

Саратовский колледж машиностроения и энергетики  
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Саратовский государственный технический университет имени Гагарина Ю.А.»



УТВЕРЖДАЮ  
Директор СКМ и Э  
СГТУ имени Гагарина Ю.А.  
В.В. Лобанов  
« 17 » июля 2019 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине

ОБД.5 Физическая культура

специальности

15.02.14 Оснащение средствами автоматизации технологических  
процессов и производств (по отраслям).

Рабочая программа рассмотрена  
на заседании ПЦМК 0 и 70  
« 10 » 06 2019 года, протокол № 10

Председатель ПЦМК

Карякин В. В.

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОБД.5 Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности СПО

15.02.14 Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств (по отраслям).

Рабочая программа может быть использована при получении среднего общего образования для специальностей технического профиля

### 1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ

Дисциплина «Физическая культура» входит в цикл социально-экономических дисциплин.

### 1.3. Цели и задачи дисциплины

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

### 1.4. Требования к результатам освоения дисциплины

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

ОК 2. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 6. Проявлять гражданско – патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

**Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:**

*личностных:*

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

*метапредметных:*

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных норм информационной безопасности;

*предметных:*

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### **1.5. Количество часов на освоение программы дисциплины**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 117 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	117
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	117
в том числе:	
лабораторные занятия	
практические занятия	117
контрольные работы	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	-
в том числе:	
<i>Написание рефератов</i>	
<i>Тренировочные упражнения</i>	
Итоговая аттестация в форме <i>(указать)</i>	<i>Другие формы контроля 1 семестр,</i>
<i>Дифференцированный зачет 2 семестр.</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОБД.5 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения	Учебно-методическое обеспечение
1	2	3	4	
<b>Раздел 1.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>22</b>		Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2016.
<b>Тема 1.1.</b>	Проверка физической подготовленности студентов. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Совершенствование техники низкого старта. <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовить рефераты на тему: Формирование и совершенствование необходимых для легкоатлетов моральных и волевых качеств.	2		
<b>Тема 1.2.</b>	Бег на короткие дистанции (100 м., 200 м., 400 м.). Обучение технике низкого старта. <b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Следить за работой рук, выносом маховой ноги. Постепенное увеличение скорости и расслабление бега.	2		1
<b>Тема 1.3</b>	Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники бега на длинные дистанции (постановка рук и ног). Отработка техники бегового шага. <b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Прыжки со скакалкой. Выполнить мощное отталкивание с одновременным активным выносом бедра маховой ноги.	2		1
<b>Тема 1.4</b>	Отработка техники бега на различных участках дистанции, бег по пересеченной местности, финиширование. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Работа кистями и предплечьями. Следить за работой рук, выносом маховой ноги, дыхание не задерживать.	2		1
<b>Тема 1.5</b>	Сдача контрольных нормативов: бег 100 м. на время. Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Переход от максимального усилия к свободному бегу по инерции. Движение во время старта энергично. Ставить стопу (загребаящим движением), стопа ставится внешней частью с носка.	2		1
<b>Тема 1.6</b>	Выполнение специальных упражнений прыгуна в длину: разбег, толчок, полет и приземление. Бег на выносливость. <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Индивидуальные занятия в спортивных секциях.	2		1
<b>Тема 1.7</b>	Выполнение специальных упражнений для обучения метанию гранаты. Эстафетный бег 4 *100 м. Бег на выносливость. <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Индивидуальные занятия в спортивных секциях.	2		1
<b>Тема 1.8</b>	Отработка техники метания гранаты. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги». Бег по пересеченной местности.	2		1

	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Индивидуальные занятия в спортивных секциях.			
<b>Тема 1.9</b>	Сдача контрольных нормативов: метание гранаты (500 гр. дев. 700 гр. юн.). Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Бег на дистанцию: 200 м. 1000 м.	6		1
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Индивидуальные занятия в спортивных секциях.			
<b>Раздел 2.</b>	<b>Спортивные игры. Баскетбол.</b>	<b>26</b>		
<b>Тема 2.1.</b>	Совершенствование передачи мяча, ведения, бросков после выполнения двух шагов. Правила игры.	2		1
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Занятия в спортивной секции.			
<b>Тема 2.2</b>	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди. Учебная игра.	4		1
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Ловля и передача мяча. Передача мяча с изменением направления бега напарников			
<b>Тема 2.3</b>	Совершенствование техники ведения, ловли, передачи мяча. Обучение техники броска в кольцо. Совершенствование техники броска в кольцо с двух шагов. Учебная игра.	4		1
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Взаимодействие двух игроков при игре в нападении. Ходьба с постепенным увеличением скорости и переходом на бег.			
<b>Тема 2.4</b>	Эстафета с баскетбольными мячами. Повторение штрафного броска. Игра.	4		1
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Ловля и передача мяча. Бег в медленном темпе по заданию – сигналу.			
<b>Тема 2.5</b>	Совершенствование техники передачи мяча от груди, ловля мяча, техники броска в кольцо с двух шагов, техники броска в кольцо.	4		1
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Тактические действия в учебной игре.			
<b>Тема 2.6</b>	Совершенствование техники бросков в кольцо одной рукой от плеча, двумя руками от груди, остановки прыжком и шагом.	4		1
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Ведение, передача, ловля мяча. Практика судейства.			
<b>Тема 2.7</b>	Совершенствование бросков в кольцо. Штрафной бросок. Совершенствование техники ведения и передачи мяча. Учебная игра.	2		1
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Штрафной бросок, судейство.			
<b>Тема 2.8</b>	<b>Зачет:</b> Подтягивание в висе. 3 - 7; 4 - 9; 5 - 10. Упражнение на пресс за 1 мин.	2		1
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Индивидуальные занятия в спортивных секциях.			
<b>Раздел 3</b>	<b>Лыжный спорт</b>	<b>18</b>		
<b>Тема 3.1</b>	Лыжная подготовка, как раздел учебного предмета. Транспортировка лыж. Одежда и обувь для занятий. Выполнение строевых приемов с лыжами и на лыжах.	2		1

	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Подготовить реферат на тему: Предупреждение травм и обморожений.			
<b>Тема 3.2</b>	Изучение техники передвижения на лыжах (попеременный двухшажный ход). Свободное скольжение без опоры.	2		1
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Передвижение «ёлочкой» и «полуёлочкой». Следить за равномерным распределением тяжести тела на обе лыжи.			
<b>Тема 3.3</b>	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Скольжение с подседанием.	2		1
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> На учебной лыжне в колонну по одному, дистанция 5 метров.			
<b>Тема 3.4</b>	Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода, спуска с горы в низкой стойке, подъем в гору «ёлочкой».	2		1
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> На учебной лыжне в колонну по одному. Следить за равномерным распределением тяжести тела на обе лыжи.			
<b>Тема 3.5</b>	Совершенствование техники лыжных ходов, техники спуска и подъема в гору.	2		1
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Каждый идет произвольным способом.			
<b>Тема 3.6</b>	Совершенствование техники скольжения, техники лыжных ходов. Техника спуска с горы.	2		1
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Правила лыжных гонок. Старт следующего учащегося через 30 сек.			
<b>Тема 3.7</b>	Прохождение дистанции 3000-5000 м. Повторение техники поворотов на лыжах.	2		1
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Следить за равномерным распределением тяжести тела на обе лыжи.			
<b>Тема 3.8</b>	Совершенствование техники поворотов, спусков, подъемов «ёлочкой», «лесенкой».	2		1
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Передвижение в колонну по одному, дистанция 5 м.			
<b>Тема 3.9</b>	Совершенствование одновременных одношажных и двухшажных ходов. Повторение техники поворотов «переступанием».	2		1
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Следить за равномерным распределением тяжести тела на обе лыжи.			
<b>Раздел 4</b>	<b>Спортивные игры. Волейбол.</b>	<b>32</b>		
<b>Тема 4.1</b>	Краткие сведения о развитии волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху. Правила игры.	2		1
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Индивидуальные занятия в спортивных секциях.			
<b>Тема 4.2</b>	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками. Правила соревнований. Изучение приема мяча с подачи. Учебная игра.	4		1
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Использовать ранее изученные приемы, судейство.			

<b>Тема 4.3</b>	Совершенствование верхней прямой подачи, нижней боковой подачи. Совершенствование приема мяча и подачи. Учебная игра.	4		1
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Взаимодействие двух игроков при игре в нападении. Подача мяча, судейство.			
<b>Тема 4.4</b>	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование приема мяча с подачи. Совершенствование верхней прямой подачи мяча. Правила соревнований. Учебная игра	2		1
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Передача над собой в движении, передача партнеру. Судейство.			
<b>Тема 4.5</b>	Совершенствование верхней прямой подачи, нижней боковой подачи. Повторение приема мяча с подачи. Прямой нападающий удар. Судейство. Игра.	4		1
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Челночный бег, прыжки вверх, подача с изменением направления полета мяча. Судейство.			
<b>Тема 4.6</b>	Отработка техники владения мячом. Совершенствование техники нападения. Учебная игра.	4		1
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Индивидуальные занятия в спортивных секциях.			
<b>Тема 4.7</b>	Повторение элементов техники нападения. Совершенствование подач мяча. Учебная игра.	4		1
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Индивидуальные занятия в спортивных секциях.			
<b>Тема 4.8</b>	Отработка нападающего удара. Учебная игра.	4		1
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Индивидуальные занятия в спортивных секциях.			
<b>Тема 4.9</b>	Отработка различных вариантов схем защиты, нападения в двусторонней игре. Учебная игра.	4		1
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Индивидуальные занятия в спортивных секциях.			
<b>Раздел 5.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>19</b>		
<b>Тема 5.1</b>	Повторение техники низкого старта, стартовый разгон, бег на дистанции, финиширование.	2		1
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Занятия в спортивной секции.			
<b>Тема 5.2</b>	Бег на короткие дистанции (100 м., 200 м., 400 м.). Обучение технике низкого старта.	2		1
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Занятия в спортивной секции.			
<b>Тема 5.3</b>	Совершенствование техники эстафетного бега, передача эстафетной палочки. Бег по пересеченной местности.	2		1
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Занятия в спортивной секции.			
<b>Тема 5.4</b>	Совершенствование техники бега на средние дистанции (500 м. 1000 м.). Повторение техники метания гранаты.	2		1
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Занятия в спортивной секции.			
<b>Тема 5.5</b>	Контрольный урок: бег 100 м. на время. Повторение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	2		1
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Занятия в спортивной секции.			
<b>Тема 5.6</b>	Совершенствование техники прыжка в длину. Эстафетный бег 4*100 м. Бег по пересеченной местности.	2		1
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Занятия в спортивной секции.			
<b>Тема 5.7</b>	<b>Контрольное занятие:</b> Бег 200 м., 400 м. 1000 м. Метание гранаты ( дев. 500 гр. юн 700 гр.) Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Челночный бег 4*10 м. Подтягивание в висе.	3		1
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Занятия в спортивной секции.			

Тема 5.8	Контрольное занятие: Бег 2000 м. (девушки), 3000 м. (юноши).	2		1
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в спортивной секции.			
Тема 5.9	Дифференцированный зачет	2		
Всего:		117		

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

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению обучения по дисциплине**

Реализация учебной дисциплины требует наличие спортивного зала, тренажерных залов, открытого стадиона.

Оборудование учебного кабинета: спортивный инвентарь, спортивные снаряды, лыжи, столы для настольного тенниса, шахматы, шашки.

Технические средства обучения: ПК, проектор

Электронно-библиотечная система:

Доступ авторизованных пользователей через Интернет

- ЭБС «БиблиоТех (договор г/к «42-16ЭА (бессрочный) от 28.02.2011)
- ЭБС «IPRbooks» (договор №1320-14ед44 от 11.08.2014 (на 12 календарных месяцев))
- ЭБС «Электронная библиотека технического «ВУЗа» (договор №1321-14ед44 от 11.08.2014 (на 12 календарных месяцев))
- БД Scopus

Доступ с компьютеров университетской сети

- Коллекция российских журналов в полнотекстовом электронном виде, Library.ru [http://Elibrary.ru/projects/subscription/rus\\_titles\\_open.asp](http://Elibrary.ru/projects/subscription/rus_titles_open.asp).
- Ресурсы издательства Springer <http://link.springer.com/>
- Журналы American Physical Society <http://journals.aps.org>
- Журналы Royal Society of Chemistry Journals <http://pabs.rsc.org/en/journals>
- ЭБС «Лань» <http://e/bankbook.com/>. Доступ к некоторым разделам ЭБС, в соответствии с Соглашением о сотрудничестве.

#### **3.2. Учебно-методическое обеспечение обучения по дисциплине**

Основные учебные издания:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2016.
2. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2015.
3. Вайцеховский С.М. – Книга преподавателя по физической культуре – М, 2015 г.
4. Виленский М.Я., Горшков А.Г. – Основы здорового образа жизни студента – М, 2015 г.
5. Виноградов П.А. – Физическая культура и здоровый образ жизни – М, 2015
6. Кабачков В.А., Пономарчук В.А. – Тренажеры в учебных заведениях: Книга для преподавателей – М, 2015 г.
7. Лех В.И. – Двигательные способности студентов: основы теории и методики развития – М.Терра – спорт 2015 г.
8. Решетников Н.В., Кисминен Ю.Л. – Физическая культура. Учебное пособие для студентов – М. Изд. Центр «Академия», 2015 г.

Дополнительные учебные издания:

1. Полиевский С.А., Старцева И.Д. – Физкультура и профессия – М: Физкультура и спорт – 2015 г.
2. Раевский Р.Т. Профессионально – прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. М: Высшая школа 2015 г.
3. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры – М: Астрель – АСТ 2015 г.

Интернет-ресурсы:

[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru)(Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

[www.edu.ru](http://www.edu.ru)(Федеральный портал «Российское образование»).

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)(Официальный сайт Олимпийского комитета России).

[www.gour32441.nagod.ru](http://www.gour32441.nagod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

### 4.1. Формы и методы контроля и оценки результатов обучения

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Уметь</b> У.1. - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	Практический контроль Устный опрос  Письменный контроль Программный контроль
У.2. - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	Сдача контрольных нормативов;
У.3. - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	
У.4. - выполнять приемы страховки и само страховки	
У.5. - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	
У.6. - использовать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.	
У.7. - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	
У.8. - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	
У.9. - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	

<b>Знать</b>	У, Д
3.1. - знать правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями;	
3.2 - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;	
3.3. - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;	У, Д
3.4. - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;	
3.5. - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;	У, УП
3.6. - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;	УП
ОК 2. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.	У
ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	У
ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	У
ОК 6. Проявлять гражданско – патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.	У
ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	У

У – устный ответ;

Д – доклад;

УП – упражнения;

Э - экскурсия

Т – тестирование;

Лр – лабораторная работа;

Р - расчётные задачи;

П – презентация; К - конференция