



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

УТВЕРЖДАЮ  
и.о. директора  
ГБПОУИО «ИАТ»

  
Коробкова Е.А.  
«29» мая 2020 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

БОД.11 Физическая культура

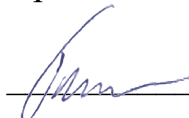
профессии

15.01.32 Оператор станков с программным управлением

Иркутск, 2020

Рассмотрена  
цикловой комиссией  
ОД, МЕН протокол №7 от  
18.05.2020 г.

Председатель ЦК

 /Г.В. Перепяко /

Рабочая программа разработана на основе ФГОС СОО; ФГОС СПО профессии 15.01.32 Оператор станков с программным управлением; учебного плана профессии 15.01.32 Оператор станков с программным управлением; с учетом примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины "Физическая культура" для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (Протокол № 3 от 21 июля 2015 г.).

№	Разработчик ФИО
1	Гаврилов Максим Анатольевич

## СОДЕРЖАНИЕ

		стр.
1	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	10
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	46
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	47

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## БОД.11 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения рабочей программы (РП)

РП является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 15.01.32 Оператор станков с программным управлением.

### 1.2. Место дисциплины в структуре ППКРС:

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. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

Общий объем дисциплины 212 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

<b>Виды учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Общий объем дисциплины</b>	<b>212</b>
<b>Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем:</b>	<b>212</b>
теоретическое обучение	4
лабораторные занятия	0
практические занятия	206
консультация	2
Промежуточная аттестация в форме "Дифференцированный зачет" (семестр 1)	0
Промежуточная аттестация в форме "Дифференцированный зачет" (семестр 2)	0
Промежуточная аттестация в форме "Дифференцированный зачет" (семестр 3)	0
Промежуточная аттестация в форме "Дифференцированный зачет" (семестр 4)	0
<b>Самостоятельная работа студентов</b>	<b>0</b>

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов	Наименование темы теоретического обучения, практических и лабораторных занятий, консультаций, самостоятельной работы обучающихся, 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>30</b>			
<b>Тема 1.1</b>	<b>Обучение технике бега на короткие дистанции</b>	<b>12</b>			
Занятие 1.1.1 теория	Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента.	2	1.2, 2.1, 2.9	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, 2.3, 2.4	1.11, 2.2, 3.3	2.1, 2.9
Занятие 1.1.3 практическое занятие	Обучение технике бега по прямой дистанции	2	1.2, 2.2, 2.5, 2.10	1.11, 2.2, 3.4	
Занятие 1.1.4 практическое занятие	Обучение технике бега по повороту. Обучение технике низкого старта и стартового разгона	2	1.2, 2.2, 2.8	1.11, 2.2, 3.4	
Занятие 1.1.5 практическое занятие	Обучение технике финиширования. Обучение технике бега с учетом индивидуальных особенностей занимающихся	2	1.1, 2.1, 2.3	1.10, 1.11, 2.1, 3.1	
Занятие 1.1.6 практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по технике бега на короткие дистанции - 100 м	2	1.3, 2.3, 2.4	1.11, 2.2, 3.1	1.1, 2.3, 2.4, 2.5
<b>Тема 1.2</b>	<b>Обучение технике эстафетного бега, бега на средние и длинные дистанции</b>	<b>18</b>			

Занятие 1.2.1 практическое занятие	Обучение техники эстафетного бега. Обучение техники передачи эстафетной палочки.	2	1.3, 2.2, 2.4, 2.11	1.11, 2.2, 3.4	
Занятие 1.2.2 практическое занятие	Обучение техники старта на этапах эстафетного бега. Обучение техники передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20- метровой зоне	2	1.2, 2.3, 2.5, 2.9	1.11, 2.2, 3.2	
Занятие 1.2.3 практическое занятие	Обучение техники эстафетного бега	2	1.2, 2.2, 2.5, 2.8	1.7, 2.3, 3.4	
Занятие 1.2.4 практическое занятие	Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4x100 м	2	1.2, 2.6, 2.8, 2.11	1.7, 2.3, 3.3	1.2, 1.3, 2.1, 2.11, 2.8
Занятие 1.2.5 практическое занятие	Знакомство с техникой бега на средние и длинные дистанции.	2	1.2, 2.1, 2.2, 2.8	1.11, 2.2, 3.4	
Занятие 1.2.6 практическое занятие	Обучение техники бега по повороту. Обучение техники высокого старта и стартового ускорения	2	1.3, 2.10, 2.11	1.10, 2.3, 3.5	
Занятие 1.2.7 практическое занятие	Обучение техники финиширования. Обучение техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся	2	1.2, 2.1, 2.9, 2.10	1.10, 1.11, 2.2, 3.3	
Занятие 1.2.8 практическое занятие	Обучение техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Повторение специально беговых упражнений легкоатлета	2	1.2, 2.1, 2.2, 2.8	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, 2.6, 2.8, 2.11	1.11, 2.1, 3.5	1.2, 2.10, 2.2, 2.6, 2.8
<b>Раздел 2</b>	<b>Спортивные игры - настольный теннис</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	Упражнения с ракеткой и шариком: набивание мяча ладонной стороной ракетки, набивание мяча тыльной стороной ракетки	2	1.3, 2.5, 2.6	1.12, 2.3, 3.2	
Занятие 2.1.2 практическое занятие	Отработка техники подачи	2	1.2, 2.9, 2.10	1.10, 2.1, 3.2	
Занятие 2.1.3 практическое занятие	Выполнение ударов разными подачами	2	1.3, 2.1, 2.11	1.3, 2.3, 3.5	
Занятие 2.1.4 практическое занятие	Учебная игра на счет разученными ударами. Сдача контрольного норматива: набивание теннисного шарика ракеткой	2	1.2, 2.1, 2.3, 2.9	1.3, 2.3, 3.3	2.1, 2.3, 2.6, 2.8, 2.9
<b>Раздел 3</b>	<b>Спортивные игры - волейбол</b>	<b>19</b>			
<b>Тема 3.1</b>	<b>Обучение технике игры в волейбол</b>	<b>19</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	Обучение технике подачи мяча	2	1.2, 2.4, 2.5	1.10, 2.2, 3.5	
Занятие 3.1.3 практическое занятие	Обучение технике нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча	2	1.1, 1.3, 2.6, 2.7	1.12, 1.7, 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	1.3, 2.2, 3.1	
Занятие 3.1.5 практическое занятие	Обучение технике нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча	2	1.2, 2.2	1.7, 2.2, 3.2	

Занятие 3.1.6 практическое занятие	Верхняя и нижняя прямая подача мяча по зонам 1,2,3,4,5,6.	2	1.3, 2.1, 2.2, 2.4	1.3, 2.2, 3.5	1.3, 2.10, 2.11, 2.4, 2.5
Занятие 3.1.7 практическое занятие	Техника приема мяча двумя руками снизу	1	1.3, 2.1, 2.11	1.7, 2.1, 3.2	
Занятие 3.1.8 практическое занятие	Обучение техники приема мяча сверху, снизу	2	1.3, 2.5, 2.6	1.12, 2.1, 2.2, 3.2	
Занятие 3.1.9 практическое занятие	Обучение техники блокирования. Контрольный норматив по волейболу	2	1.3, 2.6, 2.7	1.7, 2.2, 3.4	
Занятие 3.1.10 практическое занятие	Контрольный норматив по волейболу: выполнение верхней передачи мяча в парах через сетку (количество раз)	2	1.2, 1.3, 2.1, 2.2	1.12, 2.3, 3.4	1.1, 1.2, 2.2, 2.7
<b>Раздел 4</b>	<b>Спортивные игры- баскетбол</b>	<b>14</b>			
<b>Тема 4.1</b>	<b>Обучение технике игры в баскетбол</b>	<b>14</b>			
Занятие 4.1.1 практическое занятие	Правила игры в баскетбол, правила соревнования по баскетболу	2	1.3, 2.8, 2.9	1.11, 2.2, 3.1	
Занятие 4.1.2 практическое занятие	Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди, обучение ведения мяча на месте	2	1.1, 2.1, 2.3	1.12, 2.2, 3.5	
Занятие 4.1.3 практическое занятие	Обучение 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 4.1.4 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 4.1.5 практическое занятие	Обучение техники передачи мяча в ходьбе и беге, ведение мяча в ходьбе и беге	2	1.2, 2.2, 2.5, 2.6	1.7, 2.2, 3.5	
Занятие 4.1.6 практическое занятие	Обучение технике игры в целом в баскетбол	2	1.2, 2.7, 2.8	1.10, 2.2, 3.3	
Занятие 4.1.7 практическое занятие	Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков	2	1.3, 2.9, 2.10	1.7, 2.2, 3.4	1.3, 2.11, 2.5, 2.6, 2.8
<b>Раздел 5</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>11</b>			
<b>Тема 5.1</b>	<b>Обучение техники прыжков в длину с разбега способом согнув ноги</b>	<b>11</b>			
Занятие 5.1.1 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 5.1.2 практическое занятие	Обучить технике разбега в сочетании с отталкиванием. Обучить технике приземления	2	1.2, 2.2, 2.3	1.11, 2.2, 3.4	
Занятие 5.1.3 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, 3.3	
Занятие 5.1.4 практическое занятие	Обучение техники прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги"	2	1.2, 2.6, 2.7	1.3, 2.1, 3.3	
Занятие 5.1.5 практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по технике выполнения прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги"	2	1.3, 2.2, 2.9	1.11, 1.12, 2.1, 3.4	1.1, 2.3
Занятие 5.1.6 практическое	Зачетное занятие	1	1.1, 2.2, 2.9	1.12, 2.2, 3.2, 3.4	

занятие					
<b>Раздел 6</b>	<b>Спортивные игры-настольный теннис</b>	<b>8</b>			
<b>Тема 6.1</b>	<b>Обучение технике игры в настольный теннис</b>	<b>8</b>			
Занятие 6.1.1 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	1.12, 2.3, 3.2	
Занятие 6.1.2 практическое занятие	Обучение отработки техники подачи	2	1.2, 2.9, 2.10	1.10, 2.1, 3.2	
Занятие 6.1.3 практическое занятие	Обучение выполнения ударов разными подачами	2	1.3, 2.11	1.3, 2.3, 3.5	
Занятие 6.1.4 практическое занятие	Учебная игра на счет разученными ударами. Сдача контрольного норматива: набивание теннисного шарика ракеткой	2	1.2, 2.1, 2.3, 2.9	1.3, 2.3, 3.3	1.1, 2.11, 2.3, 2.7, 2.9
<b>Раздел 7</b>	<b>Спортивные игры-волейбол</b>	<b>24</b>			
<b>Тема 7.1</b>	<b>Обучение технике игры в волейбол</b>	<b>24</b>			
Занятие 7.1.1 практическое занятие	Правила игры в волейбол	2	1.2, 2.2, 2.3	1.7, 2.2, 3.5	
Занятие 7.1.2 практическое занятие	Создать правильное представление о технике подачи мяча	2	1.2, 2.4, 2.5	1.10, 2.2, 3.2, 3.5	
Занятие 7.1.3 практическое занятие	Обучение технике нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча	2	1.1, 1.3, 2.6, 2.7	1.12, 1.7, 2.2, 3.4	
Занятие 7.1.4 практическое	Обучение технике верхней прямой подачи, верхней боковой подачи мяча	2	2.8, 2.9	1.3, 2.2, 3.1	



занятие					
Занятие 7.1.5 практическое занятие	Закрепить пройденный материал: обучение технике нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча	4	1.2, 2.2	1.7, 2.2, 3.2	
Занятие 7.1.6 практическое занятие	Верхняя и нижняя прямая подача мяча по зонам 1,2,3,4,5,6.	2	1.3, 2.1, 2.2, 2.4	1.3, 2.2, 3.5	1.2, 1.3, 2.10, 2.2, 2.5
Занятие 7.1.7 практическое занятие	Создать у занимающихся правильное представление о технике приема мяча двумя руками снизу	2	1.3, 2.1, 2.11	1.7, 2.1, 3.2	
Занятие 7.1.8 практическое занятие	Обучение технике приема мяча сверху, снизу	3	1.3, 2.5, 2.6	1.12, 2.1, 2.2, 3.2	
Занятие 7.1.9 практическое занятие	Обучение технике блокирования. Контрольный норматив по волейболу	3	1.3, 2.6, 2.7	1.7, 2.2, 3.4	
Занятие 7.1.10 практическое занятие	Контрольный норматив по волейболу: выполнение верхней передачи мяча в парах через сетку (количество раз)	2	1.2, 1.3, 2.1, 2.2	1.12, 2.3, 3.4	1.1, 2.1, 2.4, 2.6, 2.8
<b>Раздел 8</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>19</b>			
<b>Тема 8.1</b>	<b>Изучение техники лыжных ходов</b>	<b>11</b>			
Занятие 8.1.1 практическое занятие	Изучение попеременных двухшажных ходов.	4	2.1, 2.2, 2.3	1.3, 2.1, 2.2, 3.3	
Занятие 8.1.2 практическое занятие	Изучение одновременного бесшажного хода.	4	1.2, 2.3, 2.4	1.7, 2.2, 3.4	
Занятие 8.1.3 практическое	Изучение попеременного хода скользящим и ступающим шагом (двухшажный, четырехшажный и четырехшажный с тремя	3	2.8, 2.9	1.7, 2.2, 2.3, 3.5	

занятие	толчками рук).				
<b>Тема 8.2</b>	<b>Обучение технике лыжным ходам</b>	<b>8</b>			
Занятие 8.2.1 практическое занятие	Изучение одновременного двухшажного хода.	2	2.3, 2.4	1.12, 2.1, 3.3	
Занятие 8.2.2 практическое занятие	Изучение полуконькового хода.	2	1.2, 2.5, 2.6	1.12, 2.1, 3.4	
Занятие 8.2.3 практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке: бег 3 км - девушки, 5 км - юноши	4	1.2, 2.6, 2.7	1.11, 2.3, 3.4	1.2, 2.10, 2.4, 2.7, 2.9
<b>Раздел 9</b>	<b>Спортивные игры-баскетбол</b>	<b>23</b>			
<b>Тема 9.1</b>	<b>Обучение технике игры в баскетбол</b>	<b>23</b>			
Занятие 9.1.1 практическое занятие	Правила соревнования по баскетболу	2	1.3, 2.8, 2.9	1.11, 2.2, 3.1	
Занятие 9.1.2 практическое занятие	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди, обучение ведения мяча на месте	3	1.1, 2.1, 2.3	1.12, 2.2, 3.4	
Занятие 9.1.3 практическое занятие	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди, обучение ведения мяча на месте	4	1.2, 2.1, 2.2	1.7, 2.2, 3.5	
Занятие 9.1.4 практическое занятие	Совершенствование технике передачи мяча в ходьбе, беге, ведение мяча в ходьбе	4	1.3, 2.3, 2.4	1.7, 2.2, 3.4	
Занятие 9.1.5 практическое занятие	Совершенствование техники передачи мяча в ходьбе, беге, ведение мяча в ходьбе, беге	4	1.2, 2.2, 2.5, 2.6	1.7, 2.2, 3.5	

Занятие 9.1.6 практическое занятие	Совершенствование технике игры в целом в баскетбол	2	1.2, 2.7, 2.8	1.10, 2.2, 3.2	
Занятие 9.1.7 практическое занятие	Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков	4	1.3, 2.9, 2.10	1.7, 2.1, 3.5	1.3, 2.11, 2.5, 2.6, 2.8
<b>Раздел 10</b>	<b>Спортивные игры - волейбол</b>	<b>16</b>			
<b>Тема 10.1</b>	<b>Совершенствование техники игры в волейбол</b>	<b>16</b>			
Занятие 10.1.1 практическое занятие	Совершенствование технике нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча	2	1.1, 1.3, 2.6, 2.7	1.12, 1.7, 2.2, 3.4	
Занятие 10.1.2 практическое занятие	Совершенствование технике верхней прямой подачи, верхней боковой подачи мяча	4	1.2, 2.8, 2.9	1.12, 2.2, 3.1	
Занятие 10.1.3 практическое занятие	Закрепить пройденный материал: совершенствование технике нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча	2	1.2, 2.2	1.7, 2.2, 3.2	
Занятие 10.1.4 практическое занятие	Совершенствование технике приема мяча сверху, снизу	2	1.3, 2.6	1.12, 2.2, 3.2	
Занятие 10.1.5 практическое занятие	Совершенствование технике блокирования.	2	1.2, 2.3	1.7, 2.1, 3.1	
Занятие 10.1.6 практическое занятие	Совершенствование технике блокирования. Контрольный норматив по волейболу	4	1.3, 2.7	1.7, 2.2, 3.4	1.2, 2.7
<b>Раздел 11</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>40</b>			
<b>Тема 11.1</b>	<b>Обучение техники прыжков в длину с разбега способом согнув ноги</b>	<b>20</b>			

Занятие 11.1.1 теория	Разбор техники прыжков в длину с разбега. Разбор техники отталкивания	2	1.1, 2.1, 2.11	1.3, 2.3, 3.1	
Занятие 11.1.2 практическое занятие	Совершенствование техники разбега в сочетании с отталкиванием. Совершенствование техники приземления	4	1.2, 2.2, 2.3	1.11, 2.2, 3.2	
Занятие 11.1.3 практическое занятие	Совершенствование техники движениям в полете способом «согнув ноги». Совершенствование техники прыжков в длину в целом	2	1.3, 2.4, 2.5	1.7, 2.1, 3.3	
Занятие 11.1.4 практическое занятие	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги"	2	1.2, 2.6, 2.7	1.3, 2.1, 3.5	
Занятие 11.1.5 практическое занятие	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги"	2	1.2, 2.8, 2.9	1.3, 2.2, 3.2	
Занятие 11.1.6 практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по техники выполнения прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги"	4	1.3, 2.2, 2.9	1.12, 2.1, 3.4	1.1, 2.1
Занятие 11.1.7 практическое занятие	Входной норматив по физической культуре: прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине - юноши, вис - девушки	4	1.1, 2.3	1.3, 2.2, 3.3	
<b>Тема 11.2</b>	<b>Обучение технике эстафетного бега, бега на средние и длинные дистанции</b>	<b>20</b>			
Занятие 11.2.1 консультация	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	2	1.2, 2.3	1.3, 2.3, 3.3	
Занятие 11.2.2 практическое занятие	Совершенствование техники бега по повороту. Совершенствование техники высокого старта и стартового ускорения	2	1.1, 2.7	1.12, 2.1, 3.3	
Занятие 11.2.3 практическое	Совершенствование техники финиширования. Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей	2	1.2, 2.9	1.3, 2.1, 3.3	

занятие	занимающихся				
Занятие 11.2.4 практическое занятие	Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Повторение специально беговых упражнений легкоатлета	2	1.1, 2.10	1.11, 2.2, 3.4	
Занятие 11.2.5 практическое занятие	Сдача контрольного норматива: бег на средние и длинные дистанции: девушки - 1000 м, юноши - 2000 м	2	1.1, 2.4	1.12, 2.3, 3.2	1.1, 2.1, 2.2, 2.3
Занятие 11.2.6 практическое занятие	Совершенствование техники эстафетного бега. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.	2	1.2, 2.5	1.3, 2.1, 3.2	
Занятие 11.2.7 практическое занятие	Совершенствование техники старта на этапах эстафетного бега. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20- метровой зоне	2	1.1, 2.4	1.7, 2.1, 3.5	
Занятие 11.2.8 практическое занятие	Совершенствование техники эстафетного бега	4	1.2, 2.11	1.11, 2.1, 3.5	
Занятие 11.2.9 практическое занятие	Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4x100 м	2	1.1, 2.3	1.3, 2.3, 3.3	
ВСЕГО:		212			

#### Тематика индивидуальных проектов

1. История возникновения Олимпийских игр
2. Здоровый образ жизни – основы сохранения личного здоровья
3. Влияние физической культуры и спорта на здоровье детей
4. Главный путь к здоровью - спорт
5. Олимпийское движение в России: история и специфика, состав, перспективы
6. Основы здорового образа жизни
7. Распространенность допинга: причины и факторы распространения, последствия
8. Спорт и политика

9. Спорт как вид экстремальной деятельности
10. Социальные, психологические, физиологические последствия употребления наркотических веществ
11. Юридическая и личная ответственность за распространение и употребление психотропных веществ
12. Олимпийское движение в России: история, специфика, состав, структура
13. Развитие массового спорта на современном этапе: внешние и внутренние проблемы
14. История развития волейбола
15. Роль местной власти в решении проблем массового и профессионального спорта

### 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);	1.1 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	1.1.5, 3.1.4, 11.1.1
	2.1 выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	1.1.5, 11.1.1
	2.3 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	1.1.5, 1.1.6, 10.1.5
	1.3 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной	1.1.6, 4.1.1, 9.1.1

	направленности;	
	2.4 преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	1.1.6
	2.8 повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;	3.1.4, 4.1.1, 7.1.4, 9.1.1, 10.1.2
	2.9 подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;	3.1.4, 4.1.1, 7.1.4, 9.1.1, 10.1.2
	1.2 способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	10.1.2, 10.1.5
	2.11 активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.	11.1.1
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;	1.2.2, 2.1.2, 3.1.5, 6.1.2, 7.1.2, 7.1.5, 9.1.6, 10.1.3, 11.1.2, 11.1.5, 11.2.6
	2.3 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	1.2.2, 11.1.2
	2.5 выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	1.2.2, 2.1.1, 3.1.8, 6.1.1, 7.1.2, 7.1.8, 11.2.6
	2.9 подготовки к профессиональной	1.2.2, 2.1.2, 5.1.6, 6.1.2, 11.1.5

деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;	
1.3 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	2.1.1, 3.1.7, 3.1.8, 6.1.1, 7.1.7, 7.1.8, 10.1.4
2.6 осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	2.1.1, 3.1.8, 6.1.1, 7.1.8, 10.1.4
2.10 организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;	2.1.2, 6.1.2
2.2 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	3.1.5, 5.1.6, 7.1.5, 10.1.3, 11.1.2
2.1 выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	3.1.7, 7.1.7
2.11 активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.	3.1.7, 7.1.7



	1.1 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	5.1.6, 11.2.5
	2.4 преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	7.1.2, 11.2.5
	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;	9.1.6
	2.8 повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;	9.1.6, 11.1.5
3.3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	1.2 способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	1.1.1, 1.2.4, 1.2.7, 2.1.4, 4.1.6, 5.1.4, 6.1.4, 11.2.1, 11.2.3
	2.1 выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры,	1.1.1, 1.2.7, 2.1.4, 6.1.4, 8.1.1

композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	
2.9 подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;	1.1.1, 1.2.7, 2.1.4, 6.1.4, 11.2.3
1.1 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	1.1.2, 11.1.7, 11.2.2, 11.2.9
2.3 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	1.1.2, 2.1.4, 6.1.4, 8.1.1, 8.2.1, 11.1.7, 11.2.1, 11.2.9
2.4 преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	1.1.2, 5.1.3, 8.2.1, 11.1.3
2.6 осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	1.2.4, 5.1.4
2.8 повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;	1.2.4, 4.1.6
2.11 активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового	1.2.4

	образа жизни.	
	2.10 организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;	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;	4.1.6, 5.1.4, 11.2.2
	1.3 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	5.1.3, 11.1.3
	2.5 выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	5.1.3, 11.1.3
	2.2 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	8.1.1
3.4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики	1.2 способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	1.1.3, 1.1.4, 1.2.3, 1.2.5, 1.2.8, 3.1.10, 5.1.2, 7.1.10, 8.1.2, 8.2.2, 8.2.3

переутомления и сохранения высокой работоспособности;	2.2 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	1.1.3, 1.1.4, 1.2.1, 1.2.3, 1.2.5, 1.2.8, 3.1.10, 5.1.2, 5.1.5, 5.1.6, 7.1.10, 11.1.6
	2.5 выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	1.1.3, 1.2.3, 8.2.2
	2.10 организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;	1.1.3, 4.1.7, 11.2.4
	2.8 повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;	1.1.4, 1.2.3, 1.2.5, 1.2.8
	1.3 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	1.2.1, 3.1.3, 3.1.9, 3.1.10, 4.1.7, 5.1.5, 7.1.3, 7.1.9, 7.1.10, 9.1.4, 10.1.1, 10.1.6, 11.1.6
	2.4 преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	1.2.1, 8.1.2, 9.1.4
	2.11 активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.	1.2.1, 5.1.1
	2.1 выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной	1.2.5, 1.2.8, 3.1.10, 5.1.1, 7.1.10, 9.1.2

	(лечебной) физической культуры, 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;	3.1.3, 5.1.1, 5.1.6, 7.1.3, 9.1.2, 10.1.1, 11.2.4
	2.6 осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	3.1.3, 3.1.9, 7.1.3, 7.1.9, 8.2.2, 8.2.3, 10.1.1
	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, 3.1.9, 7.1.3, 7.1.9, 8.2.3, 10.1.1, 10.1.6
	2.9 подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;	4.1.7, 5.1.5, 5.1.6, 11.1.6
	2.3 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	5.1.2, 8.1.2, 9.1.2, 9.1.4
3.5 владение техническими приемами и	1.3 правила и способы планирования	1.2.6, 1.2.9, 2.1.3, 3.1.6, 4.1.4, 6.1.3, 7.1.6,

двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.	системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	9.1.7
	2.10 организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;	1.2.6, 9.1.7
	2.11 активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.	1.2.6, 1.2.9, 2.1.3, 6.1.3, 11.2.8
	2.6 осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	1.2.9, 4.1.5, 9.1.5, 11.1.4
	2.8 повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;	1.2.9, 8.1.3
	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, 4.1.2, 4.1.3, 7.1.6, 9.1.3
	1.1 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний,	3.1.1, 4.1.2, 11.2.7

вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	
2.2 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	3.1.1, 3.1.6, 4.1.3, 4.1.5, 7.1.1, 7.1.6, 9.1.3, 9.1.5
2.3 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	3.1.1, 4.1.2, 4.1.4, 7.1.1
1.2 способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	3.1.2, 4.1.3, 4.1.5, 7.1.1, 7.1.2, 9.1.3, 9.1.5, 11.1.4, 11.2.8
2.4 преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	3.1.2, 3.1.6, 4.1.4, 7.1.2, 7.1.6, 11.2.7
2.5 выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	3.1.2, 4.1.5, 7.1.2, 9.1.5
2.9 подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;	8.1.3, 9.1.7
2.7 выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных	11.1.4

возможностей своего организма;

## 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	Знать современное состояние физической культуры и спорта;
	уметь обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний;
	знать оздоровительные системы физического воспитания;
	владеть информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).
	уметь организовать занятия физическими упражнениями различной направленности, используя знания особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек;
	вносить коррекции в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
	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);
овладеть методами повышения эффективности производственного и учебного	



	<p>труда; Освоить применение аутотренинга для повышения работоспособности.</p> <p>уметь выполнить технически грамотно (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»;</p> <p>уметь использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности;</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>Тема 1.2 Обучение технике эстафетного бега, бега на средние и длинные дистанции</p>	<p>использовать тесты, позволяющие самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья;</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>Демонстрировать установку на психическое и физическое здоровье;</p> <p>Овладеть основными приемами неотложной доврачебной помощи;</p> <p>освоить методику занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем;</p> <p>знать методы здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером;</p> <p>Овладевать спортивным мастерством в избранном виде спорта;</p> <p>Овладевать спортивным мастерством в избранном виде спорта;</p>

	уметь осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике);
	уметь оказать первую медицинскую помощь при травмах;
	Уметь составить и выполнить индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью;
	участвовать в соревнованиях;
	уметь осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); уметь оказать первую медицинскую помощь при травмах;
	соблюдать технику безопасности.
	прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной;
	совершенствовать восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений;
	Знать средства и методы тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой;
	толкание ядра. Сдать контрольные нормативы.
	Знать требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности;
	Обосновывать социально-экономическую необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду;
<b>Раздел 2 Спортивные игры - настольный теннис</b>	
Тема 2.1 Обучение технике игры в настольный теннис	Освоить основные игровые элементы;
	знать правила соревнований по избранному игровому виду спорта;

развивать координационные способности, совершенствовать ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения;
развивать личностно-коммуникативные качества;
совершенствовать восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений;
составить, освоить и выполнить в группе комплекс упражнений из 26–30 движений.
развивать волевые качества, инициативность, самостоятельность.
уметь выполнять технику игровых элементов на оценку;
участвовать в соревнованиях по избранному виду спорта;
освоить технику самоконтроля при занятиях. Уметь оказать первую помощь при травмах в игровой ситуации.
Уметь составить и выполнить с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы;
участвовать в соревнованиях.
Демонстрировать мотивацию и стремление к самостоятельным занятиям;
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;
выполнять комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

	Знать средства и методы тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой;
	Самостоятельно использовать и оценить показатели функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности;
	уметь составить и провести комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.
	Знать и уметь грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики;
	Овладеть спортивным мастерством в избранном виде спорта;
Раздел 3 Спортивные игры - волейбол	
Тема 3.1 Обучение технике игры в волейбол	Демонстрировать установку на психическое и физическое здоровье;
	освоить методы профилактики профессиональных заболеваний;
	Освоить основные игровые элементы;
	развивать волевые качества, инициативность, самостоятельность.
	составить, освоить и выполнить в группе комплекс упражнений из 26–30 движений.
	знать правила соревнований по избранному игровому виду спорта;
	уметь выполнять технику игровых элементов на оценку;
	совершенствовать восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений;
	Уметь составить и выполнить индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью;

	<p>уметь организовать занятия физическими упражнениями различной направленности, используя знания особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек;</p> <p>развивать координационные способности, совершенствовать ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения;</p> <p>развивать личностно-коммуникативные качества;</p> <p>Уметь составить и выполнить с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы;</p> <p>Демонстрировать мотивацию и стремление к самостоятельным занятиям;</p> <p>участвовать в соревнованиях по избранному виду спорта;</p> <p>освоить технику самоконтроля при занятиях. Уметь оказать первую помощь при травмах в игровой ситуации.</p> <p>Знать требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности;</p>
	<p>Раздел 4 Спортивные игры- баскетбол</p>
Тема 4.1 Обучение технике игры в баскетбол	<p>Освоить основные игровые элементы;</p> <p>уметь выполнять технику игровых элементов на оценку;</p> <p>участвовать в соревнованиях по избранному виду спорта;</p> <p>освоить технику самоконтроля при занятиях. Уметь оказать первую помощь при травмах в игровой ситуации.</p> <p>развивать координационные способности, совершенствовать ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных</p>

	и силовых параметров движения;
	совершенствовать восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений;
	развивать волевые качества, инициативность, самостоятельность.
	развивать личностно-коммуникативные качества;
	уметь осуществлять контроль за состоянием здоровья;
	соблюдать технику безопасности.
Раздел 5 Легкая атлетика	
Тема 5.1 Обучение техники прыжков в длину с разбега способом согнув ноги	Освоить основные игровые элементы;
	развивать личностно-коммуникативные качества;
	Знать и уметь грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики;
	развивать координационные способности, совершенствовать ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения;
	уметь выполнять технику игровых элементов на оценку;
	знать и применять методику активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении;
	развивать волевые качества, инициативность, самостоятельность.
	участвовать в соревнованиях по избранному виду спорта;
	знать правила соревнований по избранному игровому виду спорта;
	составить, освоить и выполнить в группе комплекс упражнений из 26–30 движений.

осуществлять контроль и самоконтроль за состоянием здоровья;

## Раздел 6 Спортивные игры-настольный теннис

### Тема 6.1 Обучение технике игры в настольный теннис

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;

выполнять комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

Освоить основные игровые элементы;

развивать координационные способности, совершенствовать ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения;

развивать личностно-коммуникативные качества;

участвовать в соревнованиях по избранному виду спорта;

уметь выполнять технику игровых элементов на оценку;

Уметь составить и выполнить индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью;

Знать и уметь грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики;

Овладевать спортивным мастерством в избранном виде спорта;

знать формы и содержание физических упражнений;

уметь определить основные критерии нервно-эмоционального, психического, и

	психофизического утомления;
Раздел 7 Спортивные игры-волейбол	
Тема 7.1 Обучение технике игры в волейбол	овладеть приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями;
	совершенствовать восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений;
	участвовать в соревнованиях по избранному виду спорта;
	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;
	уметь выполнять технику игровых элементов на оценку;
	Знать и уметь грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики;
	осуществлять контроль и самоконтроль за состоянием здоровья;
	знать средства и методы при занятиях дыхательной гимнастикой;
	развивать волевые качества, инициативность, самостоятельность.
	развивать координационные способности, совершенствовать ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения;
	Уметь составить и выполнить с группой комбинации из спортивно-



	<p>гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы;</p> <p>знать технику безопасности при занятии спортивной аэробикой;</p> <p>знать основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиену.</p> <p>освоить технику безопасности занятий.</p> <p>уметь осуществлять самоконтроль;</p> <p>освоить технику самоконтроля при занятиях. Уметь оказать первую помощь при травмах в игровой ситуации.</p> <p>участвовать в соревнованиях;</p>
<p>Раздел 8 Лыжная подготовка</p>	
<p>Тема 8.1 Изучение техники лыжных ходов</p>	<p>Овладеть техникой лыжных ходов, переход с одновременных лыжных ходов на попеременные;</p> <p>преодолеть подъемы и препятствия; выполнять переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни;</p> <p>сдать на оценку технику лыжных ходов;</p> <p>знать правила соревнований, технику безопасности при занятиях лыжным спортом;</p> <p>уметь оказать первую помощь при травмах и обморожениях.</p> <p>участвовать в соревнованиях по избранному виду спорта;</p> <p>разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.;</p>
<p>Тема 8.2 Обучение технике лыжным ходам</p>	<p>Овладеть техникой лыжных ходов, переход с одновременных лыжных ходов на попеременные;</p> <p>знать правила соревнований, технику безопасности при занятиях лыжным</p>

	спортом;
	уметь оказать первую помощь при травмах и обморожениях.
	разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.;
	сдать на оценку технику лыжных ходов;
	пройти дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши);
	знать технику безопасности при занятии спортивной аэробикой;
Раздел 9 Спортивные игры-баскетбол	
Тема 9.1 Обучение технике игры в баскетбол	Освоить основные игровые элементы;
	соблюдать технику безопасности.
	знать правила соревнований по избранному игровому виду спорта;
	развивать координационные способности, совершенствовать ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения;
	совершенствовать восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений;
	развивать волевые качества, инициативность, самостоятельность.
	освоить технику самоконтроля при занятиях. Уметь оказать первую помощь при травмах в игровой ситуации.
	развивать личностно-коммуникативные качества;
	составить, освоить и выполнить в группе комплекс упражнений из 26–30 движений.
	уметь выполнять технику игровых элементов на оценку;

Раздел 10 Спортивные игры - волейбол	
Тема 10.1 Совершенствование техники игры в волейбол	Освоить основные игровые элементы;
	развивать координационные способности, совершенствовать ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения;
	освоить технику самоконтроля при занятиях. Уметь оказать первую помощь при травмах в игровой ситуации.
	знать правила соревнований по избранному игровому виду спорта;
	развивать личностно-коммуникативные качества;
	совершенствовать восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений;
Раздел 11 Легкая атлетика	
Тема 11.1 Обучение техники прыжков в длину с разбега способом согнув ноги	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 выполнить технически грамотно (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»;
	прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной;
	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,

	<p>туловища, плавание в полной координации, плавание на боку, на спине;</p> <p>освоить элементы игры в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки); Знать правила плавания в открытом водоеме;</p> <p>уметь оказать доврачебную помощь пострадавшему;</p> <p>знать технику безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне;</p> <p>освоить самоконтроль при занятиях плаванием.</p> <p>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;</p> <p>Обосновывать социально-экономическую необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду;</p>
<p>Тема 11.2 Обучение технике эстафетного бега, бега на средние и длинные дистанции</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>метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);</p> <p>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</p>

упоры, упражнения у гимнастической стенки), упражнения для коррекции зрения;
Овладевать спортивным мастерством в избранном виде спорта;
участвовать в соревнованиях;
закрепить упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации, плавание на боку, на спине;
освоить самоконтроль при занятиях плаванием.
заполнять дневник самоконтроля.

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета: .

#### 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.	Быченков С.В. Физическая культура : учебник для СПО / Быченков С.В., Везеницын О.В.. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/77006.html">https://www.iprbookshop.ru/77006.html</a> (дата обращения: 30.08.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	[основная]

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины проводится на основе заданий и критериев их оценивания, представленных в фондах оценочных средств по дисциплине БОД.11 Физическая культура. Фонды оценочных средств содержат контрольно-оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации.

##### 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	
2.9 подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;	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
<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	
1.1 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	1.1.2, 1.1.5
2.3 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	1.1.2, 1.1.5
2.5 выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и	1.1.3

самостраховки;	
2.4 преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	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	
1.2 способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	1.1.1, 1.1.3, 1.1.4, 1.2.2, 1.2.3
1.3 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	1.1.6, 1.2.1
2.1 выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	1.1.5
2.8 повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;	1.1.4, 1.2.3
2.11 активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.	1.2.1
<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;	1.2.4, 1.2.5, 1.2.7, 1.2.8
2.6 осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	1.2.4



2.8 повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;	1.2.4, 1.2.5, 1.2.8
2.2 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	1.1.3, 1.1.4, 1.2.1, 1.2.3, 1.2.5, 1.2.8
2.10 организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;	1.1.3, 1.2.6, 1.2.7
<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	
2.8 повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;	1.2.9
2.9 подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;	1.2.2, 1.2.7, 2.1.2
2.6 осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	1.2.9, 2.1.1
2.1 выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	1.2.5, 1.2.7, 1.2.8, 2.1.3
2.3 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	1.1.6, 1.2.2
<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	2.1.2

семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;	
2.11 активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.	1.2.4, 1.2.6, 1.2.9, 2.1.3
2.4 преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	1.1.6, 1.2.1, 3.1.2
2.5 выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	1.2.2, 1.2.3, 2.1.1, 3.1.2
<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	
1.2 способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	2.1.2, 2.1.4, 3.1.2, 3.1.5
1.1 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	3.1.1, 3.1.3, 3.1.4
2.2 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	3.1.1, 3.1.5, 3.1.6
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, 3.1.9
<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	

1.3 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	3.1.6, 3.1.7, 3.1.8, 3.1.9, 3.1.10, 4.1.1, 4.1.4
2.6 осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	3.1.3, 3.1.8, 3.1.9, 4.1.5
2.11 активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.	3.1.7
2.5 выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	3.1.8, 4.1.5
2.8 повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;	3.1.4, 4.1.1, 4.1.6
<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	
1.1 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	4.1.2, 5.1.1
2.3 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	2.1.4, 3.1.1, 4.1.2, 4.1.4, 5.1.2
<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	
1.1 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	5.1.6
2.9 подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных	2.1.4, 3.1.4, 4.1.1, 4.1.7, 5.1.5, 5.1.6, 6.1.2

Силах Российской Федерации;	
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;	4.1.6, 5.1.4
2.11 активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.	5.1.1, 6.1.3
2.3 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	
<b>Текущий контроль № 11.</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;	3.1.10, 4.1.3, 4.1.5, 4.1.6, 5.1.2, 5.1.4, 6.1.2, 6.1.4, 7.1.1, 7.1.2, 7.1.5
1.3 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	4.1.7, 5.1.3, 5.1.5, 6.1.1, 6.1.3, 7.1.3
2.2 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	3.1.10, 4.1.3, 4.1.5, 5.1.2, 5.1.5, 5.1.6, 7.1.1, 7.1.5
2.5 выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	5.1.3, 6.1.1, 7.1.2
2.10 организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;	4.1.7, 6.1.2
<b>Текущий контроль № 12.</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	7.1.3

здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	
2.4 преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	3.1.6, 4.1.4, 5.1.3, 7.1.2, 7.1.6
2.1 выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	2.1.4, 3.1.6, 3.1.7, 3.1.10, 4.1.2, 4.1.3, 5.1.1, 6.1.4, 7.1.6, 7.1.7
2.8 повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;	7.1.4
2.6 осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	5.1.4, 6.1.1, 7.1.3, 7.1.8, 7.1.9
<b>Текущий контроль № 13.</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;	7.1.10, 8.1.2, 8.2.2
2.4 преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	8.1.2, 8.2.1
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;	7.1.3, 7.1.9

2.9 подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;	6.1.4, 7.1.4, 8.1.3
2.10 организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;	
<b>Текущий контроль № 14.</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;	7.1.6, 7.1.7, 7.1.8, 7.1.9, 7.1.10, 9.1.1, 9.1.4
2.5 выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	7.1.8, 8.2.2, 9.1.5
2.6 осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	8.2.2, 8.2.3, 9.1.5
2.8 повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;	8.1.3, 9.1.1, 9.1.6
2.11 активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.	7.1.7
<b>Текущий контроль № 15.</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;	8.2.3, 9.1.3, 9.1.5, 9.1.6, 10.1.2, 10.1.3, 10.1.5
2.7 выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных	8.2.3, 9.1.6, 10.1.1

возможностей своего организма;	
<b>Текущий контроль № 16.</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;	9.1.2, 10.1.1, 11.1.1
2.1 выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	7.1.10, 8.1.1, 9.1.2, 9.1.3, 11.1.1
<b>Текущий контроль № 17.</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;	11.1.7, 11.2.2, 11.2.4
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;	7.1.6, 7.1.10, 8.1.1, 9.1.3, 9.1.5, 10.1.3, 11.1.2, 11.1.6
2.3 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	6.1.4, 7.1.1, 8.1.1, 8.1.2, 8.2.1, 9.1.2, 9.1.4, 10.1.5, 11.1.2, 11.1.7, 11.2.1

## 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

**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;	1.1.2, 1.1.5
1.2 способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	1.1.1, 1.1.3, 1.1.4, 1.2.2, 1.2.3, 1.2.4, 1.2.5, 1.2.7, 1.2.8, 2.1.2
1.3 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	1.1.6, 1.2.1, 1.2.6, 1.2.9, 2.1.1
2.1 выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	1.1.1, 1.1.5, 1.2.5, 1.2.7, 1.2.8
2.2 выполнять простейшие приемы	1.1.3, 1.1.4, 1.2.1, 1.2.3, 1.2.5, 1.2.8



самомассажа и релаксации;	
2.3 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	1.1.2, 1.1.5, 1.1.6, 1.2.2
2.4 преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	1.1.2, 1.1.6, 1.2.1
2.5 выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	1.1.3, 1.2.2, 1.2.3, 2.1.1
2.6 осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	1.2.4, 1.2.9, 2.1.1
2.8 повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;	1.1.4, 1.2.3, 1.2.4, 1.2.5, 1.2.8, 1.2.9
2.9 подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;	1.1.1, 1.2.2, 1.2.7, 2.1.2
2.10 организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;	1.1.3, 1.2.6, 1.2.7, 2.1.2
2.11 активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.	1.2.1, 1.2.4, 1.2.6, 1.2.9

<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 №5
Текущий контроль №6
Текущий контроль №7
Текущий контроль №8
Текущий контроль №9

**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;	3.1.1, 3.1.3, 3.1.4, 4.1.2, 5.1.1, 5.1.6
1.2 способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	2.1.4, 3.1.2, 3.1.5, 3.1.10, 4.1.3, 4.1.5, 4.1.6, 5.1.2, 5.1.4
1.3 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	2.1.3, 3.1.3, 3.1.6, 3.1.7, 3.1.8, 3.1.9, 3.1.10, 4.1.1, 4.1.4, 4.1.7, 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;	2.1.3, 2.1.4, 3.1.6, 3.1.7, 3.1.10, 4.1.2, 4.1.3, 5.1.1
2.2 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	3.1.1, 3.1.5, 3.1.6, 3.1.10, 4.1.3, 4.1.5, 5.1.2, 5.1.5, 5.1.6
2.3 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	2.1.4, 3.1.1, 4.1.2, 4.1.4, 5.1.2
2.4 преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	3.1.2, 3.1.6, 4.1.4, 5.1.3
2.5 выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	3.1.2, 3.1.8, 4.1.5, 5.1.3
2.6 осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	3.1.3, 3.1.8, 3.1.9, 4.1.5, 5.1.4

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;	3.1.3, 3.1.9, 4.1.6, 5.1.4
2.8 повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;	3.1.4, 4.1.1, 4.1.6
2.9 подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;	2.1.4, 3.1.4, 4.1.1, 4.1.7, 5.1.5, 5.1.6
2.10 организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;	4.1.7
2.11 активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.	2.1.3, 3.1.7, 5.1.1

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

<b>Дифференцированный зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей</b>
Текущий контроль №10
Текущий контроль №11
Текущий контроль №12

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

**Описательная часть:** По выбору выполнить 1 практическое задание

<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	7.1.3

продолжительности жизни;	
1.2 способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	6.1.2, 6.1.4, 7.1.1, 7.1.2, 7.1.5, 7.1.10
1.3 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	6.1.1, 6.1.3, 7.1.3, 7.1.6, 7.1.7, 7.1.8, 7.1.9, 7.1.10
2.1 выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	6.1.4, 7.1.6, 7.1.7, 7.1.10
2.2 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	7.1.1, 7.1.5, 7.1.6, 7.1.10
2.3 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	6.1.4, 7.1.1
2.4 преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	7.1.2, 7.1.6
2.5 выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	6.1.1, 7.1.2, 7.1.8
2.6 осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	6.1.1, 7.1.3, 7.1.8, 7.1.9
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;	7.1.3, 7.1.9
2.8 повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;	7.1.4
2.9 подготовки к профессиональной	6.1.2, 6.1.4, 7.1.4

деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;	
2.10 организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;	6.1.2
2.11 активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.	6.1.3, 7.1.7

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

<b>Дифференцированный зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей</b>
Текущий контроль №13
Текущий контроль №14
Текущий контроль №15
Текущий контроль №16
Текущий контроль №17

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

**Описательная часть:** По выбору выполнить 1 теоретическое задание

<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;	9.1.2, 10.1.1, 11.1.1, 11.1.7, 11.2.2, 11.2.4, 11.2.5, 11.2.7, 11.2.9
1.2 способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	8.1.2, 8.2.2, 8.2.3, 9.1.3, 9.1.5, 9.1.6, 10.1.2, 10.1.3, 10.1.5, 11.1.2, 11.1.4, 11.1.5, 11.2.1, 11.2.3, 11.2.6, 11.2.8
1.3 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	9.1.1, 9.1.4, 9.1.7, 10.1.1, 10.1.4, 10.1.6, 11.1.3, 11.1.6

2.1 выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	8.1.1, 9.1.2, 9.1.3, 11.1.1
2.2 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	8.1.1, 9.1.3, 9.1.5, 10.1.3, 11.1.2, 11.1.6
2.3 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	8.1.1, 8.1.2, 8.2.1, 9.1.2, 9.1.4, 10.1.5, 11.1.2, 11.1.7, 11.2.1, 11.2.9
2.4 преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	8.1.2, 8.2.1, 9.1.4, 11.1.3, 11.2.5, 11.2.7
2.5 выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	8.2.2, 9.1.5, 11.1.3, 11.2.6
2.6 осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	8.2.2, 8.2.3, 9.1.5, 10.1.1, 10.1.4, 11.1.4
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;	8.2.3, 9.1.6, 10.1.1, 10.1.6, 11.1.4, 11.2.2
2.8 повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;	8.1.3, 9.1.1, 9.1.6, 10.1.2, 11.1.5
2.9 подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;	8.1.3, 9.1.1, 9.1.7, 10.1.2, 11.1.5, 11.1.6, 11.2.3
2.10 организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;	9.1.7, 11.2.4
2.11 активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового	11.1.1, 11.2.8

образа жизни.	
---------------	--

#### **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».