Министерство образования Иркутской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области
«Иркутский авиационный техникум»

УТВЕРЖДАЮ
И.О. директора
ГБПОУИО «ИАТ»
_____ Якубовский А.Н.
«31» мая 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

БОД.05 Физическая культура

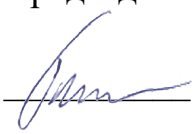
специальности

15.02.08 Технология машиностроения

Иркутск, 2017

Рассмотрена
цикловой комиссией
ОД, МЕН протокол №10 от
19.05.2017 г.

Председатель ЦК

 /Г.В. Перепияко /

Рабочая программа разработана на основе ФГОС СОО; ФГОС СПО специальности 15.02.08 Технология машиностроения; учебного плана специальности 15.02.08 Технология машиностроения; с учетом программы общеобразовательной учебной дисциплины "Физическая культура" для профессиональных образовательных организаций, одобренной Научно-методическим советом Центра профессионального образования ФГАУ "Фиро" и рекомендованной для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего образования.

№	Разработчик ФИО
1	Кудрявцев Николай Васильевич

СОДЕРЖАНИЕ

		стр.
1	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	10
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	39
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	40

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ БОД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы (РП)

РП является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 15.02.08 Технология машиностроения.

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ:

БОД.00 Базовые общеобразовательные дисциплины.

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

Результаты освоения дисциплины	№ Результата	Формируемый результат
Личностные результаты	1.1	российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
	1.2	гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
	1.3	готовность к служению Отечеству, его защите;
	1.4	сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
	1.5	сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной,

	творческой и ответственной деятельности;
1.6	толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
1.7	навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
1.8	нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
1.9	готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
1.10	эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
1.11	принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
1.12	бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
1.13	осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных

		проблем;
	1.14	сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
	1.15	ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.
Метапредметные результаты	2.1	умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
	2.2	умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
	2.3	владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
	2.4	готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
	2.5	умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

	2.6	умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
	2.7	умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
	2.8	владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
	2.9	владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения;
Предметные результаты	3.1	умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
	3.2	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
	3.3	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
	3.4	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
	3.5	владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен	№ дидактической единицы	Формируемая дидактическая единица
Знать	1.1	влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
	1.2	способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
	1.3	правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
Уметь	2.1	выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
	2.2	выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
	2.3	проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
	2.4	преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
	2.5	выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
	2.6	осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
	2.7	выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;
	2.8	повышения работоспособности, сохранения и

		укрепления здоровья;
	2.9	подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
	2.10	организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
	2.11	активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:
максимальный объем учебной нагрузки обучающегося 232 часа (ов), в том числе:
объем аудиторной учебной нагрузки обучающегося 116 часа (ов);
объем внеаудиторной работы обучающегося 116 часа (ов).

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объем часов
Максимальный объем учебной нагрузки	**232**
Объем аудиторной учебной нагрузки	**116**
в том числе:	
лабораторные работы	0
практические занятия	116
Объем внеаудиторной работы обучающегося	**116**
Промежуточная аттестация в форме "Дифференцированный зачет" (семестр 1)	
Промежуточная аттестация в форме "Дифференцированный зачет" (семестр 2)	

2.2.Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов	Содержание учебного материала, теоретических занятий, практических занятий, лабораторных работ, самостоятельной работы обучающихся, тематики индивидуальных проектов	Объём часов	№ дидактической единицы	Формируемые результаты: личностные, метапредметные, предметные	Текущий контроль
1	2	4	5	6	7
Раздел 1	**Легкая атлетика**	**29**			
Тема 1.1	**Обучение технике бега на короткие дистанции**	**11**			
Занятие 1.1.1 практическое занятие	Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента.	1	1.1, 2.1	1.11, 2.1, 3.3	
Занятие 1.1.2 практическое занятие	Входной норматив по физической культуре: прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине - юноши, вис - девушки	2	1.1, 2.1	1.12, 2.2, 3.3	
Занятие 1.1.3 практическое занятие	Ознакомить с особенностями бега и создать у обучаемых правильное представление о технике бега на короткие дистанции. Обучить технике бега по прямой дистанции	2	1.3, 2.3	1.11, 2.2, 3.4	1.1, 2.1
Занятие 1.1.4 практическое занятие	Обучить технике бега по повороту. Обучить технике низкого старта и стартового разгона	2	2.4, 2.6	1.11, 2.2, 3.4	
Занятие 1.1.5 практическое занятие	Обучить технике финиширования. Обучить технике бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся	2	1.2, 2.5	1.11, 2.5, 2.7, 3.1	
Занятие 1.1.6 практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по технике бега на короткие дистанции - 100 м	2	1.2, 2.3	1.11, 2.3, 2.8, 3.2	
Тема 1.2	**Обучение технике эстафетного бега, бега на средние и длинные**	**18**			

	дистанции				
Занятие 1.2.1 практическое занятие	Ознакомить с техникой эстафетного бега. Научить технике передачи эстафетной палочки	2	1.3, 2.6	1.11, 2.2, 2.9, 3.4	1.2, 2.3
Занятие 1.2.2 практическое занятие	Научить технике старта на этапах эстафетного бега. Обучить технике передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20- метровой зоне	2	1.1, 2.3, 2.6	1.11, 2.1, 3.1	
Занятие 1.2.3 практическое занятие	Обучение технике эстафетного бега в целом и ее совершенствование	2	1.2, 2.5	1.2, 2.3, 3.4	
Занятие 1.2.4 практическое занятие	Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4х100 м	2	1.3, 2.6	1.2, 2.3, 3.1	
Занятие 1.2.5 практическое занятие	Ознакомить с техникой бега на средние и длинные дистанции. Обучить технике бега по прямой	2	1.3, 2.6, 2.9	1.11, 2.7, 3.1	1.3, 2.6
Занятие 1.2.6 практическое занятие	Обучить технике бега по повороту. Обучить технике высокого старта и стартовому ускорению	2	1.2, 2.9	1.4, 2.4, 3.1	
Занятие 1.2.7 практическое занятие	Обучить технике финиширования. Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся	2	1.1, 2.6, 2.10	1.10, 1.11, 1.13, 1.14, 2.2, 3.3	
Занятие 1.2.8 практическое занятие	Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Повторение специально беговых упражнений легкоатлета	2	1.2, 1.3, 2.7, 2.11	1.12, 2.3, 3.4	
Занятие 1.2.9 практическое занятие	Сдача контрольного норматива бега на средние и длинные дистанции: девушки - 500 м, юноши - 1000 м	2	2.7, 2.9, 2.10	1.11, 2.1, 3.1	
Раздел 2	**Спортивные игры.**	**8**			

Тема 2.1	**Обучение технике игры в настольный теннис**	**8**			
Занятие 2.1.1 практическое занятие	Обучение упражнений с ракеткой и шариком: набивание мяча ладонной стороной ракетки, набивание мяча тыльной стороной ракетки	2	1.3, 2.10, 2.11	1.9, 2.3, 3.2	2.10, 2.7, 2.9
Занятие 2.1.2 практическое занятие	Обучение отработки техники подачи	2	1.1	1.15, 2.6, 3.2	
Занятие 2.1.3 практическое занятие	Обучение выполнения ударов разными подачами	2	1.1, 2.2, 2.8, 2.9	1.5, 2.3, 3.5	
Занятие 2.1.4 практическое занятие	Игра на счет разученными ударами. Сдача контрольного норматива: набивание теннисного шарика ракеткой	2	2.8, 2.11	, 2.3, 3.3	
Раздел 3	**Спортивные игры**	**36**			
Тема 3.1	**Обучение технике игры в волейбол**	**36**			
Занятие 3.1.1 практическое занятие	Правила игры в волейбол	2	1.1, 2.4, 2.5	1.7, 2.2, 3.5	2.8
Занятие 3.1.2 практическое занятие	Создать правильное представление о технике подачи мяча	2	1.1, 2.2, 2.3, 2.10	, 2.2, 3.5	
Занятие 3.1.3 практическое занятие	Обучение технике нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча	2	1.2, 2.1	, 1.12, 2.2, 3.4	2.11
Занятие 3.1.4 практическое занятие	Обучение технике верхней прямой подачи, верхней боковой подачи мяча	2	1.2, 1.3, 2.2	, 2.2, 3.1	
Занятие 3.1.5 практическое	Закрепить пройденный материал: обучение технике нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча	2	1.2, 1.3, 2.3	, 1.7, 2.2, 3.2	

занятие					
Занятие 3.1.6 практическое занятие	Зачет: количество правильно выполненных подач и точность. Верхняя и нижняя прямая подача мяча по зонам 1,2,3,4,5,6.	1	2.2, 2.4, 2.5	, 2.2, 3.5	2.2, 2.4, 2.5
Занятие 3.1.7 практическое занятие	Закрепить пройденный материал: обучение технике верхней прямой подачи, верхней боковой подачи мяча	3	1.2, 1.3, 2.5, 2.6, 2.8	, 1.8, 2.2, 3.5	
Занятие 3.1.8 практическое занятие	Создать у занимающихся правильное представление о технике выполнения передачи мяча: сверху, снизу, сверху в прыжке	2	1.1, 1.2, 2.1, 2.3, 2.6	, 1.7, 2.2, 3.4	
Занятие 3.1.9 практическое занятие	Обучение технике приема мяча сверху, снизу	2	1.2, 1.3, 2.4, 2.6, 2.7	, 1.12, 2.1, 2.2, 3.1	
Занятие 3.1.10 практическое занятие	Обучение технике передачи двумя руками мяча в прыжке	2	1.2, 1.3, 2.7, 2.8	, 2.2, 2.4, 3.1	
Занятие 3.1.11 практическое занятие	Закрепить пройденный материал: обучение технике приема мяча двумя руками сверху, двумя руками снизу. Передача мяча в парах двумя руками с низу на количество раз	2	2.3, 2.5	, 2.2, 3.3	
Занятие 3.1.12 практическое занятие	Создать у занимающихся правильное представление о технике приема мяча двумя руками снизу	2	1.1, 1.2, 2.4, 2.5, 2.11	, 1.7, 2.4, 3.2	2.3, 2.5
Занятие 3.1.13 практическое занятие	Обучение технике прямого нападающего удара	2	1.1, 1.3, 2.4, 2.5, 2.8	, 2.2, 3.4	
Занятие 3.1.14 практическое занятие	Закрепление пройденного материала: обучение технике прямого нападающего удара: Зачет: количество правильно выполненных подач и точность	2	1.2, 1.3, 2.3, 2.6	, 1.7, 2.2, 3.5	
Занятие 3.1.15	Обучение технике блокирования. Контрольный норматив по	2	1.1, 1.2, 1.3, 2.6,	, 1.7, 2.2, 3.4	

практическое занятие	волейболу		2.8, 2.11		
Занятие 3.1.16 практическое занятие	Закрепить пройденный материал: обучение технике блокирования	2	1.1, 2.1, 2.9, 2.10	, 1.7, 2.2, 2.3, 3.5	
Занятие 3.1.17 практическое занятие	Обучение технике игры волейбол в целом (игра на счет)	2	1.1, 1.3, 2.4, 2.10, 2.11	1.7, 2.2, 3.5	
Занятие 3.1.18 практическое занятие	Контрольный норматив по волейболу: выполнение верхней передачи мяча в парах через сетку (количество раз)	2	2.2, 2.11	, 2.7, 3.4	
Раздел 4	**Лыжная подготовка обучение**	**16**			
Тема 4.1	**Обучение технике лыжным ходам**	**16**			
Занятие 4.1.1 практическое занятие	Поочередное поднимание ног с лыжами на месте, сгибая их, как при обычной ходьбе. Поочередное поднимание носков лыж: выполнять движение лыжей вверх, вниз, вправо и влево, не отрывая пятку от снега. Повороты переступанием на месте вокруг пяток и вокруг носков лыж. Приставные шаги в стороны на два и четыре счета.	2	1.1, 1.2, 2.1, 2.4	1.12, 2.1, 3.3	2.11, 2.2
Занятие 4.1.2 практическое занятие	Поочередное поднимание ног с лыжами на месте, сгибая их, как при обычной ходьбе. Поочередное поднимание носков лыж: выполнять движение лыжей вверх, вниз, вправо и влево, не отрывая пятку от снега. Повороты переступанием на месте вокруг пяток и вокруг носков лыж. Приставные шаги в стороны на два и четыре счета.	2	1.2, 2.4, 2.10	1.12, 2.1, 3.1	
Занятие 4.1.3 практическое занятие	Ходьба ступающим шагом по неглубокому снегу без палок. То же с палками, среди деревьев и кустарников, вслед за преподавателем, постоянно меняющим направление. Подъем на пологий склон ступающим шагом, лесенкой. Спуски в основной	2	1.1, 1.3, 2.1, 2.3, 2.7	1.12, 2.1, 3.1	

	стойке с пологих ровных склонов.				
Занятие 4.1.4 практическое занятие	Имитация бесшажного хода на месте - по разделениям на два счета, из и.п.- законченный толчок палками. То же слитно. Передвижения бесшажным ходом под уклон, на равнине, в сочетании с другими ходами.	2	1.1, 1.2, 2.2, 2.6	1.12, 2.1, 3.1	
Занятие 4.1.5 практическое занятие	Способы передвижения в подъеме: попеременными ходами скользящим и ступающим шагом (двухшажный, четырехшажный и четырехшажный с тремя толчками рук).	2	1.1, 1.2, 2.4, 2.10, 2.11	1.12, 2.1, 3.2	
Занятие 4.1.6 практическое занятие	Способы передвижения в подъеме: «полуелочкой». Способы передвижения в подъеме: «лесенкой».	2	1.1, 1.2, 2.2, 2.3, 2.4, 2.8	1.12, 2.1, 3.1	
Занятие 4.1.7 практическое занятие	Основы техники и методика обучения передвижения на лыжах. Техника и методика обучения одновременному двухшажному ходу	2	1.2, 1.3, 2.2, 2.4, 2.8, 2.9	1.12, 2.1, 3.2	
Занятие 4.1.8 практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке: бег 3 км - девушки, 5 км - юноши	2	1.3, 2.4, 2.9	1.11, 2.4, 3.4	
Раздел 5	**Спортивные игры обучение**	**14**			
Тема 5.1	**Обучение технике игры в баскетбол**	**14**			
Занятие 5.1.1 практическое занятие	Правила игры в баскетбол, правила соревнования по баскетболу	2	1.1, 1.2, 2.2, 2.9	, 2.2, 3.1	1.3, 2.4, 2.9
Занятие 5.1.2 практическое занятие	Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди, обучение ведения мяча на месте	2	1.1, 1.2, 2.4, 2.5	, 2.2, 3.5	
Занятие 5.1.3 практическое занятие	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди, обучение ведения мяча на месте	2	1.2, 1.3, 2.3, 2.6, 2.10	, 1.7, 2.2, 3.5	
Занятие 5.1.4	Обучение технике передачи мяча в ходьбе, беге, ведение мяча в	2	1.3, 2.5, 2.9	, 1.7, 2.2, 3.5	

практическое занятие	ходьбе				
Занятие 5.1.5 практическое занятие	Совершенствование техники передачи мяча в ходьбе, беге, ведение мяча в ходьбе, беге	2	1.1, 1.3, 2.6, 2.8	1.15, 1.7, 2.2, 3.5	
Занятие 5.1.6 практическое занятие	Обучение технике игры в целом в баскетбол	2	1.2, 1.3, 2.3, 2.4, 2.5	, 2.2, 3.1	
Занятие 5.1.7 практическое занятие	Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков	2	1.2, 2.6, 2.10	1.7, 2.2, 3.4	
Раздел 6	**Легкая атлетика**	**13**			
Тема 6.1	**Обучение техники прыжков в длину с разбега способом согнув ноги**	**13**			
Занятие 6.1.1 практическое занятие	Ознакомить с техникой прыжков в длину с разбега. Обучить технике отталкивания	2	1.1, 1.2, 2.5, 2.8, 2.10	1.11, 2.2, 3.4	1.2, 2.10, 2.6
Занятие 6.1.2 практическое занятие	Обучить технике разбега в сочетании с отталкиванием. Обучить технике приземления	2	1.1, 1.2, 2.3, 2.4, 2.5	1.11, 2.2, 3.4	
Занятие 6.1.3 практическое занятие	Обучить технике движениям в полете способом «согнув ноги». Обучить технике прыжков в длину в целом	2	1.2, 1.3, 2.5, 2.9	1.7, 2.2, 3.1	
Занятие 6.1.4 практическое занятие	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги"	2	1.2, 1.3, 2.2, 2.8, 2.11	1.3, 2.1, 3.3	
Занятие 6.1.5 практическое занятие	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги"	2	1.1, 1.2, 2.2, 2.8, 2.10	1.11, 2.2, 3.4	

Занятие 6.1.6 практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по техники выполнения прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги"	2	1.1, 1.2, 1.3, 2.2, 2.4, 2.5, 2.7	1.11, 2.1, 3.1	
Занятие 6.1.7 практическое занятие	Выставление зачетов за семестр	1	1.1, 1.2, 2.8, 2.11	1.1, 2.2, 3.2, 3.4	1.1, 2.1, 2.7, 2.8
Тематика самостоятельных работ					
Номер по порядку	Вид (название) самостоятельной работы	Объем часов			
1	Выписать все дистанции, которые относятся к средним и длинным (включены в программу Олимпийских игр)	1			
2	почитать про средства восстановления после нагрузки	2			
3	Почитать про специально беговые упражнения легкоатлета	2			
4	Составление комплекса упражнений для утренней гимнастики	2			
5	Проанализировать свой ошибки при технике беге на короткие дистанции	2			
6	Составить комплекс упражнения для разминки перед сдачей норматива	2			
7	Почитать про эстафетный бег	2			
8	Подготовка материала для реферата на тему:история развития легкой атлетики	2			
9	Составление комплекса упражнений для развития силовых качествах.	2			
10	Составление комплекса упражнений на развитие скоростно силовых качеств	2			
11	составление комплекса упражнений на развитие скоростно силовых качеств	2			

12	Составление комплекса упражнений для развития силовых качеств.	2			
13	Составление комплекса упражнений для развития силовых качеств.	2			
14	Составление комплекса упражнений для развития гибкости	2			
15	Составление комплекса упражнений для разминки перед сдачей норматива	2			
16	Составление комплекса упражнений с теннисным мячом и ракеткой	2			
17	Составление комплекса упражнений с теннисным мячом и ракеткой	2			
18	Составление комплекса упражнений с теннисным мячом.	2			
19	Составление комплекса упражнений с теннисным мячом и ракеткой.	2			
20	Подготовка материала для реферата на тему: правила игры волейбол	2			
21	Собирание материала для реферата на тему: правила игры волейбол	2			
22	Составление комплекса упражнений для подачи мяча с низу в волейболе.	2			
23	Имитация прямой подачи сверху.	2			
24	Имитация технике нижней боковой подачи	2			
25	Составить комплекс подводящих упражнений для верхней и нижней прямой подачи.	1			
26	Имитация верхней прямой подачи.	3			
27	Составление комплекса упражнений на развитие координации.	2			
28	Составление комплекса упражнений на развитие координации.	2			

29	Составление комплекса упражнений для приема мяча в волейболе.	2			
30	Прыжки через скакалку от 1 минуты 3 минут	2			
31	Отжимание 3 подхода по 25-30 раз.	2			
32	Имитация прямого нападающего удара.	2			
33	имитация нападающего удара	2			
34	Имитационные упражнения блокирования	2			
35	Имитация упражнения блокированию.	2			
36	Приседания 3 подхода по 30 сек.	2			
37	Имитация упражнения верхней передачи мяча.	2			
38	Подготовка материала для реферата на тему:история лыж	2			
39	составление комплекса упражнений на развитие гибкости.	2			
40	Составление комплекса упражнений по лыжной подготовке.	2			
41	Составление комплекса упражнений для лыжной подготовке.	2			
42	Составление комплекса упражнений для лыжной подготовки для показа на уроке.	2			
43	прыжки на скакалке 200 раз	2			
44	Составление комплекса восстановительных упражнений при травматизме на занятиях физической культуры.	2			
45	Составление комплекса восстановительных упражнений при травматизме на занятиях лыжной подготовке	2			
46	Почитать правила соревнований по баскетболу.	2			
47	Подтягивание на перекладине 3 подхода по 6 раз	2			
48	Приседания 3 подхода по 35 раз.	2			
49	Прыжки через скакалку.	2			
50	Легкий бег по пересеченной местности 15 минут.	2			
51	Понимание туловища из положения лежа на спине в произвольной	2			

	форме				
52	Приседания на правой (левой) ноге 10 раз.	2			
53	Подготовка материала для реферата на тему:способы прыжка в длину с разбегу.	2			
54	Подготовка материала для реферата на тему: прыжок в длину с разбега способом согнув ноги.	2			
55	Оформление и защита рефератов.	2			
56	Составить комплекс упражнения на развития силы	2			
57	Имитация отталкивания как в прыжке с разбега способом согнув ноги	2			
58	Перечислить способы прыжков длину.	2			
59	подготовка к зачету	1			
	ВСЕГО:	232			

2.3. Связь дидактических единиц с предметными результатами

Предметные результаты	Дидактические единицы	Индексы тем занятий
3.1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);	1.2 способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	1.1.5, 1.2.6, 3.1.4, 3.1.9, 3.1.10, 4.1.2, 4.1.4, 4.1.6, 5.1.1, 5.1.6, 6.1.3, 6.1.6
	2.5 выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	1.1.5, 5.1.6, 6.1.3, 6.1.6
	1.1 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний,	1.2.2, 4.1.3, 4.1.4, 4.1.6, 5.1.1, 6.1.6

	вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	
	2.3 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	1.2.2, 4.1.3, 4.1.6, 5.1.6
	2.6 осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	1.2.2, 1.2.4, 1.2.5, 3.1.9, 4.1.4
	1.3 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	1.2.4, 1.2.5, 3.1.4, 3.1.9, 3.1.10, 4.1.3, 5.1.6, 6.1.3, 6.1.6
	2.9 подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;	1.2.5, 1.2.6, 1.2.9, 5.1.1, 6.1.3
	2.7 выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;	1.2.9, 3.1.9, 3.1.10, 4.1.3, 6.1.6
	2.10 организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;	1.2.9, 4.1.2

	2.2 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	3.1.4, 4.1.4, 4.1.6, 5.1.1, 6.1.6
	2.4 преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	3.1.9, 4.1.2, 4.1.6, 5.1.6, 6.1.6
	2.8 повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;	3.1.10, 4.1.6
	2.1 выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	4.1.3
3.2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	1.2 способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	1.1.6, 3.1.5, 3.1.12, 4.1.5, 4.1.7, 6.1.7
	2.3 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	1.1.6, 3.1.5
	1.3 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	2.1.1, 3.1.5, 4.1.7
	2.10 организации и проведения	2.1.1, 4.1.5

	индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;	
	2.11 активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.	2.1.1, 3.1.12, 4.1.5, 6.1.7
	1.1 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	2.1.2, 3.1.12, 4.1.5, 6.1.7
	2.4 преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	3.1.12, 4.1.5, 4.1.7
	2.5 выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	3.1.12
	2.2 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	4.1.7
	2.8 повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;	4.1.7, 6.1.7
	2.9 подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных	4.1.7

	Силах Российской Федерации;	
3.3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	1.1 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	1.1.1, 1.1.2, 1.2.7, 4.1.1
	2.1 выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	1.1.1, 1.1.2, 4.1.1
	2.6 осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	1.2.7
	2.10 организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;	1.2.7
	2.8 повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;	2.1.4, 6.1.4
	2.11 активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.	2.1.4, 6.1.4

	2.3 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	3.1.11
	2.5 выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	3.1.11
	1.2 способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	4.1.1, 6.1.4
	2.4 преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	4.1.1
	1.3 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	6.1.4
	2.2 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	6.1.4
3.4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	1.3 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	1.1.3, 1.2.1, 1.2.8, 3.1.13, 3.1.15, 4.1.8
	2.3 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	1.1.3, 3.1.8, 6.1.2
	2.4 преодолевать искусственные и	1.1.4, 3.1.13, 4.1.8, 6.1.2

	естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	
	2.6 осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	1.1.4, 1.2.1, 3.1.8, 3.1.15, 5.1.7
	1.2 способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	1.2.3, 1.2.8, 3.1.3, 3.1.8, 3.1.15, 5.1.7, 6.1.1, 6.1.2, 6.1.5, 6.1.7
	2.5 выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	1.2.3, 3.1.13, 6.1.1, 6.1.2
	2.7 выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;	1.2.8
	2.11 активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.	1.2.8, 3.1.15, 3.1.18, 6.1.7
	2.1 выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры,	3.1.3, 3.1.8

	композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	
	1.1 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	3.1.8, 3.1.13, 3.1.15, 6.1.1, 6.1.2, 6.1.5, 6.1.7
	2.8 повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;	3.1.13, 3.1.15, 6.1.1, 6.1.5, 6.1.7
	2.2 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	3.1.18, 6.1.5
	2.9 подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;	4.1.8
	2.10 организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;	5.1.7, 6.1.1, 6.1.5
3.5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.	1.1 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	2.1.3, 3.1.1, 3.1.2, 3.1.16, 3.1.17, 5.1.2, 5.1.5

2.2 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	2.1.3, 3.1.2, 3.1.6
2.8 повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;	2.1.3, 3.1.7, 5.1.5
2.9 подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;	2.1.3, 3.1.16, 5.1.4
2.4 преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	3.1.1, 3.1.6, 3.1.17, 5.1.2
2.5 выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	3.1.1, 3.1.6, 3.1.7, 5.1.2, 5.1.4
2.3 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	3.1.2, 3.1.14, 5.1.3
2.10 организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;	3.1.2, 3.1.16, 3.1.17, 5.1.3
1.2 способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	3.1.7, 3.1.14, 5.1.2, 5.1.3
1.3 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий	3.1.7, 3.1.14, 3.1.17, 5.1.3, 5.1.4, 5.1.5

	физическими упражнениями различной направленности;	
	2.6 осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	3.1.7, 3.1.14, 5.1.3, 5.1.5
	2.1 выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	3.1.16
	2.11 активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.	3.1.17

2.4. Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся

Наименование темы	Характеристика основных видов деятельности обучающегося (на уровне учебных действий)
Раздел 1 Легкая атлетика	
Тема 1.1 Обучение технике бега на короткие дистанции	уметь обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний;
	знать формы и содержание физических упражнений;
	применять средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний;

уметь составить и провести комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.
толкание ядра. Сдать контрольные нормативы.
пройти дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши);
Освоить технику общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, с набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнять упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки), упражнения для коррекции зрения;
Освоить основные игровые элементы;
знать технику безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне;
Уметь составить и выполнить индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью;
соблюдать технику безопасности.
Знать современное состояние физической культуры и спорта;
вносить коррекции в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
знать оздоровительные системы физического воспитания;
владеть информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).
уметь использовать оздоровительные и профилированные методы физического

	воспитания при занятиях различными видами двигательной активности;
	уметь организовать занятия физическими упражнениями различной направленности, используя знания особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек;
	знать основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиену.
	Демонстрировать мотивацию и стремление к самостоятельным занятиям;
	Самостоятельно использовать и оценить показатели функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности;
	Знать требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности;
Тема 1.2 Обучение технике эстафетного бега, бега на средние и длинные дистанции	использовать знания динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии;
	Освоить технику беговых упражнений (кроссовый бег, бег на короткие, средние и длинные дистанции), высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4´100 м, 4´400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши);
	уметь определить основные критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления;
	уметь использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности;
	Обосновывать социально-экономическую необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду;
	применять средства и методы физического воспитания для профилактики

	профессиональных заболеваний;
	уметь использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.
	Демонстрировать установку на психическое и физическое здоровье;
	прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной;
	знать формы и содержание физических упражнений;
	толкание ядра. Сдать контрольные нормативы.
	Освоить технику общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, с набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнять упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки), упражнения для коррекции зрения;
Раздел 2 Спортивные игры.	
Тема 2.1 Обучение технике игры в настольный теннис	выполнять комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.
	Освоить основные игровые элементы;
	Уметь составить и выполнить индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью;
	знать правила соревнований по избранному игровому виду спорта;
	развивать координационные способности, совершенствовать ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных

	и силовых параметров движения;
	составить, освоить и выполнить в группе комплекс упражнений из 26–30 движений.
	развивать личностно-коммуникативные качества;
	участвовать в соревнованиях по избранному виду спорта;
	освоить технику самоконтроля при занятиях. Уметь оказать первую помощь при травмах в игровой ситуации.
Раздел 3 Спортивные игры	
Тема 3.1 Обучение технике игры в волейбол	совершенствовать восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений;
	Знать и уметь грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики;
	уметь выполнять технику игровых элементов на оценку;
	осуществлять контроль и самоконтроль за состоянием здоровья;
	развивать волевые качества, инициативность, самостоятельность.
	знать средства и методы при занятиях дыхательной гимнастикой;
	заполнять дневник самоконтроля.
	развивать координационные способности, совершенствовать ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения;
	Знать средства и методы тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой;
	Уметь составить и выполнить с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы;

	уметь осуществлять контроль за состоянием здоровья;
	знать технику безопасности при занятии спортивной аэробикой;
	знать основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиену.
	освоить технику безопасности занятий.
	уметь осуществлять самоконтроль;
	участвовать в соревнованиях.
	Овладеть спортивным мастерством в избранном виде спорта;
	участвовать в соревнованиях;
	уметь осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике);
	уметь оказать первую медицинскую помощь при травмах;
	Овладевать спортивным мастерством в избранном виде спорта;
	участвовать в соревнованиях;
	соблюдать технику безопасности.
	уметь осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); уметь оказать первую медицинскую помощь при травмах;
	Уметь выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса;
	освоить старты, повороты, ныряние ногами и головой;
	закрепить упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации, плавание на боку, на спине;
Раздел 4 Лыжная подготовка обучение	
Тема 4.1 Обучение технике лыжным ходам	Овладеть техникой лыжных ходов, переход с одновременных лыжных ходов на попеременные;

	разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.;
	преодолеть подъемы и препятствия; выполнять переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни;
	знать правила соревнований, технику безопасности при занятиях лыжным спортом;
	пройти дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши);
	уметь оказать первую помощь при травмах и обморожениях.
	овладеть методами повышения эффективности производственного и учебного труда; Освоить применение аутотренинга для повышения работоспособности.
	освоить методику занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем;
	сдать на оценку технику лыжных ходов;
Раздел 5 Спортивные игры обучение	
Тема 5.1 Обучение технике игры в баскетбол	Освоить основные игровые элементы;
	освоить элементы игры в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки); Знать правила плавания в открытом водоеме;
	развивать координационные способности, совершенствовать ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения;
	уметь оказать доврачебную помощь пострадавшему;
	знать технику безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне;

	совершенствовать восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений;
	освоить самоконтроль при занятиях плаванием.
	развивать волевые качества, инициативность, самостоятельность.
	уметь составить и провести комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.
	уметь выполнять технику игровых элементов на оценку;
Раздел 6 Легкая атлетика	
Тема 6.1 Обучение техники прыжков в длину с разбега способом согнув ноги	знать методы здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером;
	уметь выполнить технически грамотно (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»;
	знать и применять методику активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении;
	Освоить технику беговых упражнений (кроссовый бег, бег на короткие, средние и длинные дистанции), высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4´100 м, 4´400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши);
	владеть информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).
	Овладеть основными приемами неотложной доврачебной помощи;
	использовать тесты, позволяющие самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья;
	овладеть приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями;

	метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);
	освоить методы профилактики профессиональных заболеваний;

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета:
Спортивный зал.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных, учебно-методических печатных и/или электронных изданий, нормативных и нормативно-технических документов

№	Библиографическое описание	Тип (основной источник, дополнительный источник, электронный ресурс)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Текущий контроль успеваемости

Текущий контроль успеваемости осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических занятий, практических занятий, лабораторных работ.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Индекс темы занятия
Текущий контроль № 1. **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** индивидуальные задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
1.1 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	1.1.1, 1.1.2
2.1 выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	1.1.1, 1.1.2
Текущий контроль № 2. **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** индивидуальные задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
1.2 способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	1.1.5, 1.1.6
2.3 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	1.1.3, 1.1.6
Текущий контроль № 3. **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** индивидуальные задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
1.3 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий	1.1.3, 1.2.1, 1.2.4

физическими упражнениями различной направленности;	
2.6 осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	1.1.4, 1.2.1, 1.2.2, 1.2.4
Текущий контроль № 4. **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** индивидуальные задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
2.7 выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;	1.2.8, 1.2.9
2.9 подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;	1.2.5, 1.2.6, 1.2.9
2.10 организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;	1.2.7, 1.2.9
Текущий контроль № 5. **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** индивидуальные задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
2.8 повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;	2.1.3, 2.1.4
Текущий контроль № 6. **Методы и формы:** Домашняя работа (Опрос) **Вид контроля:** домашняя работа с использованием новой информации	
2.11 активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.	1.2.8, 2.1.1, 2.1.4
Текущий контроль № 7. **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** индивидуальные задания с использованием спортивно-технического инвентаря	

2.2 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	2.1.3, 3.1.2, 3.1.4
2.4 преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	1.1.4, 3.1.1
2.5 выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	1.1.5, 1.2.3, 3.1.1
Текущий контроль № 8. **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** индивидуальные задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
2.3 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	1.2.2, 3.1.2, 3.1.5, 3.1.8, 3.1.11
2.5 выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	3.1.6, 3.1.7, 3.1.11
Текущий контроль № 9. **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** индивидуальные задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
2.2 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	3.1.6, 3.1.18
2.11 активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.	3.1.12, 3.1.15, 3.1.17, 3.1.18
Текущий контроль № 10. **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** индивидуальные задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
1.3 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	1.2.5, 1.2.8, 2.1.1, 3.1.4, 3.1.5, 3.1.7, 3.1.9, 3.1.10, 3.1.13, 3.1.14, 3.1.15, 3.1.17, 4.1.3, 4.1.7, 4.1.8
2.4 преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	3.1.6, 3.1.9, 3.1.12, 3.1.13, 3.1.17, 4.1.1, 4.1.2, 4.1.5, 4.1.6, 4.1.7, 4.1.8

2.9 подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;	2.1.3, 3.1.16, 4.1.7, 4.1.8
Текущий контроль № 11. **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** индивидуальные задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
1.2 способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	1.2.3, 1.2.6, 1.2.8, 3.1.3, 3.1.4, 3.1.5, 3.1.7, 3.1.8, 3.1.9, 3.1.10, 3.1.12, 3.1.14, 3.1.15, 4.1.1, 4.1.2, 4.1.4, 4.1.5, 4.1.6, 4.1.7, 5.1.1, 5.1.2, 5.1.3, 5.1.6, 5.1.7
2.6 осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	1.2.5, 1.2.7, 3.1.7, 3.1.8, 3.1.9, 3.1.14, 3.1.15, 4.1.4, 5.1.3, 5.1.5, 5.1.7
2.10 организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;	2.1.1, 3.1.2, 3.1.16, 3.1.17, 4.1.2, 4.1.5, 5.1.3, 5.1.7
Текущий контроль № 12. **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** индивидуальные задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
1.1 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	1.2.2, 1.2.7, 2.1.2, 2.1.3, 3.1.1, 3.1.2, 3.1.8, 3.1.12, 3.1.13, 3.1.15, 3.1.16, 3.1.17, 4.1.1, 4.1.3, 4.1.4, 4.1.5, 4.1.6, 5.1.1, 5.1.2, 5.1.5, 6.1.1, 6.1.2, 6.1.5, 6.1.6
2.1 выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	3.1.3, 3.1.8, 3.1.16, 4.1.1, 4.1.3
2.7 выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при	3.1.9, 3.1.10, 4.1.3, 6.1.6

соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;	
2.8 повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;	3.1.7, 3.1.10, 3.1.13, 3.1.15, 4.1.6, 4.1.7, 5.1.5, 6.1.1, 6.1.4, 6.1.5

4.2. Промежуточная аттестация

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
1	Дифференцированный зачет

Дифференцированный зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей
Текущий контроль №1
Текущий контроль №2
Текущий контроль №3
Текущий контроль №4
Текущий контроль №5
Текущий контроль №6
Текущий контроль №7

Методы и формы: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Описательная часть: Выполнение теоретических и практических заданий с учетом нормативов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Индекс темы занятия
1.1 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	1.1.1, 1.1.2, 1.2.2, 1.2.7, 2.1.2, 2.1.3, 3.1.1, 3.1.2
1.2 способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	1.1.5, 1.1.6, 1.2.3, 1.2.6, 1.2.8, 3.1.3, 3.1.4, 3.1.5
1.3 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий	1.1.3, 1.2.1, 1.2.4, 1.2.5, 1.2.8, 2.1.1, 3.1.4, 3.1.5

физическими упражнениями различной направленности;	
2.1 выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	1.1.1, 1.1.2, 3.1.3
2.2 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	2.1.3, 3.1.2, 3.1.4, 3.1.6
2.3 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	1.1.3, 1.1.6, 1.2.2, 3.1.2, 3.1.5
2.4 преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	1.1.4, 3.1.1, 3.1.6
2.5 выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	1.1.5, 1.2.3, 3.1.1, 3.1.6
2.6 осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	1.1.4, 1.2.1, 1.2.2, 1.2.4, 1.2.5, 1.2.7
2.7 выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;	1.2.8, 1.2.9
2.8 повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;	2.1.3, 2.1.4
2.9 подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;	1.2.5, 1.2.6, 1.2.9, 2.1.3
2.10 организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;	1.2.7, 1.2.9, 2.1.1, 3.1.2

2.11 активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.	1.2.8, 2.1.1, 2.1.4

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
2	Дифференцированный зачет

Дифференцированный зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей
Текущий контроль №8
Текущий контроль №9
Текущий контроль №10
Текущий контроль №11
Текущий контроль №12

Методы и формы: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Описательная часть: Сравнение с аналогом, Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Индекс темы занятия
1.1 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	3.1.8, 3.1.12, 3.1.13, 3.1.15, 3.1.16, 3.1.17, 4.1.1, 4.1.3, 4.1.4, 4.1.5, 4.1.6, 5.1.1, 5.1.2, 5.1.5, 6.1.1, 6.1.2, 6.1.5, 6.1.6, 6.1.7
1.2 способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	3.1.7, 3.1.8, 3.1.9, 3.1.10, 3.1.12, 3.1.14, 3.1.15, 4.1.1, 4.1.2, 4.1.4, 4.1.5, 4.1.6, 4.1.7, 5.1.1, 5.1.2, 5.1.3, 5.1.6, 5.1.7, 6.1.1, 6.1.2, 6.1.3, 6.1.4, 6.1.5, 6.1.6, 6.1.7
1.3 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	3.1.7, 3.1.9, 3.1.10, 3.1.13, 3.1.14, 3.1.15, 3.1.17, 4.1.3, 4.1.7, 4.1.8, 5.1.3, 5.1.4, 5.1.5, 5.1.6, 6.1.3, 6.1.4, 6.1.6
2.1 выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры,	3.1.8, 3.1.16, 4.1.1, 4.1.3

композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	
2.2 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	3.1.18, 4.1.4, 4.1.6, 4.1.7, 5.1.1, 6.1.4, 6.1.5, 6.1.6
2.3 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	3.1.8, 3.1.11, 3.1.14, 4.1.3, 4.1.6, 5.1.3, 5.1.6, 6.1.2
2.4 преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	3.1.9, 3.1.12, 3.1.13, 3.1.17, 4.1.1, 4.1.2, 4.1.5, 4.1.6, 4.1.7, 4.1.8, 5.1.2, 5.1.6, 6.1.2, 6.1.6
2.5 выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	3.1.7, 3.1.11, 3.1.12, 3.1.13, 5.1.2, 5.1.4, 5.1.6, 6.1.1, 6.1.2, 6.1.3, 6.1.6
2.6 осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	3.1.7, 3.1.8, 3.1.9, 3.1.14, 3.1.15, 4.1.4, 5.1.3, 5.1.5, 5.1.7
2.7 выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;	3.1.9, 3.1.10, 4.1.3, 6.1.6
2.8 повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;	3.1.7, 3.1.10, 3.1.13, 3.1.15, 4.1.6, 4.1.7, 5.1.5, 6.1.1, 6.1.4, 6.1.5, 6.1.7
2.9 подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;	3.1.16, 4.1.7, 4.1.8, 5.1.1, 5.1.4, 6.1.3
2.10 организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;	3.1.16, 3.1.17, 4.1.2, 4.1.5, 5.1.3, 5.1.7, 6.1.1, 6.1.5
2.11 активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.	3.1.12, 3.1.15, 3.1.17, 3.1.18, 4.1.5, 6.1.4, 6.1.7

4.3. Критерии и нормы оценки результатов освоения дисциплины

Для каждой дидактической единицы представлены показатели оценивания на «3», «4», «5» в фонде оценочных средств по дисциплине.

Оценка «2» ставится в случае, если обучающийся полностью не выполнил задание, или выполненное задание не соответствует показателям на оценку «3».