптимальной посадки лыжника, упражнений для развития равновесий – продолжительный прокат на одной лыже до её остановки «ласточка», поворот махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад; выполнение отталкивания по разметке); прохождение дистанции 3 км.		
	Практическое занятие	2	
	Обучение технике одновременных ходов и перехода с одновременного хода на попеременный.	2	
Тема 9.7. Обучение коньковому ходу.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 ЛР 9, ЛР 19
	Обучение коньковому ходу. Имитация работы рук и ног на месте. Коньковый ход без махов руками (под уклон):		

	свободное одноопорное скольжение; скольжение с отталкиванием ногой. Одновременный двухшажный коньковый ход (в небольшой подъем). Одновременный одношажный коньковый ход. Попеременный коньковый ход.		
	Практическое занятие	2	
	Обучение коньковому ходу.	2	
Тема 9.8. Совершенствование конькового хода.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 ЛР 9, ЛР 19
	Совершенствование конькового хода по дистанции.		
	Практическое занятие	2	
	Совершенствование конькового хода.	2	
Тема 9.9. Выполнение контрольных нормативов.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 ЛР 9, ЛР 19
	Дистанции 3 км у девушек, дистанции 5 км у юношей.		
	Практическое занятие	2	
	Выполнение контрольных нормативов.	2	
<b>Раздел 10. Общая физическая подготовка.</b>		<b>4</b>	
Тема 10.1. Упражнение в паре с партнером.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 ЛР 9, ЛР 19
	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером.		
	Практическое занятие		
	Упражнение в паре с партнером.	2	
Тема 10.2. Упражнения на гимнастических ковриках.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 ЛР 9, ЛР 19
	Упражнения на гимнастических ковриках, упражнения для коррекции нарушений осанки («пресс»).		
	Практическое занятие	2	
	Упражнения на гимнастических ковриках.	2	
<b>Раздел 11. Спортивная игра. Волейбол.</b>		<b>12</b>	
Тема 11.1.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11,

Блокирование.	Обучение технике одиночного, двойного и тройного блока. Учебно-тренировочная игра.		ОК 04, ОК 08, ОК 12 ЛР 9, ЛР 19
	Практическое занятие Блокирование.	2	
Тема 11.2. Совершенствование техники постановки блока.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 ЛР 9, ЛР 19
	Совершенствование постановки блока. Совершенствование технических приемов игроков первой линии (выполнение имитации блока, блокирование мяча стоя на подставке, в прыжке; освоение подводящих упражнений по технике выполнения блока, выполнение передач вперед, назад, над собой; выполнение длинных передач через зону, коротких из зоны в зону, укороченных в пределах зоны, по высоте траектории: высоких более -2 м, средних – до 2 м, низких – до 1 м, медленных и скоростных с места и в прыжке). Учебно-тренировочная игра.		
	Практическое занятие	2	
	Совершенствование техники постановки блока.	2	
Тема 11.3. Применение изученных приемов в учебной игре. Выполнение контроль- ных нормативов.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 ЛР 9, ЛР 19
	Совершенствование техники подач (овладение исходным положением и подбрасыванием мяча, подача в стену на расстояние 6-9 м, высота отметки на стене 2м 20см – 3м 50см, то же через сетку; подачи мяча после выполнения интенсивных прыжков, ускорений). Совершенствование верхних и нижних передач в учебно-тренировочной игре. Передачи мяча над собой, подачи мяча (контрольный тест).		
	Практическое занятие	2	
	Применение изученных приемов в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов.	2	

Тема 11.4. Применение изученных приемов в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 ЛР 9, ЛР 19
	Совершенствование техники подачи (овладение исходным положением и подбрасыванием мяча, подача в стену на расстояние 6-9 м, высота отметки на стене 2м 20см – 3м 50см, то же через сетку; подачи мяча после выполнения интенсивных прыжков, ускорений). Совершенствование верхних и нижних передач в учебно-тренировочной игре. Передачи мяча над собой, подачи мяча (контрольный тест).		
	Практическое занятие	2	
	Применение изученных приемов в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка к зачёту.	2	
Тема 11.5. Дифференцированный зачёт.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 ЛР 9, ЛР 19
	Лёгкая атлетика, общая физическая подготовка, спортивные игры: волейбол, гандбол, лыжная подготовка, плавание.		
	Практическое занятие	2	
	Дифференцированный зачёт.	2	
Всего:		144	

### 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал, оснащенный спортивным оборудованием и инвентарем для проведения практических занятий.

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

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

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

1. Собянин, Ф.И. Физическая культура: учебник / Ф.И. Собянин. – Ростов н/Д: Феникс, 2020. – 221 с. – (Среднее профессиональное образование).
2. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебник / Н.В. Решетников. – Москва: Академия, 2018. – 176 с.

##### **3.2.2. Основные электронные издания**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/471143>
2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15186-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/487793>
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, 2021. — 173 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07538-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/471782>
4. 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>
5. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL:

<https://www.ura.it.ru/bcode/453245>

6. Плавание с методикой преподавания: учебник для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.]; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08846-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.ura.it.ru/bcode/487324>

7. 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>

8. Токарь, Е. В. Лечебная физическая культура : учебное пособие для СПО / Е. В. Токарь. — Саратов : Профобразование, 2021. — 76 с. — ISBN 978-5-4488-1142-5. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/105144>

9. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры: учебное пособие для СПО / А. В. Журин. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156624>

10. Агеева, Г. Ф. Плавание: учебное пособие для СПО / Г. Ф. Агеева, В. И. Величко, И. В. Тихонова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 64 с. — ISBN 978-5-8114-9471-2. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/195475>

11. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие для СПО / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174984>

12. Егорова, М. А. Основы врачебного контроля: учебное пособие для СПО / М. А. Егорова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 52 с. — ISBN 978-5-8114-7524-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/173079>

### **3.2.3. Дополнительные источники**

1. Российская физкультурная энциклопедия [Электронный ресурс]. URL: <https://libsport.ru/>

2. Теория и практика физической культуры. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.teoriya.ru/ru/journals>

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><i>Знания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- техника двигательных действий в легкой атлетике;</li> <li>- техника базовых элементов волейбола;</li> <li>- техника передвижения на лыжах различными ходами;</li> <li>- техника плавания</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- определяет роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- текущий контроль по темам курса;</li> <li>- контроль выполнения практических заданий</li> </ul> <p>Итоговый контроль – дифференцированный зачет/зачет, который проводится на последнем занятии и включает в себя контроль усвоения практических умений</p>
<p><i>Умения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег на короткие, средние, длинные дистанции;</li> <li>- верхние и нижние подачи, передачи, блоки-рование, нападающий удар;</li> <li>- выполнять различные способы передвижения на лыжах;</li> <li>- выполнять различные стили плавания</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- соответствие уровня подготовленности требованиям нормативных показателей</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка результатов выполнения практической работы;</li> <li>- экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы</li> </ul>