



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ  
ОБЛАСТИ  
государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение  
Самарской области  
«Технологический колледж имени Н.Д. Кузнецова»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ГБПОУ «ТК им. Н.Д. Кузнецова»  
А.Н. Сакеев  
«15» апреля 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

*«Общий гуманитарный и социально-экономический цикл»  
программы подготовки специалистов среднего звена*

*23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов  
автомобилей*

**Самара, 2024**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей, утвержденной приказом Министерства образования и науки РФ от 09 декабря 2016 г. № 1568.

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей.

---

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>7</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>15</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>16</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....</b>	
<b>ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ .....</b>	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины (далее программа УД) – является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по специальности СПО 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей базовой подготовки, разработанной в ГБПОУ «ПГК».

Рабочая программа составлена для очной и заочной форм обучения.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

#### Базовая часть

В результате освоения дисциплины студент должен уметь:

Код	Наименование результата обучения
У 1	развивать физические качества и способности,
У 2	совершенствовать функциональные возможности организма,
У 3	владеть системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
У 4	владеть технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания,
У 5	обогащать индивидуальный опыт занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
У 6	осваивать системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций

В результате освоения дисциплины студент должен знать:

Код	Наименование результата обучения
Зн 1	принципы, формы и методы организации физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, навыки творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими

Код	Наименование результата обучения
	упражнениями

#### Вариативная часть – не предусмотрена

Содержание дисциплины должно быть ориентировано на подготовку студентов к освоению профессиональных модулей ППССЗ по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей

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

Код	Наименование результата обучения
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам
ОК 02	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.
ОК 04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
ОК 05	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
ОК 09	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности
ОК 10	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.
ОК 11	Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере

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

Вид учебной деятельности	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	160
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	160

в том числе:	
лабораторные работы	Не предусмотрено
практические занятия	160
контрольные работы	20
курсовая работа (проект)	Не предусмотрено
самостоятельная работа студента (всего)	Не предусмотрено
в том числе:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- подбор материала к диспутам, круглым столам;</li> <li>- подготовка отчётов по практическим занятиям;</li> <li>- изучение отдельных правовых актов;</li> <li>- подготовка докладов;</li> <li>- составление развёрнутых планов по отдельным темам курса;</li> <li>- составление таблиц по темам курса;</li> <li>- написание эссе;</li> <li>- подготовка презентаций</li> <li>- чтение дополнительной литературы по отдельным темам курса</li> <li>- составление тезисных планов;</li> <li>- подбор материала по темам курса;</li> <li>- написание эссе;</li> <li>- подготовка презентаций ;</li> <li>- заполнение таблиц для систематизации учебного материала;</li> <li>- поиск информации в Интернете.</li> </ul>	
Итоговая аттестация в форме (указать)	ДЗ

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Тематический план и содержание учебной дисциплины *Физическая культура*

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (включая дидактические единицы), практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1	2	3
<b>Раздел 1.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>12</b>
<b>Тема 1.1.</b> <b>Бег на короткие дистанции</b>	<b>Практические занятия</b> Правила техники безопасности на занятиях физической культуры. Обучение техники низкого старта, стартовый разбег. Обучение техники бега по дистанции. Финиширование. Выполнение нормативов в беге на 100 метров.	4
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение упражнений по общей физической подготовке	4
	Составление индивидуального дневника самоконтроля физического развития	4
<b>Раздел 2.</b>	<b>Туризм</b>	<b>32</b>
<b>Тема 2.1.</b> <b>Техника безопасности в туристическом походе</b>	<b>Практические занятия</b> Укладка и транспортировка рюкзака. Преодоление естественных и искусственных препятствий	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Составление индивидуального дневника самоконтроля физического развития.	2
		6
<b>Тема 2.2.</b> <b>Ориентирование на местности</b>	<b>Практические занятия</b> Ориентирование на местности. Оказание первой медицинской помощи	2
		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Занятия в кружках и секциях.	6
<b>Тема 2.3.</b> <b>Организация и проведение туристических походов</b>	<b>Практические занятия</b> Установка палатки.	2
	Разжигание костра.	2
	Определение азимута	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Занятия в кружках и секциях.	6

<b>Раздел 3.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>50</b>
<b>Тема 3.1. Бег на средние дистанции</b>	<b>Практические занятия</b> Обучение техники высокого старта. Обучение техники бега по виражу. Обучение тактики бега на средние дистанции. Обучение техники финиширования. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Высокий старт. Бег по дистанции. Финиширование. Выполнение нормативов в беге на средние дистанции.	6
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Развитие выносливости.	2
<b>Тема 3.2. Бег на длинные дистанции</b>	<b>Практические занятия</b> Обучение техника высокого старта, бега по дистанции, финиширование. Обучение техники и тактики бега на длинные дистанции. Совершенствование техники и тактики бега на длинные дистанции. Выполнение нормативов в беге на длинные дистанции.	4
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Выполнение рекомендуемого минимального недельного двигательного объема по видам спорта учебной дисциплины.	2
<b>Тема 3.3. Кроссовый бег</b>	<b>Практические занятия</b> Техники а и тактика кроссового бега. Обучение техники бега спусков, подъемов. Выполнение нормативов в кроссовом беге.	2 2 2
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение упражнений по общей физической подготовке	2
<b>Тема 3.4. Эстафетный бег</b>	<b>Практические занятия</b> Обучение техники эстафетного бега 4x100м. Обучение техники бега по этапам, передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники бега по этапам, передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x400м.	4



	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Развитие скоростно-силовых качеств.	2
<b>Тема 3.5.</b> <b>Прыжки в длину с разбега</b>	<b>Практические занятия</b> Техника прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Разбег, отталкивание от бруска, полет, приземление. Развитие скоростно-силовых качеств.	2 2 2
	<b>Самостоятельная работа</b> Занятия в кружках и секциях.	2
	<b>Практические занятия</b> Техника прыжков в высоту с разбега способом «перешагивание». Разбег, отталкивание, полет, приземление. Развитие прыгучести, скоростно-силовых качеств.	2 2 2
<b>Тема 3.6.</b> <b>Прыжки в высоту с разбега</b>	<b>Самостоятельная работа</b> Составление индивидуального дневника самоконтроля физического развития.	2
	<b>Практические занятия</b> Техника держания гранаты. Техника «бросковых шагов». Техника метания гранаты. Техника метания гранаты с полного разбега. Финальное усилие. Совершенствование техники метания гранаты. Выполнение контрольных нормативов в метании гранаты.	4
<b>Тема 3.7.</b> <b>Метание гранаты</b>	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение рекомендуемого минимального недельного двигательного объема по видам спорта учебной дисциплины. Составление индивидуального дневника самоконтроля физического развития.	2
	<b>Раздел 4.</b>	<b>Волейбол</b>
<b>Тема 4.1.</b> <b>Техника игры в нападении: стойки и перемещения. Передачи, подачи, атакующие удары</b>	<b>Практические занятия</b> Техника безопасности на занятиях по волейболу. Стойки, перемещения, подачи. Обучение техники атакующего удара. Совершенствование техники в нападении. Учебная игра	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	2

	Занятия в секциях и кружках.	
<b>Тема 4.2.</b> <b>Техника игры в нападении: стойки и перемещения. Передачи, подачи, атакующие удары</b>	<b>Практические занятия</b> Обучение техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками.	2
	Обучение техники приема и передачи мяча сверху двумя руками.	2
	Обучение техники одиночного блокирования. Обучение техники группового блокирования	2
<b>Тема 4.3.</b> <b>Тактика игры в защите: индивидуальные, групповые, командные действия игроков</b>	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение упражнений по общей физической подготовке.	2
	<b>Практические занятия</b> Индивидуальные действия игроков. Групповые действия игроков. Командные действия игроков Совершенствование техники и тактики игры в защите. Учебная игра с применением изученного материала.	4
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Выполнение рекомендуемого минимального недельного двигательного объема по видам спорта учебной дисциплины.	2
<b>Тема 4.4.</b> <b>Тактика игры в нападении: индивидуальные, групповые, командные действия игроков</b>	<b>Практические занятия</b> Индивидуальные действие игроков. Групповые действие игроков. Командные действие игроков Совершенствование тактики игры в нападении. Учебная игра с применением изученного материала.	4
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение упражнений по общей физической подготовке	2
<b>Тема 4.5.</b> <b>Организация и проведение соревнований, правила соревнований, судейство</b>	<b>Практические занятия</b> Правила соревнований.	2
	Проведение соревнований.	2
	Судейство	2
<b>Раздел 5.</b>	<b>Самостоятельная работа</b> Занятия в кружках и секциях.	2
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>32</b>
<b>Тема 5.1.</b> <b>Техника попеременных ходов</b>	<b>Практические занятия</b> Обучение техники попеременного двухшажного хода.	2
	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	2

	Ознакомление с техникой попеременно-четырёхшажного хода.	2
	Прохождение дистанции 3км – девушки, 5 км – юноши, с применением изученного материала.	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Занятия в кружках и секциях.	2
<b>Тема 5.2.</b> <b>Техника одновременных</b> <b>ходов</b>	<b>Практические занятия</b> Обучение техники одновременно-бесшажного хода. Обучение техники одновременно-одношажного хода Обучение техники одновременно-двухшажного хода. Совершенствование техники одновременных ходов.	4
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение рекомендуемого минимального недельного двигательного объема по видам спорта учебной дисциплины.	2
<b>Тема 5.3.</b> <b>Техника спусков,</b> <b>подъемов</b>	<b>Практические занятия</b> Обучение техники подъема ступающим шагом, «елочкой», «полуюлочкой». Обучение техники подъема «лесенкой». Обучение техники спусков «плугом», «лесенкой». Техника спусков торможением.	4
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение рекомендуемого минимального недельного двигательного объема по видам спорта учебной дисциплины	2
<b>Тема 5.4.</b> <b>Техника «конькового»</b> <b>хода</b>	<b>Практические занятия</b> Обучение техники одношажного хода. Обучение техники двухшажного хода. Обучение техники трехшажного хода. Совершенствование техники «конькового» хода	4
	<b>Самостоятельная работа</b> Занятия в кружках и секциях. Составление индивидуального дневника самоконтроля физического развития.	2
<b>Тема 5.5. Организация и</b> <b>проведение</b> <b>соревнований, правила</b> <b>соревнований, судейство</b>	<b>Практические занятия</b> Правила соревнований по лыжному спорту	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение рекомендуемого минимального недельного двигательного объема по видам спорта учебной дисциплины.	2
<b>Раздел 6.</b>	<b>Коньки</b>	<b>12</b>

<b>Тема 6.1.</b> <b>Поза конькобежца.</b> <b>Отталкивание.</b> <b>Скольжение по прямой</b> <b>Торможение. Повороты</b>	<b>Практические занятия</b> Обучение позы конькобежца. Торможение «плугом». Упражнения в равновесии. Обучение отталкиванию и скольжению при движении по прямой. Обучение отталкиванию и скольжению при движении по повороту, торможение. Выполнение контрольных нормативов.	2 2 2 2 2
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение упражнений на равновесие и статическое удержание	2
<b>Раздел 7.</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>46</b>
<b>Тема 7.1.</b> <b>Техника игры в</b> <b>нападении: стойки и</b> <b>перемещения. Техника</b> <b>владения мячом.</b>	<b>Практические занятия</b> Стойки, перемещение. Обучение техники передачи мяча Обучение техники ловли мяча на месте, в движении. Обучение техники ведение мяча на месте, в движении. Обучение техники бросков в кольцо с места, в движении.	2 2 2 2 2
	<b>Самостоятельная работа</b> Подготовка реферата. Занятия в кружках и секциях.	2
<b>Тема 7.2.</b> <b>Техника игры в защите:</b> <b>перемещения, техника</b> <b>овладения мячом и</b> <b>противодействия.</b>	<b>Практические занятия</b> Обучение техники перемещений: стойка, ходьба, бег. Обучение техники перемещений: прыжки, остановки, повороты. Обучение техники овладения мячом и противодействия: выбивание, накрывание, отбивание, перехват. Обучение техники овладения мячом и противодействия: вырывание, взятие отскока.	2 2 2 2
	<b>Самостоятельная работа</b> Составление индивидуального дневника самоконтроля физического развития. ОФП.	2
<b>Тема 7.3.</b> <b>Элементы тактики игры</b> <b>в защите:</b> <b>индивидуальные,</b> <b>групповые, командные</b>	<b>Практические занятия</b> Индивидуальные действия в защите. Групповые действия в защите. Командные действия в защите Совершенствование элементов тактики игры в защите. Учебная игра.	2 2 2 2 2
	<b>Самостоятельная работа</b> Занятия в кружках и секциях. Составление индивидуального дневника самоконтроля физического развития. ОФП	2

<b>Тема 7.4.</b> <b>Элементы тактики игры в нападении:</b> <b>индивидуальные, групповые, командные</b>	<b>Практические занятия</b> Индивидуальные действия в нападении.	2
	Групповые действия в нападении.	2
	Командные действия в нападении	2
	Совершенствование элементов тактики игры в нападении.	2
	Учебная игра.	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Занятия в кружках и секциях.	2
<b>Раздел 8.</b>	<b>Мини-футбол</b>	<b>24</b>
<b>Тема 8.1.</b> <b>Техника игры в нападении:</b> <b>перемещения, остановки, повороты, удары по мячу, ведение, передачи</b>	<b>Практические занятия</b> Обучение техники перемещений, остановок, поворотов.	2
	Обучение техники ударов по мячу, ведения и передачи мяча.	2
	Учебная игра.	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Занятия в кружках и секциях.	2
<b>Тема 8.2.</b> <b>Техника игры в защите:</b> <b>перемещения, отбор мяча, финты.</b>	<b>Практические занятия</b> Обучение техники игры в защите: перемещения, отбор мяча, финты.	2
	Совершенствование техники перемещений, отбора мяча, финты.	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Занятия в кружках и секциях.	2
<b>Тема 8.3.</b> <b>Тактика игры в нападении:</b> <b>индивидуальные, групповые, командные</b>	<b>Практические занятия</b> Тактика индивидуальных действий.	2
	Тактика групповых и командных действий.	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение рекомендуемого минимального недельного двигательного объема по видам спорта учебной дисциплины.	2
<b>Тема 8.4.</b> <b>Тактика игры в защите:</b> <b>индивидуальные, групповые, командные</b>	<b>Практические занятия</b> Тактика индивидуальных действий.	2
	Тактика групповых и командных действий.	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Составление индивидуального дневника самоконтроля физического развития. ОФП	2
<b>ВСЕГО</b>		<b>160</b>

**Образовательные результаты освоения учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура**

<b>Код</b>	<b>Наименование результата обучения</b>
У 1	развивать физические качества и способности,
У 2	совершенствовать функциональные возможности организма,
У 3	владеть системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
У 4	владеть технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания,
У 5	обогащать индивидуальный опыт занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
У 6	осваивать системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций

В результате освоения дисциплины студент должен **знать:**

<b>Код</b>	<b>Наименование результата обучения</b>
Зн 1	принципы, формы и методы организации физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, навыки творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями

---

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

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса; лабораторий – *«не предусмотрено»*

Оборудование комплекса:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, конь с ручками, конь для прыжков и др.), маты гимнастические, канат для перетягивания, скакалки, секундомеры, весы напольные, ростомер и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита на волейбольные стойки, сетка волейбольная, волейбольные мячи, мячи для мини-футбола.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения** (перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы)

##### **Основные источники**

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В. Барчуковой. — М., 2016.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

##### **Дополнительные источники**

1. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2017.
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2017.

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Уметь:</b> развивать физические качества и способности, совершенствовать функциональные возможности организма, владеть системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья; владеть технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащать индивидуальный опыт занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта; осваивать системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций	- практические задания по физической культуре (сдача нормативов)
<b>Знать:</b> принципы, формы и методы организации физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, навыки творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.	Устный, письменный опросы, тестирование.



**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**  
к рабочей программе учебной дисциплины

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

<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.	Обучение техники игры в защите: перемещения, отбор мяча, финты.	2	Игра в команде	ОК 1, ОК 4, ОК 6
2.	Совершенствование техники перемещений, отбора мяча, финты	2	Игра в команде	ОК 1, ОК 4, ОК 6, ОК 8
3.	Обучение техники перемещений: стойка, ходьба, бег.	2	Игра в команде	ОК 1, ОК 4, ОК 6
4.	Обучение техники перемещений: прыжки, остановки, повороты.	2	Игра в команде	ОК 4, ОК 6, 9, 10
5.	Обучение техники овладения мячом и противодействия: выбивание, накрывание, отбивание, перехват.	2	Игра в команде	ОК 1, ОК 6, ОК 8

<b>Код</b>	<b>Наименование результата обучения</b>
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам
ОК 02	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.
ОК 04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
ОК 05	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных

	ситуациях.
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
ОК 09	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности
ОК 10	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.
ОК 11	Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере

