

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ГУБЕРНСКИЙ КОЛЛЕДЖ Г. СЫЗРАНИ»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

общий гуманитарный и социально-экономический цикл  
программы подготовки специалистов среднего звена по специальности:  
23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных,  
дорожных машин и оборудования (по отраслям)

Сызрань, 2020 г.

## **РАССМОТРЕНА**

Предметной (цикловой) комиссией  
общеобразовательных, общих гуманитарных,  
социально-экономических, естественнонаучных  
дисциплин

от «28» мая 2020 г. протокол № 10

**Составитель:** Д.В. Лисин, преподаватель ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
ГБПОУ «ГК г. Сызрани»

**Внутренняя экспертиза (техническая и содержательная):** А.Л.Анищенко, методист  
строительного профиля ГБПОУ «ГК г. Сызрани»

## СОДЕРЖАНИЕ

| <b>Название разделов</b>   | <b>стр.</b> |
|--|-------------|
| 1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины  | 4           |
| 2. Структура и содержание учебной дисциплины   | 6           |
| 3. Условия реализации программы учебной дисциплины   | 14          |
| 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины   | 16          |
| 5. Лист актуализации программы   | 18          |
| 6. Приложение 1 «Планирование учебных занятий с использованием активных и интерактивных форм и методов обучения» | 19          |

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины (далее – УД) является частью программы подготовка специалистов среднего звена ГБПОУ «ГК г. Сызрани» по специальности СПО 23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных машин и оборудования (по отраслям), разработанной в соответствии с ФГОС.

Рабочая программа УД может быть использована в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего (полного) общего образования.

Рабочая программа составляется для очной формы обучения.

### 1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовка специалистов среднего звена:

общий гуманитарный и социально-экономический цикл

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

#### Базовая часть:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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

- основы здорового образа жизни

#### Вариативная часть: не предусмотрено

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формироваться общие компетенции (ОК):

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие

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;

### 1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Всего - 168 часов, в том числе:

- всего во взаимодействии с преподавателем - 168 часов,

- самостоятельная работа - 0 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной деятельности                                  | Объём часов      |
|---|------------------|
| Всего часов на учебную дисциплину                         | 168              |
| Самостоятельная работа                                    | <b>0</b>         |
| Всего во взаимодействии с преподавателем                  | 168              |
| из них:   |                  |
| Теоретическое обучение                                    | <b>0</b>         |
| Лабораторные и практические занятия                       | <b>167</b>       |
| Консультации  | не предусмотрено |
| Промежуточная аттестация                                  | 1                |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированный зачет |                  |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

| Наименование разделов и тем      | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)  | Объём часов      | Уровень освоения |
|----------------------------------|--|------------------|------------------|
| <b>Раздел 1. Легкая атлетика</b> |  |                  |                  |
| <b>Тема 1.1. Бег</b>             | Содержание учебного материала  |                  |                  |
|                                  | 1.   .....   |                  | **               |
|                                  | Лабораторные работы  | Не предусмотрено |                  |
|                                  | Практические занятия<br>Первичный инструктаж по охране труда<br>Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики<br>Спринтерский бег.<br>Низкий старт от 30 до 40 м. Эстафетный бег. Тест – бег 30 м<br>Низкий старт от 70 до 80 м. Бег на результат 60 м.<br>Скоростной бег до 80 м. Финиширование. | <b>8</b>         |                  |
|                                  | Контрольные работы   | Не предусмотрено |                  |
|                                  | Самостоятельная работа обучающихся   |                  |                  |
|                                  |  |                  |                  |
| <b>Тема 1.2. Прыжки</b>          | Содержание учебного материала  | Не предусмотрено |                  |
|                                  | 1.   .....   |                  | **               |
|                                  | Лабораторные работы  | Не предусмотрено |                  |
|                                  | Практические занятия<br>Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега<br>Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.   | <b>2</b>         |                  |
|                                  | Контрольные работы   | Не предусмотрено |                  |
|                                  | Самостоятельная работа обучающихся   |                  |                  |
|                                  |  |                  |                  |
| <b>Тема 1.3 Метание</b>          | Содержание учебного материала  | Не предусмотрено |                  |
|                                  | 1.   .....   |                  | **               |
|                                  | Лабораторные работы  | Не предусмотрено |                  |
|                                  | Практические занятия<br>Метание теннисного мяча на дальность<br>Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель 1х1м (девушки с расстояния 12-14 м, юноши – до 16 м)<br>Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин.<br>Бег на 1500м-зачет                                | <b>8</b>         |                  |
|                                  |  |                  |                  |
|                                  |  |                  |                  |
|                                  |  |                  |                  |

|   |  |                  |    |
|---|--|------------------|----|
|   | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.  |                  |    |
|   | Контрольные работы   | Не предусмотрено |    |
|   | Самостоятельная работа обучающихся   | Не предусмотрено |    |
| <b>Раздел 2. Волейбол</b>                       |  |                  |    |
| <b>Тема 2.1. Базовая техника игры волейбола</b> | Содержание учебного материала  |                  |    |
|   | 1.   |                  | ** |
|   | Лабораторные работы  | Не предусмотрено |    |
|   | Практические занятия<br>Правила техники безопасности на уроках спортивных игр.<br>Стойка и передвижения игроков.<br>Волейбол. Верхняя передача мяча в парах и тройках.<br>Нижняя прямая подача и нижний приём мяча.<br>Прямой нападающий удар.<br>Нижняя прямая подача на точность по зонам<br>Прямой нападающий удар из 3-й зоны<br>Индивидуальное и групповое блокирование.<br>Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар.<br>Верхняя прямая подача и нижний приём мяча | <b>11</b>        |    |
|   | Контрольные работы   | Не предусмотрено |    |
|   | Самостоятельная работа обучающихся   |                  |    |
|   |  |                  |    |
| <b>Раздел 3. Лыжи</b>                           |  |                  |    |
| <b>Тема 3.1. Лыжная подготовка</b>              | Содержание учебного материала  |                  |    |
|   | 1.   |                  | ** |
|   | Лабораторные работы  | Не предусмотрено |    |
|   | Практические занятия<br>Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Одновременный одношажный ход<br>Одновременный бесшажный ход<br>Подъем в гору скользящим шагом<br>Передвижение с чередованием ходов. Спуски и подъемы. Прохождение дистанции 3 км<br>Передвижение с чередованием ходов. Спуски и подъёмы. Прохождение дистанции 3 км.<br>Прохождение дистанции 4 км с чередованием ходов.<br>Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход. Спуски        | <b>11</b>        |    |
|   |  |                  |    |
|   |  |                  |    |
|   |  |                  |    |

|   |  |                  |    |
|---|--|------------------|----|
|   | Контрольные работы   | Не предусмотрено |    |
|   | Самостоятельная работа обучающихся   |                  |    |
| <b>Тема 3.2. Спуски и подъёмы</b>                 | Содержание учебного материала  | Не предусмотрено |    |
|   | 1. ....  |                  | ** |
|   | Лабораторные работы  | Не предусмотрено |    |
|   | Практические занятия<br>Прохождение дистанции до 2 км изученными ходами со спусками и подъемами.<br>Прохождение дистанции до 3 км изученными ходами со спусками и подъемами<br>Прохождение дистанции до 4 км изученными ходами со спусками и подъемами<br>Прохождение дистанции до 3,5 км<br>Игра «Гонка с преследованием» | <b>8</b>         |    |
|   | Контрольные работы   | Не предусмотрено |    |
|   | Самостоятельная работа обучающихся   |                  |    |
|   |  |                  |    |
| <b>Раздел 4. . Баскетбол</b>                      |  |                  |    |
| <b>Тема 4.1. Базовая техника игры в баскетбол</b> | Содержание учебного материала  |                  |    |
|   | 1. ....  |                  | ** |
|   | Лабораторные работы  | Не предусмотрено |    |
|   | Практические занятия<br>Стойка и передвижение игрока.<br>Передачи мяча в движении различными способами со сменой мест.<br>Сочетание приемов: ведение, бросок<br>Ведение мяча с сопротивлением<br>Бросок в прыжке со средней дистанции.<br>Бросок в прыжке со средней дистанции.  | <b>10</b>        |    |
|   | Контрольные работы   | Не предусмотрено |    |
|   | Самостоятельная работа обучающихся   |                  |    |
|   |  |                  |    |
| <b>Тема 4.2 Сочетание приёмов</b>                 | Содержание учебного материала  | Не предусмотрено |    |
|   | 1. ....  |                  | ** |
|   | Лабораторные работы  | Не предусмотрено |    |
|   | Практические занятия<br>Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв.<br>Передачи мяча в движении различными способами со сменой мест.<br>Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.<br>Сочетание приёмов. Нападение против зонной защиты.<br>Нападение против зонной защиты                           | <b>10</b>        |    |



|  |  |                  |    |
|--|--|------------------|----|
|  | Индивидуальные действия в защите<br>Штрафные броски. Сочетание приемов: ведение, бросок<br>Сочетание приемов: ведение, бросок.<br>Развитие скоростно-силовых качеств   |                  |    |
|  | Контрольные работы   | Не предусмотрено |    |
|  | Самостоятельная работа обучающихся   |                  |    |
| <b>Раздел 5. . Футбол</b>                        |  |                  |    |
| <b>Тема 5.1. Базовая техника игры в футбол</b>   | Содержание учебного материала  |                  |    |
|  | 1.   |                  | ** |
|  | Лабораторные работы  | Не предусмотрено |    |
|  | Практические занятия<br>Футбол. Закрепление передвижений, остановок, поворотов и стоек<br>Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости.<br>Овладение техникой ударов по воротам указанным способом попаданием мяча в цель.<br>Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, прием мяча, остановка, удар | <b>4</b>         |    |
|  | Контрольные работы   | Не предусмотрено |    |
|  | Самостоятельная работа обучающихся   |                  |    |
| <b>Тема 5.2. Техника игры</b>                    | Содержание учебного материала  | Не предусмотрено |    |
|  | 1.   .....   |                  | ** |
|  | Лабораторные работы  | Не предусмотрено |    |
|  | Практические занятия<br>Старты из различных положений с последующим ускорением.<br>Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками по сигналу, ускорениями, рывками, изменением направления передвижения.  | <b>9</b>         |    |
|  | Контрольные работы   | Не предусмотрено |    |
|  | Самостоятельная работа обучающихся   |                  |    |
| <b>Раздел 6. Легкая атлетика</b>                 |  |                  |    |
| <b>Тема 6.1. Скоростная силовая техника бега</b> | Содержание учебного материала  |                  |    |
|  | 1.   |                  | ** |
|  | Лабораторные работы  | Не предусмотрено |    |
|  | Практические занятия<br>Первичный инструктаж по охране труда. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег.  | <b>4</b>         |    |

|   |  |                  |    |
|---|--|------------------|----|
|   | Низкий старт от 30 до 40 м. Эстафетный бег.<br>Тест – бег 30 м. Низкий старт от 70 до 80 м.<br>Бег на результат 60 м. Скоростной бег до 80 м. Финиширование.   |                  |    |
|   | Контрольные работы   | Не предусмотрено |    |
|   | Самостоятельная работа обучающихся   |                  |    |
| <b>Тема 6.2. Техника выполнения прыжков</b>     | Содержание учебного материала  | Не предусмотрено |    |
|   | 1. ....  |                  | ** |
|   | Лабораторные работы  | Не предусмотрено |    |
|   | Практические занятия<br>Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега<br>Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.<br>Метание теннисного мяча на дальность<br>Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель 1х1м (девушки с расстояния 12-14 м, юноши – до 16 м)<br>Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин.<br>Бег на 1500м-зачет<br>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. | <b>6</b>         |    |
|   | Контрольные работы   | Не предусмотрено |    |
|   | Самостоятельная работа обучающихся   | Не предусмотрено |    |
|   |  |                  |    |
| <b>Раздел 7. Волейбол</b>                       |  |                  |    |
| <b>Тема 7.1. Базовая техника игры волейбола</b> | Содержание учебного материала  |                  |    |
|   | 1. ....  |                  | ** |
|   | Лабораторные работы  | Не предусмотрено |    |
|   | Практические занятия<br>Правила техники безопасности на уроках спортивных игр. Стойка и передвижения игроков.<br>Верхняя передача мяча в парах и тройках.<br>Нижняя прямая подача и нижний приём мяча.<br>Прямой нападающий удар<br>Нижняя прямая подача на точность по зонам  | <b>5</b>         |    |
|   | Контрольные работы   | Не предусмотрено |    |
|   | Самостоятельная работа обучающихся   |                  |    |
|   |  |                  |    |
| <b>Тема 7.2. Техника в игре</b>                 | Содержание учебного материала  | Не предусмотрено |    |
|   | 1. ....  |                  | ** |

|                                    |  |                  |    |
|------------------------------------|--|------------------|----|
|                                    | Лабораторные работы  | Не предусмотрено |    |
|                                    | Практические занятия<br>Прямой нападающий удар из 3-й зоны<br>Индивидуальное и групповое блокирование.<br>Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар.<br>Верхняя прямая подача и нижний приём мяча.   | <b>6</b>         |    |
|                                    | Контрольные работы   | Не предусмотрено |    |
|                                    | Самостоятельная работа обучающихся   |                  |    |
| <b>Раздел 8. Лыжи</b>              |  |                  |    |
| <b>Тема 8.1. Лыжная подготовка</b> | Содержание учебного материала  |                  | ** |
|                                    | 1.   |                  |    |
|                                    | Лабораторные работы  | Не предусмотрено |    |
|                                    | Практические занятия<br>Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Одновременный одношажный ход<br>Одновременный бесшажный ход.<br>Передвижение с чередованием ходов. Спуски и подъемы. Прохождение дистанции 3 км<br>Прохождение дистанции 4 км с чередованием ходов.<br>Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход. Спуски   | <b>5</b>         |    |
|                                    | Контрольные работы   | Не предусмотрено |    |
|                                    | Самостоятельная работа обучающихся   |                  |    |
| <b>Тема 8.2 Спуски и подъёмы</b>   | Содержание учебного материала  | Не предусмотрено |    |
|                                    | 1.   .....   |                  | ** |
|                                    | Лабораторные работы  | Не предусмотрено |    |
|                                    | Практические занятия<br>Спуски<br>Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Одновременный одношажный ход<br>Передвижение с чередованием ходов. Прохождение дистанции до 4 км.<br>Прохождение дистанции 3,5 км изученными ходами<br>Прохождение дистанции до 4 км изученными ходами со спусками и подъемами.<br>Прохождение дистанции до 3,5 км.<br>Игра «Гонка с преследованием» | <b>9</b>         |    |
|                                    | Контрольные работы   | Не предусмотрено |    |
|                                    |  |                  |    |

|   |   |                  |    |
|---|---|------------------|----|
|   | Самостоятельная работа обучающихся  |                  |    |
| <b>Раздел 9. Баскетбол</b>                        |   |                  |    |
| <b>Тема 9.1. Базовая техника игры в баскетбол</b> | Содержание учебного материала   | Не предусмотрено |    |
|   | 1.  |                  | ** |
|   | Лабораторные работы   | Не предусмотрено |    |
|   | Практические занятия<br>Стойка и передвижение игрока.<br>Ведение мяча с сопротивлением<br>Передачи мяча в движении различными способами со сменой мест.<br>Бросок в прыжке со средней дистанции.<br>Быстрый прорыв.<br>Передачи мяча в движении различными способами со сменой мест.<br>Передачи мяча. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.<br>Сочетание приёмов. Нападение против зонной защиты. | <b>10</b>        |    |
|   | Контрольные работы  | Не предусмотрено |    |
|   | Самостоятельная работа обучающихся  |                  |    |
| <b>Тема 9.2. Сочетание приёмов</b>                | Содержание учебного материала   | Не предусмотрено |    |
|   | 1.   .....  |                  | ** |
|   | Лабораторные работы   | Не предусмотрено |    |
|   | Практические занятия<br>Индивидуальные действия в защите<br>Штрафные броски. Сочетание приемов: ведение, бросок.<br>Развитие скоростно-силовых качеств  | <b>7</b>         |    |
|   | Контрольные работы  | Не предусмотрено |    |
|   | Самостоятельная работа обучающихся  |                  |    |
| <b>Раздел 10. . Футбол</b>                        |   |                  |    |
| <b>Тема 10.1. 1 Базовая техника игры в футбол</b> | Содержание учебного материала   | Не предусмотрено |    |
|   | 1.  |                  | ** |
|   | Лабораторные работы   | Не предусмотрено |    |
|   | Практические занятия<br>Правила техники безопасности на уроках спортивных игр. Футбол. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед.<br>Закрепление передвижений, остановок, поворотов и стоек.<br>Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости.<br>Овладение техникой ударов по воротам указанным способом попаданием мяча в   | <b>12</b>        |    |

|  |  |                  |    |
|--|--|------------------|----|
|  | <p>цель.<br/>         Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, прием мяча, остановка, удар<br/>         Старты из различных положений с последующим ускорением.</p> |                  |    |
|  | Контрольные работы   | Не предусмотрено |    |
|  | Самостоятельная работа обучающихся   |                  |    |
| <b>Тема 10.2. Техника бега</b>                                     | Содержание учебного материала  | Не предусмотрено |    |
|  | 1. ....  |                  | ** |
|  | Лабораторные работы  | Не предусмотрено |    |
|  | Практические занятия<br>Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками по сигналу, ускорениями, рывками, изменением направления передвижения.                         | <b>3</b>         |    |
|  | Контрольные работы   | Не предусмотрено |    |
|  | Самостоятельная работа обучающихся   |                  |    |
|  | Примерная тематика курсовой работы (проекта)   | Не предусмотрено |    |
| Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом) | Не предусмотрено   |                  |    |
|  | Дифференцированный зачет   | <b>1</b>         |    |
|  | <b>Всего:</b>  | <b>168</b>       |    |

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

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

Реализация программы дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- гантели;
- тренажеры;
- гири;
- лыжный инвентарь;
- баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

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

(перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы)

##### **Основные источники:**

1. Евсеева С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/ Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005.

##### **Дополнительные источники:**

1. Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009.
2. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И.Ильинич – М.:АО "Аспект Пресс", 1995г.
3. Лутченко Н.Г. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие / Н.Г.Лутченко, В.А.Щеголев, В.Ю.Волков, и др.: – СПб.: СПбГТУ, 1999.

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

| <b>Результаты обучения<br/>(освоенные умения, усвоенные знания)</b>   | <b>Формы и методы контроля и оценки<br/>результатов обучения</b>  |
|---|---|
| <b>Умения:</b><br>- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.      | - Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля.                        |
| <b>Знания:</b><br>- О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека<br><br>- Основы здорового образа жизни | - Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта.<br>- Оценка выполнения практического задания: |

**5. ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

| <b>Дата актуализации</b> | <b>Результаты актуализации</b> |
|--------------------------|--------------------------------|
|                          |                                |
|                          |                                |
|                          |                                |
|                          |                                |
|                          |                                |
|                          |                                |
|                          |                                |
|                          |                                |
|                          |                                |
|                          |                                |
|                          |                                |



**ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ  
АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ**

| <b>№ п/п</b> | <b>Тема учебного занятия</b>  | <b>Кол-во часов</b> | <b>Активные и интерактивные формы и методы обучения</b> | <b>Код формируемых компетенций</b> |
|--------------|---|---------------------|---|------------------------------------|
| 1            | Правила техники безопасности на уроках спортивных игр                                     | 1                   | Урок -презентация                                       | ОК 2. 3, 6                         |
| 2            | Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки.<br>Одновременный одношажный ход | 1                   | Урок -презентация                                       | ОК 2. 3, 6                         |
| 3            | Штрафные броски. Сочетание приемов: ведение, бросок в баскетболе                          | 1                   | Урок- презентация                                       | ОК 2. 3, 6                         |