



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

УТВЕРЖДАЮ  
И.О. директора  
ГБНОУИО «ИАТ»

 Якубовский А.Н.  
«31» мая 2017 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

БОД.05 Физическая культура

специальности

09.02.01 Компьютерные системы и комплексы

Иркутск, 2017

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

Председатель ЦК

 /Г.В. Перепяко /

Рабочая программа разработана на основе ФГОС СОО; ФГОС СПО специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы; учебного плана специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы; 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	Васьковский Роман Анатольевич

## 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 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы.

### 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

<b>Виды учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальный объем учебной нагрузки</b>	<b>232</b>
<b>Объем аудиторной учебной нагрузки</b>	<b>116</b>
в том числе:	
лабораторные работы	0
практические занятия	116
<b>Объем внеаудиторной работы обучающегося</b>	<b>116</b>
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
<b>Раздел 1</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>29</b>			
<b>Тема 1.1</b>	<b>Обучение технике бега на короткие дистанции</b>	<b>11</b>			
Занятие 1.1.1 практическое занятие	Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента.	1	1.1, 2.1, 2.2	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	1.2, 2.3, 2.4	1.12, 2.2, 3.3	1.1, 2.1, 2.2
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, 2.5, 2.6	1.11, 2.2, 3.4	
Занятие 1.1.4 практическое занятие	Обучить технике бега по повороту. Обучить технике низкого старта и стартового разгона	2	1.1, 2.7, 2.8	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, 2.9, 2.10	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	1.3, 2.11	1.11, 2.3, 2.8, 3.2	1.3, 2.10, 2.3
<b>Тема 1.2</b>	<b>Обучение технике эстафетного бега, бега на средние и длинные</b>	<b>18</b>			

	<b>дистанции</b>				
Занятие 1.2.1 практическое занятие	Ознакомить с техникой эстафетного бега. Научить технике передачи эстафетной палочки	2	1.1, 2.1, 2.11	1.11, 2.2, 2.9, 3.4	
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	1.2, 2.2, 2.3	1.11, 2.1, 3.1	
Занятие 1.2.3 практическое занятие	Обучение технике эстафетного бега в целом и ее совершенствование	2	1.3, 2.4, 2.5	1.2, 2.3, 3.4	
Занятие 1.2.4 практическое занятие	Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4x100 м	2	1.1, 2.4, 2.5	1.2, 2.3, 3.1	1.3, 2.4, 2.5
Занятие 1.2.5 практическое занятие	Ознакомить с техникой бега на средние и длинные дистанции. Обучить технике бега по прямой	2	1.2, 2.6, 2.7	1.11, 2.7, 3.1	
Занятие 1.2.6 практическое занятие	Обучить технике бега по повороту. Обучить технике высокого старта и стартовому ускорению	2	1.3, 2.8, 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, 2.10, 2.11	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, 2.1, 2.2	1.12, 2.3, 3.4	
Занятие 1.2.9 практическое занятие	Сдача контрольного норматива: бег на средние и длинные дистанции: девушки - 500 м, юноши - 1000 м	2	1.3, 2.4	1.11, 2.1, 3.1	1.2, 2.6, 2.7
<b>Раздел 2</b>	<b>Спортивные игры.</b>	<b>8</b>			

<b>Тема 2.1</b>	<b>Обучение технике игры в настольный теннис</b>	<b>8</b>			
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, 2.5, 2.6	1.9, 2.3, 3.2	
Занятие 2.1.2 практическое занятие	Обучение отработки техники подачи	2	1.2, 2.9, 2.10	1.15, 2.6, 3.2	
Занятие 2.1.3 практическое занятие	Обучение выполнения ударов разными подачами	2	1.3, 2.1, 2.11	1.5, 2.3, 3.5	
Занятие 2.1.4 практическое занятие	Учебная игра на счет разученными ударами. Сдача контрольного норматива: набивание теннисного шарика ракеткой	2	1.1, 2.2, 2.3	, 2.3, 3.3	1.1, 2.8, 2.9
<b>Раздел 3</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>36</b>			
<b>Тема 3.1</b>	<b>Обучение технике игры в волейбол</b>	<b>36</b>			
Занятие 3.1.1 практическое занятие	Правила игры в волейбол	2	1.1, 2.2, 2.3	1.7, 2.2, 3.5	
Занятие 3.1.2 практическое занятие	Создать правильное представление о технике подачи мяча	2	1.2, 2.4, 2.5	, 2.2, 3.5	
Занятие 3.1.3 практическое занятие	Обучение технике нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча	2	1.3, 2.6, 2.7	, 1.12, 2.2, 3.4	
Занятие 3.1.4 практическое занятие	Обучение технике верхней прямой подачи, верхней боковой подачи мяча	2	1.1, 2.8, 2.9	, 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, 2.10, 2.11	, 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	1.3, 2.1, 2.2	, 2.2, 3.5	1.3, 2.10, 2.11
Занятие 3.1.7 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.	3	1.1, 2.1, 2.2	, 1.8, 2.2, 3.5	
Занятие 3.1.8 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, 2.3, 2.4	, 1.7, 2.2, 3.4	
Занятие 3.1.9 практическое занятие	Обучение технике приема мяча сверху, снизу	2	1.3, 2.5, 2.6	, 1.12, 2.1, 2.2, 3.1	
Занятие 3.1.10 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 стойке с пологих ровных склонов.	2	1.1, 2.7, 2.8	, 2.2, 2.4, 3.1	
Занятие 3.1.11 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 стойке с пологих ровных склонов.	2	1.2, 2.9, 2.10	, 2.2, 3.3	
Занятие 3.1.12	Создать у занимающихся правильное представление о технике	2	1.3, 2.1, 2.11	, 1.7, 2.4, 3.2	

практическое занятие	приема мяча двумя руками снизу				
Занятие 3.1.13 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, 2.2, 2.3	, 2.2, 3.4	
Занятие 3.1.14 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	1.2, 2.4, 2.5	, 1.7, 2.2, 3.5	
Занятие 3.1.15 практическое занятие	Обучение технике блокирования. Контрольный норматив по волейболу	2	1.3, 2.6, 2.7	, 1.7, 2.2, 3.4	
Занятие 3.1.16 практическое занятие	Способы передвижения в подъеме: попеременными ходами скользящим и ступающим шагом (двухшажный, четырехшажный и четырехшажный с тремя толчками рук).	2	1.1, 2.8, 2.9	, 1.7, 2.2, 2.3, 3.5	
Занятие 3.1.17 практическое занятие	Способы передвижения в подъеме: попеременными ходами скользящим и ступающим шагом (двухшажный, четырехшажный и четырехшажный с тремя толчками рук).	2	1.2, 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	1.3, 2.1, 2.2	, 2.7, 3.4	1.1, 2.1, 2.2, 2.9
<b>Раздел 4</b>	<b>Лыжная подготовка обучение</b>	<b>16</b>			
<b>Тема 4.1</b>	<b>Обучение технике лыжным ходам</b>	<b>16</b>			
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	2	1.1, 2.3, 2.4	1.12, 2.1, 3.3	

	четыре счета.				
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, 2.5, 2.6	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 стойке с пологих ровных склонов.	2	1.3, 2.7, 2.8	1.12, 2.1, 3.1	
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, 2.9, 2.10	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	1.2, 2.1, 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	1.3, 2.2, 2.3	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	1.1, 2.4, 2.5	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	1.2, 2.6, 2.7	1.11, 2.4, 3.4	1.2, 2.10, 2.3, 2.4
<b>Раздел 5</b>	<b>Спортивные игры обучение</b>	<b>14</b>			



<b>Тема 5.1</b>	<b>Обучение технике игры в баскетбол</b>	<b>14</b>			
Занятие 5.1.1 практическое занятие	Правила игры в баскетбол, правила соревнования по баскетболу	2	1.3, 2.8, 2.9	, 2.2, 3.1	
Занятие 5.1.2 практическое занятие	Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди, обучение ведения мяча на месте	2	1.1, 2.10, 2.11	, 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, 2.1, 2.2	, 1.7, 2.2, 3.5	
Занятие 5.1.4 практическое занятие	Обучение технике передачи мяча в ходьбе, беге, ведение мяча в ходьбе	2	1.3, 2.3, 2.4	, 1.7, 2.2, 3.5	
Занятие 5.1.5 практическое занятие	Совершенствование техники передачи мяча в ходьбе, беге, ведение мяча в ходьбе, беге	2	1.1, 2.5, 2.6	1.15, 1.7, 2.2, 3.5	
Занятие 5.1.6 практическое занятие	Обучение технике игры в целом в баскетбол	2	1.2, 2.7, 2.8	, 2.2, 3.1	
Занятие 5.1.7 практическое занятие	Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков	2	1.3, 2.9, 2.10	1.7, 2.2, 3.4	1.3, 2.5, 2.6
<b>Раздел 6</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>13</b>			
<b>Тема 6.1</b>	<b>Обучение технике прыжков в длину с разбега способом согнув ноги</b>	<b>13</b>			
Занятие 6.1.1 практическое занятие	Ознакомить с техникой прыжков в длину с разбега. Обучить технике отталкивания	2	1.1, 2.1, 2.11	1.11, 2.2, 3.4	
Занятие 6.1.2	Обучить технике разбега в сочетании с отталкиванием. Обучить	2	1.2, 2.2, 2.3	1.11, 2.2, 3.4	

практическое занятие	технике приземления				
Занятие 6.1.3 практическое занятие	Обучить технике движениям в полете способом «согнув ноги». Обучить технике прыжков в длину в целом	2	1.3, 2.4, 2.5	1.7, 2.2, 3.1	
Занятие 6.1.4 практическое занятие	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги"	2	1.1, 2.6, 2.7	1.3, 2.1, 3.3	
Занятие 6.1.5 практическое занятие	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги"	2	1.2, 2.8, 2.9	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	1.3, 2.10, 2.11	1.11, 2.1, 3.1	2.11, 2.7, 2.8
Занятие 6.1.7 практическое занятие	Выставление зачетов за семестр	1	1.1, 2.1, 2.2	1.1, 2.2, 3.2, 3.4	
<b>Тематика самостоятельных работ</b>					
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	Составить комплекс упражнений для развития общей выносливости	2			
3	Составить комплекс упражнений для разминки в упорах	2			
4	Составить комплекс упражнений, для разминки в беге	2			
5	Составить комплекс упражнений в ходьбе на 4 счета	2			
6	Составить комплекс основных положений сед	2			

7	Составить комплекс упражнений для восстановления после бега на короткие дистанции	2			
8	Составить комплекс упражнений для развития силы мышц рук	2			
9	Составить комплекс акробатических упражнений	2			
10	Составить комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой на 4 счета	2			
11	Составить комплекс специально беговых упражнений	2			
12	Составить комплекс упражнений для развития сложной двигательной реакции	2			
13	Составить комплекс восстановительных упражнений после бега	2			
14	Составить комплекс упражнений для мышц брюшного пресса	2			
15	Составить комплекс ритмических упражнений	2			
16	Составить комплекс упражнений для развития силы мышц нижних конечностей с собственным весом	2			
17	Составить комплекс прыжковых упражнений	2			
18	Составить комплекс упражнения для развития координационных способностей	2			
19	Составить комплекс ОРУ с гимнастической палкой на 4 счета	2			
20	Составить комплекс упражнений для развития ловкости	2			
21	Составить комплекс упражнений для развития силовых способностей с собственным весом	2			
22	Составить комплекс ОРУ со скакалкой на 4 счета	2			
23	Составить комплекс ОРУ с волейбольным мячом на 4 счета	2			
24	Составить комплекс упражнений для круговой тренировке	2			
25	Составить комплекс упражнений для профилактики плоскостопия	1			
26	Составить комплекс упражнений для основных наклонов	4			
27	Составить комплекс основных приседов	2			

28	Составление комплекса упражнений на развитие координации	2			
29	Составить комплекс основных промежуточных положений рук	2			
30	Составить комплекс основных положений рук	2			
31	Составить комплекс основных строевых стоек	2			
32	Составить комплекс строевых упражнений	2			
33	Составить комплекс упражнений для нападения 3 игроков.	2			
34	Составить комплекс упражнений для разминки в волейболе	2			
35	Составить комплекс упражнений для разминки перед началом занятий по лыжной подготовке.	2			
36	Составить комплекс ОРУ по показу на 4 счета	2			
37	Составить комплекс ОРУ с тянущейся резиной на 4 счета	2			
38	Составить комплекс упражнений для профилактики и лечения плоскостопия.	2			
39	Составить комплекс ОРУ со скамейкой на 4 счета	2			
40	Составить комплекс ОРУ с утяжелителями на 4 счета	2			
41	Составить комплекс ОРУ с проформером на 4 счета	2			
42	Составить комплекс ОРУ с гантелями на 4 счета	2			
43	Составить комплекс ОРУ со скакалкой на 4 счета	2			
44	Составить комплекс упражнений для развития дыхательной системы	2			
45	Составить комплекс ОРУ с обручем на 4 счета	2			
46	Составить комплекс ОРУ с мячом на 4 счета	2			
47	Составить комплекс упражнений для развития плечевого пояса	2			
48	Составить комплекс упражнений для массажа нижних конечностей.	2			
49	Составить комплекс упражнений для развития гибкости крупных	2			

	суставов			
50	Составить комплекс упражнения на развития силы ног	2		
51	Составить тестовые упражнении на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.	2		
52	Составить комплекс упражнений для акробатики	2		
53	Составить комплекс ОРУ с баскетбольным мячом на 4 счета	2		
54	Составить комплекс упражнений для развития гибкости	2		
55	Составить комплекс упражнений для развития пассивной гибкости	2		
56	Составить комплекс упражнений для развития активной гибкости	2		
57	Составить комплекс упражнений на развитие гибкости	2		
58	Составить комплекс специально беговых упражнений 6 упр.	2		
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, 1.2.2, 1.2.5, 4.1.2, 5.1.6
	2.9 подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;	1.1.5, 1.2.6, 3.1.4, 4.1.4, 5.1.1
	2.10 организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;	1.1.5, 4.1.4, 6.1.6

2.2 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	1.2.2, 4.1.6
2.3 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	1.2.2, 4.1.6
1.1 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	1.2.4, 3.1.4, 3.1.10, 4.1.4
2.4 преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	1.2.4, 1.2.9, 6.1.3
2.5 выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	1.2.4, 3.1.9, 4.1.2, 6.1.3
2.6 осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	1.2.5, 3.1.9, 4.1.2
2.7 выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных	1.2.5, 3.1.10, 4.1.3, 5.1.6

	возможностей своего организма;	
	1.3 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	1.2.6, 1.2.9, 3.1.9, 4.1.3, 4.1.6, 5.1.1, 6.1.3, 6.1.6
	2.8 повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;	1.2.6, 3.1.4, 3.1.10, 4.1.3, 5.1.1, 5.1.6
	2.11 активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.	6.1.6
3.2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	1.3 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	1.1.6, 2.1.1, 3.1.12
	2.11 активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.	1.1.6, 3.1.5, 3.1.12, 4.1.5
	2.5 выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	2.1.1, 4.1.7
	2.6 осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	2.1.1
	1.2 способы контроля и оценки индивидуального физического развития	2.1.2, 3.1.5, 4.1.5

и физической подготовленности;	
2.9 подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;	2.1.2
2.10 организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;	2.1.2, 3.1.5
2.1 выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	3.1.12, 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;	4.1.7, 6.1.7
2.4 преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	4.1.7
2.2 выполнять простейшие приемы	6.1.7



	самомассажа и релаксации;	
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, 1.2.7, 2.1.4, 4.1.1, 6.1.4
	2.1 выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	1.1.1
	2.2 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	1.1.1, 2.1.4
	1.2 способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	1.1.2, 3.1.11
	2.3 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	1.1.2, 2.1.4, 4.1.1
	2.4 преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	1.1.2, 4.1.1

	2.10 организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;	1.2.7, 3.1.11
	2.11 активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.	1.2.7
	2.9 подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;	3.1.11
	2.6 осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	6.1.4
	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;	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	1.3 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	1.1.3, 1.2.3, 3.1.3, 3.1.15, 3.1.18, 5.1.7

работоспособности;

2.5 выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	1.1.3, 1.2.3
2.6 осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	1.1.3, 3.1.3, 3.1.15, 4.1.8
1.1 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	1.1.4, 1.2.1, 3.1.13, 6.1.1, 6.1.7
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;	1.1.4, 3.1.3, 3.1.15, 4.1.8
2.8 повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;	1.1.4, 6.1.5
2.1 выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной	1.2.1, 1.2.8, 3.1.18, 6.1.1, 6.1.7

	гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	
	2.11 активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.	1.2.1, 6.1.1
	2.4 преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	1.2.3, 3.1.8
	1.2 способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	1.2.8, 3.1.8, 4.1.8, 6.1.2, 6.1.5
	2.2 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	1.2.8, 3.1.13, 3.1.18, 6.1.2, 6.1.7
	2.3 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	3.1.8, 3.1.13, 6.1.2
	2.9 подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;	5.1.7, 6.1.5
	2.10 организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;	5.1.7
3.5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых	1.3 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий	2.1.3, 3.1.6, 5.1.4

видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.	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;	2.1.3, 3.1.6, 3.1.7, 5.1.3
	2.11 активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.	2.1.3, 3.1.17, 5.1.2
	1.1 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	3.1.1, 3.1.7, 3.1.16, 5.1.2, 5.1.5
	2.2 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	3.1.1, 3.1.6, 3.1.7, 5.1.3
	2.3 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	3.1.1, 5.1.4
	1.2 способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	3.1.2, 3.1.14, 3.1.17, 5.1.3

2.4 преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	3.1.2, 3.1.14, 5.1.4
2.5 выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	3.1.2, 3.1.14, 5.1.5
2.8 повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;	3.1.16
2.9 подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;	3.1.16
2.10 организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;	3.1.17, 5.1.2
2.6 осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	5.1.5

#### 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	уметь обосновать значение физической культуры для формирования личности

короткие дистанции

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.

	<p>знать оздоровительные системы физического воспитания;</p> <p>владеть информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>уметь использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности;</p> <p>уметь организовать занятия физическими упражнениями различной направленности, используя знания особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек;</p> <p>знать основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиену.</p> <p>Демонстрировать мотивацию и стремление к самостоятельным занятиям;</p> <p>Самостоятельно использовать и оценить показатели функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности;</p> <p>Знать требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности;</p>
<p>Тема 1.2 Обучение технике эстафетного бега, бега на средние и длинные дистанции</p>	<p>использовать знания динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии;</p> <p>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);</p> <p>уметь определить основные критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления;</p>



	<p>уметь использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности;</p> <p>Обосновывать социально-экономическую необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду;</p> <p>применять средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний;</p> <p>уметь использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.</p> <p>Демонстрировать установку на психическое и физическое здоровье;</p> <p>прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной;</p> <p>знать формы и содержание физических упражнений;</p> <p>толкание ядра. Сдать контрольные нормативы.</p> <p>Освоить технику общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, с набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девочки); 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;</p>
	<p>Раздел 2 Спортивные игры.</p>
<p>Тема 2.1 Обучение технике игры в настольный теннис</p>	<p>выполнять комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</p>
	<p>Освоить основные игровые элементы;</p>
	<p>Уметь составить и выполнить индивидуально подобранные композиции из</p>

	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

	<p>пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения;</p> <p>уметь оказать доврачебную помощь пострадавшему;</p> <p>знать технику безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне;</p> <p>совершенствовать восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений;</p> <p>освоить самоконтроль при занятиях плаванием.</p> <p>развивать волевые качества, инициативность, самостоятельность.</p> <p>уметь составить и провести комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.</p> <p>уметь выполнять технику игровых элементов на оценку;</p>
<p>Раздел 6 Легкая атлетика</p>	
<p>Тема 6.1 Обучение техники прыжков в длину с разбега способом согнув ноги</p>	<p>знать методы здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером;</p> <p>уметь выполнить технически грамотно (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»;</p> <p>знать и применять методику активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении;</p> <p>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);</p> <p>владеть информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>

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, Тренажерный 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)
1.	Волков В.Ю. Физическая культура : учебник для вузов [Электронный ресурс] / В.Ю. Волкова, Л.М. Волкова. - СПб. : СПбГПУ, 2003. - с.	[основная]
2.	Сахарова Е.В. Физическая культура : учебное пособие / Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитоновна О.И.. — Волгоград, Саратов : Волгоградский институт бизнеса, 2013. — 95 с. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/11361.html">https://www.iprbookshop.ru/11361.html</a> (дата обращения: 30.08.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	[дополнительная]

## 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
<b>Текущий контроль № 1.</b> <b>Методы и формы:</b> Практическая работа (Сравнение с аналогом) <b>Вид контроля:</b> индивидуально практические 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
2.1 выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	1.1.1
2.2 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	1.1.1
<b>Текущий контроль № 2.</b> <b>Методы и формы:</b> Практическая работа (Сравнение с аналогом) <b>Вид контроля:</b> индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
1.3 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	1.1.3
2.10 организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;	1.1.5



2.3 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	1.1.2
<b>Текущий контроль № 3.</b> <b>Методы и формы:</b> Практическая работа (Сравнение с аналогом) <b>Вид контроля:</b> индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
1.3 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	1.1.6, 1.2.3
2.4 преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	1.1.2, 1.2.3
2.5 выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	1.1.3, 1.2.3
<b>Текущий контроль № 4.</b> <b>Методы и формы:</b> Практическая работа (Сравнение с аналогом) <b>Вид контроля:</b> индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
1.2 способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	1.1.2, 1.1.5, 1.2.2, 1.2.5, 1.2.8
2.6 осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	1.1.3, 1.2.5
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;	1.1.4, 1.2.5
<b>Текущий контроль № 5.</b> <b>Методы и формы:</b> Практическая работа (Сравнение с аналогом) <b>Вид контроля:</b> индивидуально практические 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;	1.1.4, 1.2.1, 1.2.4, 1.2.7
2.8 повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;	1.1.4, 1.2.6
2.9 подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;	1.1.5, 1.2.6, 2.1.2
<b>Текущий контроль № 6.</b> <b>Методы и формы:</b> Практическая работа (Сравнение с аналогом) <b>Вид контроля:</b> индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
1.3 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	1.2.6, 1.2.9, 2.1.1, 2.1.3, 3.1.3
2.10 организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;	1.2.7, 2.1.2, 3.1.5
2.11 активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.	1.1.6, 1.2.1, 1.2.7, 2.1.3, 3.1.5
<b>Текущий контроль № 7.</b> <b>Методы и формы:</b> Практическая работа (Сравнение с аналогом) <b>Вид контроля:</b> индивидуально практические 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;	2.1.4, 3.1.1, 3.1.4, 3.1.7, 3.1.10, 3.1.13, 3.1.16
2.1 выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной	1.2.1, 1.2.8, 2.1.3, 3.1.6, 3.1.7, 3.1.12

(лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	
2.2 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	1.2.2, 1.2.8, 2.1.4, 3.1.1, 3.1.6, 3.1.7, 3.1.13
2.9 подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;	3.1.4, 3.1.11, 3.1.16
<b>Текущий контроль № 8.</b>	
<b>Методы и формы:</b> Практическая работа (Сравнение с аналогом)	
<b>Вид контроля:</b> индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
1.2 способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	2.1.2, 3.1.2, 3.1.5, 3.1.8, 3.1.11, 3.1.14, 3.1.17, 4.1.2, 4.1.5
2.3 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	1.2.2, 2.1.4, 3.1.1, 3.1.8, 3.1.13, 4.1.1, 4.1.6
2.4 преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	1.2.4, 1.2.9, 3.1.2, 3.1.8, 3.1.14, 4.1.1, 4.1.7
2.10 организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;	3.1.11, 3.1.17, 4.1.4
<b>Текущий контроль № 9.</b>	
<b>Методы и формы:</b> Практическая работа (Сравнение с аналогом)	
<b>Вид контроля:</b> индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
1.3 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	3.1.6, 3.1.9, 3.1.12, 3.1.15, 3.1.18, 4.1.3, 4.1.6, 5.1.1, 5.1.4
2.5 выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	1.2.4, 2.1.1, 3.1.2, 3.1.9, 3.1.14, 4.1.2, 4.1.7, 5.1.5
2.6 осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах	2.1.1, 3.1.3, 3.1.9, 3.1.15, 4.1.2, 4.1.8, 5.1.5

занятий физической культурой;	
<b>Текущий контроль № 10.</b>	
<b>Методы и формы:</b> Практическая работа (Сравнение с аналогом)	
<b>Вид контроля:</b> индивидуально практические 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;	3.1.3, 3.1.10, 3.1.15, 4.1.3, 4.1.8, 5.1.6, 6.1.4
2.8 повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;	3.1.4, 3.1.10, 3.1.16, 4.1.3, 5.1.1, 5.1.6, 6.1.5
2.11 активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.	3.1.12, 3.1.17, 4.1.5, 5.1.2, 6.1.1

#### 4.2. Промежуточная аттестация

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
1	Дифференцированный зачет

<b>Дифференцированный зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей</b>	
Текущий контроль №1	
Текущий контроль №2	
Текущий контроль №3	
Текущий контроль №4	
Текущий контроль №5	
Текущий контроль №6	

**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, 1.1.4, 1.2.1, 1.2.4, 1.2.7, 2.1.4, 3.1.1, 3.1.4
1.2 способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	1.1.2, 1.1.5, 1.2.2, 1.2.5, 1.2.8, 2.1.2, 3.1.2, 3.1.5
1.3 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	1.1.3, 1.1.6, 1.2.3, 1.2.6, 1.2.9, 2.1.1, 2.1.3, 3.1.3, 3.1.6
2.1 выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	1.1.1, 1.2.1, 1.2.8, 2.1.3, 3.1.6
2.2 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	1.1.1, 1.2.2, 1.2.8, 2.1.4, 3.1.1, 3.1.6
2.3 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	1.1.2, 1.2.2, 2.1.4, 3.1.1
2.4 преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	1.1.2, 1.2.3, 1.2.4, 1.2.9, 3.1.2
2.5 выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	1.1.3, 1.2.3, 1.2.4, 2.1.1, 3.1.2
2.6 осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	1.1.3, 1.2.5, 2.1.1, 3.1.3
2.7 выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом	1.1.4, 1.2.5, 3.1.3

состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;	
2.8 повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;	1.1.4, 1.2.6, 3.1.4
2.9 подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;	1.1.5, 1.2.6, 2.1.2, 3.1.4
2.10 организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;	1.1.5, 1.2.7, 2.1.2, 3.1.5
2.11 активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.	1.1.6, 1.2.1, 1.2.7, 2.1.3, 3.1.5

<b>№ семестра</b>	<b>Вид промежуточной аттестации</b>
2	Дифференцированный зачет

<b>Дифференцированный зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей</b>
Текущий контроль №7
Текущий контроль №8
Текущий контроль №9
Текущий контроль №10

**Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом)

**Описательная часть:** Выполнение теоретических и практических заданий с учетом нормативов.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Индекс темы занятия</b>
1.1 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	3.1.7, 3.1.10, 3.1.13, 3.1.16, 4.1.1, 4.1.4, 4.1.7, 5.1.2, 5.1.5, 6.1.1, 6.1.4, 6.1.7
1.2 способы контроля и оценки индивидуального физического развития	3.1.8, 3.1.11, 3.1.14, 3.1.17, 4.1.2, 4.1.5, 4.1.8, 5.1.3, 5.1.6, 6.1.2, 6.1.5

и физической подготовленности;	
1.3 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	3.1.9, 3.1.12, 3.1.15, 3.1.18, 4.1.3, 4.1.6, 5.1.1, 5.1.4, 5.1.7, 6.1.3, 6.1.6
2.1 выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	3.1.7, 3.1.12, 3.1.18, 4.1.5, 5.1.3, 6.1.1, 6.1.7
2.2 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	3.1.7, 3.1.13, 3.1.18, 4.1.6, 5.1.3, 6.1.2, 6.1.7
2.3 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	3.1.8, 3.1.13, 4.1.1, 4.1.6, 5.1.4, 6.1.2
2.4 преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	3.1.8, 3.1.14, 4.1.1, 4.1.7, 5.1.4, 6.1.3
2.5 выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	3.1.9, 3.1.14, 4.1.2, 4.1.7, 5.1.5, 6.1.3
2.6 осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	3.1.9, 3.1.15, 4.1.2, 4.1.8, 5.1.5, 6.1.4
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;	3.1.10, 3.1.15, 4.1.3, 4.1.8, 5.1.6, 6.1.4
2.8 повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;	3.1.10, 3.1.16, 4.1.3, 5.1.1, 5.1.6, 6.1.5
2.9 подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;	3.1.11, 3.1.16, 4.1.4, 5.1.1, 5.1.7, 6.1.5
2.10 организации и проведения	3.1.11, 3.1.17, 4.1.4, 5.1.2, 5.1.7, 6.1.6

индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;	
2.11 активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.	3.1.12, 3.1.17, 4.1.5, 5.1.2, 6.1.1, 6.1.6

### **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».