



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. Перепияко /

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 самостояльному 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

Виды учебной работы	Объем часов
Общий объем дисциплины	212
Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем:	212
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
Самостоятельная работа студентов	0

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
Раздел 1	Легкая атлетика	30			
Тема 1.1	Обучение технике бега на короткие дистанции	12			
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 техники 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 техники бега по повороту. Обучение техники 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 техники финиширования. Обучение техники 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
Тема 1.2	Обучение технике эстафетного бега, бега на средние и длинные дистанции	18			

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
Раздел 2	Спортивные игры - настольный теннис	8			
Тема 2.1	Обучение технике игры в настольный теннис	8			

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
Раздел 3	Спортивные игры - волейбол	19			
Тема 3.1	Обучение технике игры в волейбол	19			
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 техники подачи мяча	2	1.2, 2.4, 2.5	1.10, 2.2, 3.5	
Занятие 3.1.3 практическое занятие	Обучение техники 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 техники 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 техники 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
Раздел 4	Спортивные игры- баскетбол	14			
Тема 4.1	Обучение технике игры в баскетбол	14			
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
Раздел 5	Легкая атлетика	11			
Тема 5.1	Обучение техники прыжков в длину с разбега способом согнув ноги	11			
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					
Раздел 6	Спортивные игры-настольный теннис	8			
Тема 6.1	Обучение технике игры в настольный теннис	8			
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
Раздел 7	Спортивные игры-волейбол	24			
Тема 7.1	Обучение технике игры в волейбол	24			
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
Раздел 8	Лыжная подготовка	19			
Тема 8.1	Изучение техники лыжных ходов	11			
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 (двуухшажный, четырехшажный и четырехшажный с тремя	3	2.8, 2.9	1.7, 2.2, 2.3, 3.5	

занятие	толчками рук).				
Тема 8.2	Обучение технике лыжным ходам	8			
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
Раздел 9	Спортивные игры-баскетбол	23			
Тема 9.1	Обучение технике игры в баскетбол	23			
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 технике 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
Раздел 10	Спортивные игры - волейбол	16			
Тема 10.1	Совершенствование техники игры в волейбол	16			
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
Раздел 11	Легкая атлетика	40			
Тема 11.1	Обучение техники прыжков в длину с разбега способом согнув ноги	20			

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 технике 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	
Тема 11.2	Обучение технике эстафетного бега, бега на средние и длинные дистанции	20			
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 решение 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	<p>Знать современное состояние физической культуры и спорта;</p> <p>уметь обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний;</p> <p>знать оздоровительные системы физического воспитания;</p> <p>владеть информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>уметь организовать занятия физическими упражнениями различной направленности, используя знания особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек;</p> <p>вносить коррекции в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</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>владеТЬ методами повышения эффективности производственного и учебного</p>	

	<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>
Тема 1.2 Обучение технике эстафетного бега, бега на средние и длинные дистанции	<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>Овладеть спортивным мастерством в избранном виде спорта;</p>

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

Раздел 2 Спортивные игры - настольный теннис

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 изциальному 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.

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

	<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>
Тема 4.1 Обучение технике игры в баскетбол	<p>Раздел 4 Спортивные игры- баскетбол</p> <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>

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

	осуществлять контроль и самоконтроль за состоянием здоровья;
Раздел 6 Спортивные игры-настольный теннис	
Тема 6.1 Обучение технике игры в настольный теннис	<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; выполнять комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</p> <p>Освоить основные игровые элементы;</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>участвовать в соревнованиях по избранному виду спорта;</p> <p>уметь выполнять технику игровых элементов на оценку;</p> <p>Уметь составить и выполнить индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью;</p> <p>Знать и уметь грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики;</p> <p>Овладевать спортивным мастерством в избранном виде спорта;</p> <p>знать формы и содержание физических упражнений;</p> <p>уметь определить основные критерии нервно-эмоционального, психического, и</p>

	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>
Раздел 8 Лыжная подготовка	
Тема 8.1 Изучение техники лыжных ходов	<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>
Тема 8.2 Обучение технике лыжным ходам	<p>Овладеть техникой лыжных ходов, переход с одновременных лыжных ходов на попеременные;</p> <p>знать правила соревнований, технику безопасности при занятиях лыжным</p>

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

	Раздел 10 Спортивные игры - волейбол
Тема 10.1 Совершенствование техники игры в волейбол	<p>Освоить основные игровые элементы;</p> <p>развивать координационные способности, совершенствовать ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения;</p> <p>освоить технику самоконтроля при занятиях. Уметь оказать первую помощь при травмах в игровой ситуации.</p> <p>знать правила соревнований по избранному игровому виду спорта;</p> <p>развивать личностно-коммуникативные качества;</p> <p>совершенствовать восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений;</p>
	Раздел 11 Легкая атлетика
Тема 11.1 Обучение техники прыжков в длину с разбега способом согнув ноги	<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 выполнить технически грамотно (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»;</p> <p>прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной;</p> <p>Уметь выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса;</p> <p>освоить старты, повороты, ныряние ногами и головой;</p> <p>закрепить упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног,</p>

	<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>
Тема 11.2 Обучение технике эстафетного бега, бега на средние и длинные дистанции	<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 / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 3-е изд. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 122 с. — ISBN 978-5-4488-1954-4, 978-5-4497-2851-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/138338.html — 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
Текущий контроль № 1. Методы и формы: Практическая работа (Сравнение с аналогом) Вид контроля: 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
Текущий контроль № 2. Методы и формы: Практическая работа (Сравнение с аналогом) Вид контроля: 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
Текущий контроль № 3.	
Методы и формы: Практическая работа (Сравнение с аналогом)	
Вид контроля: 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
Текущий контроль № 4.	
Методы и формы: Практическая работа (Сравнение с аналогом)	
Вид контроля: 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

Текущий контроль № 5.

Методы и формы: Практическая работа (Сравнение с аналогом)

Вид контроля: 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

Текущий контроль № 6.

Методы и формы: Практическая работа (Сравнение с аналогом)

Вид контроля: 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

Текущий контроль № 7.

Методы и формы: Практическая работа (Сравнение с аналогом)

Вид контроля: 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

Текущий контроль № 8.

Методы и формы: Практическая работа (Сравнение с аналогом)

Вид контроля: 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

Текущий контроль № 9.

Методы и формы: Практическая работа (Сравнение с аналогом)

Вид контроля: 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

Текущий контроль № 10.

Методы и формы: Практическая работа (Сравнение с аналогом)

Вид контроля: 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;	
Текущий контроль № 11.	
Методы и формы: Практическая работа (Сравнение с аналогом)	
Вид контроля: 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
Текущий контроль № 12.	
Методы и формы: Практическая работа (Сравнение с аналогом)	
Вид контроля: индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
1.1 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление	7.1.3

健康发展, 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
Текущий контроль № 13.	
Методы и формы: Практическая работа (Сравнение с аналогом)	
Вид контроля: 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;	
Текущий контроль № 14.	
Методы и формы: Практическая работа (Сравнение с аналогом)	
Вид контроля: 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
Текущий контроль № 15.	
Методы и формы: Практическая работа (Сравнение с аналогом)	
Вид контроля: 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;

Текущий контроль № 16.

Методы и формы: Практическая работа (Сравнение с аналогом)

Вид контроля: 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

Текущий контроль № 17.

Методы и формы: Практическая работа (Сравнение с аналогом)

Вид контроля: 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

Дифференцированный зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей	
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

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
2	Дифференцированный зачет

Дифференцированный зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей	
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.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Индекс темы занятия
1.1 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	3.1.1, 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

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
3	Дифференцированный зачет

Дифференцированный зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей	
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

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	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

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
4	Дифференцированный зачет

Дифференцированный зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей	
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

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;	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».