



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

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБПОУИО «ИАТ»


Якубовский А.Н.
«31» мая 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

БОД.08 Физическая культура

специальности

24.02.01 Производство летательных аппаратов

Иркутск, 2021

Рассмотрена
цикловой комиссией
ОД, МЕН протокол №9 от
25.05.2021 г.

Председатель ЦК

 К.Н. Ильинец /

Рабочая программа разработана на основе ФГОС СОО; ФГОС СПО специальности 24.02.01 Производство летательных аппаратов; учебного плана специальности 24.02.01 Производство летательных аппаратов; с учетом программы общеобразовательной учебной дисциплины "Физическая культура" для профессиональных образовательных организаций, одобренной Научно-методическим советом Центра профессионального образования ФГАОУ "Фиро" и рекомендованной для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего образования (Протокол № 3 от 21 июля 2015 г.).

№	Разработчик ФИО
1	Уманец Антон Владимирович

СОДЕРЖАНИЕ

		стр.
1	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	10
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	39
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	45

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

БОД.08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы (РП)

РП является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 24.02.01 Производство летательных аппаратов.

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ:

БОД.00 Базовые общеобразовательные дисциплины.

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

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

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

		проблем;
	1.14	сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
	1.15	ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.
Метапредметные результаты	2.1	умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
	2.2	умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
	2.3	владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к 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. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:
 максимальный объем учебной нагрузки обучающегося 232 часа (ов), в том числе:
 объем аудиторной учебной нагрузки обучающегося 116 часа (ов);
 объем внеаудиторной работы обучающегося 116 часа (ов).

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объем часов
Максимальный объем учебной нагрузки	232
Объем аудиторной учебной нагрузки	116
в том числе:	
лабораторные работы	0
практические занятия	112
Объем внеаудиторной работы обучающегося	116
Промежуточная аттестация в форме "Дифференцированный зачет" (семестр 1)	
Промежуточная аттестация в форме "Дифференцированный зачет" (семестр 2)	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов	Содержание учебного материала, теоретических занятий, практических занятий, лабораторных работ, самостоятельной работы обучающихся, тематики индивидуальных проектов	Объём часов	№ дидактической единицы	Формируемые результаты: личностные, метапредметные, предметные	Текущий контроль
1	2	4	5	6	7
Раздел 1	Легкая атлетика	29			
Тема 1.1	Обучение технике бега на короткие дистанции	11			
Занятие 1.1.1 теория	Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента.	1	1.1, 2.1, 2.2	1.12, 1.2, 2.2, 3.3	
Занятие 1.1.2 практическое занятие	Входной норматив по физической культуре: прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине - юноши, вис - девушки.	1	1.2, 2.2, 2.3	1.4, 2.5, 3.2	
Занятие 1.1.3 практическое занятие	Входной норматив по физической культуре: прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине - юноши, вис - девушки.	1	1.2, 2.3, 2.4	1.7, 2.1, 2.4, 3.5	1.1, 2.1, 2.2
Занятие 1.1.4 практическое занятие	Техника бега на короткие дистанции, по прямой дистанции.	2	1.3, 2.5, 2.6	1.12, 2.2, 3.4	
Занятие 1.1.5 практическое занятие	Техника бега по повороту, техника низкого старта и стартового разгона.	2	1.1, 2.7, 2.8	1.11, 2.1, 3.3	
Занятие 1.1.6 практическое занятие	Техника финиширования, техника бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	2	1.2, 2.9, 2.10	1.3, 1.7, 2.2, 3.1	
Занятие 1.1.7 практическое	Сдача контрольного норматива по технике бега на короткие дистанции - 100 м.	1	1.3, 2.11	1.1, 2.1, 2.2, 3.1	

занятие					
Занятие 1.1.8 практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по технике бега на короткие дистанции - 100 м.	1	1.3, 2.11	1.11, 2.1, 2.7, 3.2	1.3, 2.10, 2.3
Тема 1.2	Обучение технике эстафетного бега, бега на средние и длинные дистанции	18			
Занятие 1.2.1 практическое занятие	Техника эстафетного бега, техника передачи эстафетной палочки.	2	1.1, 2.1, 2.11	1.12, 2.1, 3.4	
Занятие 1.2.2 практическое занятие	Техника старта на этапах эстафетного бега, техника передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20- метровой зоне.	2	1.2, 2.2, 2.3	1.7, 1.8, 2.1, 3.3	
Занятие 1.2.3 практическое занятие	Техника эстафетного бега в целом и ее совершенствование.	2	1.3, 2.4, 2.5	1.10, 2.1, 2.5, 3.3	
Занятие 1.2.4 практическое занятие	Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4x100 м.	1	1.2, 2.3	1.1, 2.1, 2.2, 3.1	
Занятие 1.2.5 практическое занятие	Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4x100 м.	1	1.1, 2.4, 2.5	1.12, 2.1, 3.1	1.3, 2.4, 2.5
Занятие 1.2.6 практическое занятие	Техника бега на средние и длинные дистанции, техника бега по прямой.	2	1.2, 2.6, 2.7	1.5, 1.7, 2.1, 3.1	
Занятие 1.2.7 практическое занятие	Техника бега по повороту, техника высокого старта и стартового ускорения.	2	1.3, 2.8, 2.9	1.12, 2.1, 2.6, 3.1	
Занятие 1.2.8 практическое	Техника финиширования. Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	2	1.1, 2.10, 2.11	1.14, 1.7, 2.2, 3.1	

занятие					
Занятие 1.2.9 практическое занятие	Совершенствование техники бега с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Повторение специально беговых упражнений легкоатлета.	2	1.2, 2.1, 2.2	1.11, 2.1, 2.7, 3.2	
Занятие 1.2.10 практическое занятие	Сдача контрольного норматива: бег на средние и длинные дистанции: девушки - 500 м, юноши - 1000 м.	1	1.3, 2.4	1.12, 2.1, 2.3, 3.1	
Занятие 1.2.11 практическое занятие	Сдача контрольного норматива: бег на средние и длинные дистанции: девушки - 500 м, юноши - 1000 м.	1	1.3, 2.4	1.12, 2.1, 2.9, 3.1	1.2, 2.6, 2.7
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	1.1, 1.10, 2.2, 3.1	
Занятие 2.1.2 практическое занятие	Отработка техники подачи.	2	1.2, 2.9, 2.10	1.12, 2.1, 2.8, 3.1	
Занятие 2.1.3 практическое занятие	Выполнение ударов разными подачами.	2	1.3, 2.1, 2.11	1.7, 2.1, 3.4	
Занятие 2.1.4 практическое занятие	Учебная игра на счет разученными ударами. Сдача контрольного норматива: набивание теннисного шарика ракеткой.	1	1.1, 2.2, 2.3	1.12, 2.1, 3.4	
Занятие 2.1.5 практическое занятие	Учебная игра на счет разученными ударами. Сдача контрольного норматива: набивание теннисного шарика ракеткой.	1	1.1, 2.2, 2.3	1.12, 1.15, 2.1, 3.4	1.1, 2.7, 2.8, 2.9
Раздел 3	Спортивные игры. Волейбол	34			

Тема 3.1	Обучение технике игры в волейбол	34			
Занятие 3.1.1 теория	Правила игры в волейбол.	1	1.1, 2.2, 2.3	1.4, 1.7, 2.2, 3.3	
Занятие 3.1.2 практическое занятие	Техника подачи мяча.	2	1.2, 2.4, 2.5	1.12, 1.6, 2.1, 3.4	
Занятие 3.1.3 практическое занятие	Техника нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча.	2	1.3, 2.6, 2.7	1.7, 2.2, 3.4	
Занятие 3.1.4 практическое занятие	Техника верхней прямой подачи, верхней боковой подачи мяча.	2	1.1, 2.8, 2.9	1.7, 1.8, 2.1, 3.1	
Занятие 3.1.5 практическое занятие	Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча.	2	1.2, 2.10, 2.11	1.12, 2.2, 3.2	
Занятие 3.1.6 практическое занятие	Зачет: количество правильно выполненных подач на точность. Верхняя и нижняя прямая подача мяча по зонам 1,2,3,4,5,6.	1	1.3, 2.1, 2.2	1.13, 1.7, 2.3, 3.4	
Занятие 3.1.7 практическое занятие	Зачет: количество правильно выполненных подач на точность. Верхняя и нижняя прямая подача мяча по зонам 1,2,3,4,5,6.	1	1.3, 2.1, 2.2	1.13, 1.7, 2.3, 3.5	1.3, 2.10, 2.1, 2.11
Занятие 3.1.8 практическое занятие	Техника приема мяча двумя руками снизу.	2	1.1, 2.1, 2.2	1.12, 1.9, 2.1, 3.2	
Занятие 3.1.9 теория	Техника приема мяча сверху, снизу.	1	1.2, 2.3, 2.4	1.12, 2.3, 3.4	
Занятие 3.1.10 практическое занятие	Техника приема мяча сверху, снизу.	2	1.3, 2.5, 2.6	1.7, 2.2, 3.5	

Занятие 3.1.11 практическое занятие	Контрольный норматив по волейболу: выполнение верхней передачи мяча в парах через сетку.	2	1.1, 2.7, 2.8	1.12, 2.1, 3.4	
Занятие 3.1.12 практическое занятие	Техника блокирования в волейболе.	2	1.2, 2.9, 2.10	1.12, 2.2, 3.4	
Занятие 3.1.13 практическое занятие	Техника приема мяча двумя руками снизу.	2	1.3, 2.1, 2.11	1.7, 2.2, 3.4	
Занятие 3.1.14 практическое занятие	Совершенствование техники подачи мяча снизу.	2	1.1, 2.2, 2.3	1.12, 2.1, 3.4	
Занятие 3.1.15 практическое занятие	Техника приема мяча сверху.	2	1.2, 2.4, 2.5	1.7, 2.1, 3.5	
Занятие 3.1.16 практическое занятие	Техника блокирования. Контрольный норматив по волейболу.	2	1.3, 2.6, 2.7	1.12, 2.1, 3.4	
Занятие 3.1.17 практическое занятие	Техника нижнего приема мяча.	2	1.1, 2.8, 2.9	1.7, 2.1, 3.5	
Занятие 3.1.18 практическое занятие	Совершенствование техники нижней боковой подачи мяча.	2	1.2, 2.10, 2.11	1.7, 2.2, 3.4	
Занятие 3.1.19 практическое занятие	Контрольный норматив по волейболу: выполнение верхней передачи мяча в парах через сетку (количество раз).	1	1.3, 2.1	1.7, 2.1, 3.4	
Занятие 3.1.20 практическое	Контрольный норматив по волейболу: выполнение верхней передачи мяча в парах через сетку (количество раз).	1	1.3, 2.1, 2.2	1.7, 2.1, 3.4	1.1, 2.2, 2.7, 2.9

занятие					
Раздел 4	Лыжная подготовка	16			
Тема 4.1	Обучение технике лыжным ходам	16			
Занятие 4.1.1 практическое занятие	Изучение одновременного двухшажного хода.	2	1.1, 2.3, 2.4	1.12, 2.1, 3.5	
Занятие 4.1.2 практическое занятие	Изучение полуконькового хода.	2	1.2, 2.5, 2.6	1.12, 2.1, 3.2	
Занятие 4.1.3 практическое занятие	Изучение спусков в основной стойке с пологих ровных склонов.	2	1.3, 2.7, 2.8	1.12, 2.1, 3.4	
Занятие 4.1.4 практическое занятие	Передвижение бесшажным ходом под уклон, на равнине, в сочетании с другими ходами.	2	1.1, 2.9, 2.10	1.12, 2.3, 3.4	
Занятие 4.1.5 практическое занятие	Совершенствование техники передвижения одновременно бесшажным ходом.	2	1.2, 2.1, 2.11	1.12, 2.1, 3.2	
Занятие 4.1.6 практическое занятие	Способы передвижения в подъеме: «полуелочкой», «лесенкой».	2	1.3, 2.2, 2.3	1.7, 2.1, 3.1	
Занятие 4.1.7 практическое занятие	Техника передвижения на лыжах, одновременного двухшажного хода.	2	1.1, 2.4, 2.5	1.12, 2.1, 3.4	
Занятие 4.1.8 практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке: бег 3 км- девушки, 5 км - юноши.	1	1.2, 2.6, 2.7	1.1, 2.1, 3.4	
Занятие 4.1.9 практическое	Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке: бег 3 км - девушки, 5 км - юноши.	1	1.2, 2.6, 2.7	1.12, 2.1, 3.4	1.2, 2.1, 2.3, 2.4

занятие					
Раздел 5	Спортивные игры. Баскетбол	14			
Тема 5.1	Обучение технике игры в баскетбол	14			
Занятие 5.1.1 практическое занятие	Правила игры в баскетбол, правила соревнования по баскетболу.	2	1.3, 2.8, 2.9	1.12, 2.2, 3.4	
Занятие 5.1.2 практическое занятие	Техника передачи мяча двумя руками от груди, ведения мяча на месте.	2	1.1, 2.10, 2.11	1.7, 2.2, 3.5	
Занятие 5.1.3 практическое занятие	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди, ведения мяча на месте.	2	1.2, 2.1, 2.2	1.7, 2.1, 3.2	
Занятие 5.1.4 практическое занятие	Техника передачи мяча в ходьбе, беге, ведения мяча в ходьбе.	2	1.3, 2.3, 2.4	1.11, 2.2, 3.4	
Занятие 5.1.5 практическое занятие	Совершенствование техники передачи мяча в ходьбе, беге, ведения мяча в ходьбе, беге.	2	1.1, 2.5, 2.6	1.7, 2.2, 3.4	
Занятие 5.1.6 практическое занятие	Техника игры в баскетбол.	2	1.2, 2.7, 2.8	1.12, 2.1, 3.2	
Занятие 5.1.7 практическое занятие	Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков.	1	1.3, 2.9, 2.10	1.12, 2.2, 3.5	
Занятие 5.1.8 практическое занятие	Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков.	1	1.3, 2.9, 2.10	1.12, 2.2, 3.5	1.3, 2.10, 2.5, 2.6
Раздел 6	Легкая атлетика	15			

Тема 6.1	Обучение техники прыжков в длину с разбега способом согнув ноги	15			
Занятие 6.1.1 практическое занятие	Техника прыжков в длину с разбега. Техника отталкивания.	3	1.1, 2.1, 2.11	1.11, 2.1, 3.1	
Занятие 6.1.2 практическое занятие	Техника разбега в сочетании с отталкиванием. Техника приземления.	2	1.2, 2.2, 2.3	1.11, 2.2, 3.4	
Занятие 6.1.3 практическое занятие	Техника движения в полете способом «согнув ноги». Техника прыжков в длину.	2	1.3, 2.4, 2.5	1.7, 2.1, 3.3	
Занятие 6.1.4 практическое занятие	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги".	2	1.1, 2.6, 2.7	1.12, 2.1, 3.4	
Занятие 6.1.5 практическое занятие	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги".	2	1.2, 2.8, 2.9	1.12, 2.1, 3.5	
Занятие 6.1.6 практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по технике выполнения прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".	2	1.3, 2.10, 2.11	1.11, 2.1, 3.4	
Занятие 6.1.7 практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по технике выполнения прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".	1	1.3, 2.10, 2.11	1.11, 2.1, 3.4	1.3, 2.1, 2.11, 2.8
Занятие 6.1.8 теория	Итоговое занятие.	1	1.1, 2.1, 2.2	1.12, 2.1, 3.4	
Тематика самостоятельных работ					
Номер по порядку	Вид (название) самостоятельной работы	Объем часов			
1	Перечислить и описать средние и длинные дистанции, включены в	2			

	программу Олимпийских игр.			
2	Составить комплекс упражнений для развития общей выносливости	2		
3	Составить комплекс упражнений для разминки в упорах	2		
4	Составить комплекс упражнений, для разминки в беге	2		
5	Составить комплекс упражнений в ходьбе на 4 счета	2		
6	Составить комплекс основных положений сед	2		
7	Составить комплекс упражнений для восстановления после бега на короткие дистанций	2		
8	Составить комплекс упражнений для развития силы мышц рук	2		
9	Составить комплекс акробатических упражнений	2		
10	Составить комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой на 4 счета	2		
11	Составить комплекс специально беговых упражнений	2		
12	Составить комплекс упражнений для развития сложной двигательной реакции	2		
13	Составить комплекс восстановительных упражнений после бега	2		
14	Составить комплекс упражнений для мышц брюшного пресса	2		
15	Составить комплекс ритмических упражнений	2		
16	Составить комплекс упражнений для развития силы мышц нижних конечностей с собственным весом	2		
17	Составить комплекс прыжковых упражнений	2		
18	Составить комплекс упражнения для развития координационных способностей	2		
19	Составить комплекс ОРУ с гимнастической палкой на 4 счета	2		
20	Составить комплекс упражнений для развития ловкости	5		
21	Составить комплекс ОРУ со скакалкой на 4 счета	2		

22	Составить комплекс ОРУ с волейбольным мячом на 4 счета	2			
23	Составить комплекс упражнений для круговой тренировке	2			
24	Составить комплекс упражнений для профилактики плоскостопия	2			
25	Составить комплекс упражнений для основных наклонов	1			
26	Составить комплекс подводящих упражнений для приема мяча сверху.	2			
27	Составление комплекса упражнений на развитие координации	2			
28	Составить комплекс ОРУ без предметов.	2			
29	Составить комплекс основных положений рук	2			
30	Составить комплекс основных строевых стоек	2			
31	Составить комплекс упражнений для нападения 3 игроков.	2			
32	Составление комплекса упражнений на развитие координации	2			
33	Составить комплекс упражнений для разминки в волейболе	2			
34	Составить комплекс упражнений для разминки в волейболе	2			
35	Составить комплекс упражнений для разминки в волейболе	2			
36	Составить комплекс ОРУ с тянувшейся резиной на 4 счета	2			
37	Составить комплекс упражнений для профилактики и лечения плоскостопия.	2			
38	Составить комплекс ОРУ со скамейкой на 4 счета	2			
39	Составить комплекс ОРУ с утяжелителями на 4 счета	2			
40	Составить комплекс ОРУ с проформером на 4 счета	2			
41	Составить комплекс ОРУ с гантелями на 4 счета	2			
42	Составить комплекс ОРУ со скакалкой на 4 счета	2			
43	Составить комплекс упражнений для развития дыхательной системы	2			
44	Составить комплекс ОРУ с обручем на 4 счета	2			

45	Составить комплекс ОРУ с мячом на 4 счета	2			
46	Составить комплекс упражнений для развития плечевого пояса	2			
47	Составить комплекс упражнений для массажа нижних конечностей.	2			
48	Составить комплекс упражнений для развития гибкости крупных суставов	2			
49	Составить комплекс упражнения на развития силы ног	2			
50	Составить тестовые упражнений на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.	2			
51	Составить комплекс упражнений для акробатики	2			
52	Составить комплекс ОРУ с баскетбольным мячом на 4 счета	2			
53	Составить комплекс упражнений для развития гибкости	2			
54	Составить комплекс упражнений для развития пассивной гибкости	2			
55	Составить комплекс упражнений для развития активной гибкости	2			
56	Составить комплекс упражнений на развитие гибкости	2			
57	Составить комплекс специально беговых упражнений 6 упр.	2			
ВСЕГО:		232			

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. Цели и принципы олимпийского движения, его роль и значение в современном мире.

2.3. Связь дидактических единиц с предметными результатами

Предметные результаты	Дидактические единицы	Индексы тем занятий
3.1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);	1.2 способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	1.1.6, 1.2.4, 1.2.6, 2.1.2
	2.9 подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;	1.1.6, 1.2.7, 2.1.2, 3.1.4
	2.10 организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;	1.1.6, 1.2.8, 2.1.2
	1.3 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	1.1.7, 1.2.7, 1.2.10, 1.2.11, 2.1.1, 4.1.6
	2.11 активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.	1.1.7, 1.2.8, 6.1.1
	2.3 проводить самоконтроль при	1.2.4, 4.1.6

	занятиях физическими упражнениями;	
	1.1 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	1.2.5, 1.2.8, 3.1.4, 6.1.1
	2.4 преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	1.2.5, 1.2.10, 1.2.11
	2.5 выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	1.2.5, 2.1.1
	2.6 осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	1.2.6, 2.1.1
	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;	1.2.6
	2.8 повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;	1.2.7, 3.1.4

	2.2 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	4.1.6
	2.1 выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	6.1.1
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;	1.1.2, 1.2.9, 3.1.5, 4.1.2, 4.1.5, 5.1.3, 5.1.6
	2.2 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	1.1.2, 1.2.9, 3.1.8, 5.1.3
	2.3 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	1.1.2
	1.3 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	1.1.8
	2.11 активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.	1.1.8, 3.1.5, 4.1.5
	2.1 выполнять индивидуально подобранные комплексы	1.2.9, 3.1.8, 4.1.5, 5.1.3

оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	
2.10 организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;	3.1.5
1.1 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	3.1.8
2.5 выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	4.1.2
2.6 осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	4.1.2
2.7 выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом	5.1.6

	состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;	
	2.8 повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;	5.1.6
3.3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	<p>1.1 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</p> <p>2.1 выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</p> <p>2.2 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</p> <p>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;</p>	<p>1.1.1, 1.1.5, 3.1.1</p> <p>1.1.1</p> <p>1.1.1, 1.2.2, 3.1.1</p> <p>1.1.5</p>

	2.8 повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;	1.1.5
	1.2 способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	1.2.2
	2.3 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	1.2.2, 3.1.1
	1.3 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	1.2.3, 6.1.3
	2.4 преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	1.2.3, 6.1.3
	2.5 выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	1.2.3, 6.1.3
3.4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	1.3 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	1.1.4, 2.1.3, 3.1.3, 3.1.6, 3.1.13, 3.1.16, 3.1.19, 3.1.20, 4.1.3, 5.1.1, 5.1.4, 6.1.6, 6.1.7
	2.5 выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	1.1.4, 3.1.2, 4.1.7, 5.1.5

	2.6 осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	1.1.4, 3.1.3, 3.1.16, 4.1.8, 4.1.9, 5.1.5, 6.1.4
	1.1 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	1.2.1, 2.1.4, 2.1.5, 3.1.11, 3.1.14, 4.1.4, 4.1.7, 5.1.5, 6.1.4, 6.1.8
	2.1 выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	1.2.1, 2.1.3, 3.1.6, 3.1.13, 3.1.19, 3.1.20, 6.1.8
	2.11 активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.	1.2.1, 2.1.3, 3.1.13, 3.1.18, 6.1.6, 6.1.7
	2.2 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	2.1.4, 2.1.5, 3.1.6, 3.1.14, 3.1.20, 6.1.2, 6.1.8
	2.3 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	2.1.4, 2.1.5, 3.1.9, 3.1.14, 5.1.4, 6.1.2
	1.2 способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	3.1.2, 3.1.9, 3.1.12, 3.1.18, 4.1.8, 4.1.9, 6.1.2

	2.4 преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	3.1.2, 3.1.9, 4.1.7, 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, 3.1.11, 3.1.16, 4.1.3, 4.1.8, 4.1.9, 6.1.4
	2.8 повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;	3.1.11, 4.1.3, 5.1.1
	2.9 подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;	3.1.12, 4.1.4, 5.1.1
	2.10 организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;	3.1.12, 3.1.18, 4.1.4, 6.1.6, 6.1.7
3.5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.	1.2 способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	1.1.3, 3.1.15, 6.1.5
	2.3 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	1.1.3, 4.1.1

	2.4 преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	1.1.3, 3.1.15, 4.1.1
	1.3 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	3.1.7, 3.1.10, 5.1.7, 5.1.8
	2.1 выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	3.1.7
	2.2 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	3.1.7
	2.5 выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	3.1.10, 3.1.15
	2.6 осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	3.1.10
	1.1 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику	3.1.17, 4.1.1, 5.1.2

	профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	
2.8 повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;	3.1.17, 6.1.5	
2.9 подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;	3.1.17, 5.1.7, 5.1.8, 6.1.5	
2.10 организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;	5.1.2, 5.1.7, 5.1.8	
2.11 активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.	5.1.2	

2.4. Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся

Наименование темы	Характеристика основных видов деятельности обучающегося (на уровне учебных действий)
Раздел 1 Легкая атлетика	
Тема 1.1 Обучение технике бега на короткие дистанции	уметь обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний; знать формы и содержание физических упражнений; осуществлять контроль и самоконтроль за состоянием здоровья; владеть информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе

	<p>«Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Демонстрировать мотивацию и стремление к самостоятельным занятиям;</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>развивать личностно-коммуникативные качества;</p> <p>знать основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиену.</p> <p>уметь использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.</p> <p>Самостоятельно использовать и оценить показатели функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности;</p> <p>Знать требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности;</p> <p>Знать современное состояние физической культуры и спорта;</p> <p>знать оздоровительные системы физического воспитания;</p>
Тема 1.2 Обучение технике эстафетного бега, бега на средние и длинные дистанции	<p>владеть информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).</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</p>

длинные дистанции), высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши);

уметь определить основные критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления;

уметь использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности;

Обосновывать социально-экономическую необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду;

Знать современное состояние физической культуры и спорта;

знать оздоровительные системы физического воспитания;

применять средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний;

уметь использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.

Демонстрировать установку на психическое и физическое здоровье;

прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной;

знати формы и содержание физических упражнений;

толкание ядра. Сдать контрольные нормативы.

Освоить технику общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, с набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнять упражнения для профилактики профессиональных

	заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки), упражнения для коррекции зрения;
	Раздел 2 Спортивные игры. Настольный теннис
Тема 2.1 Обучение технике игры в настольный теннис	выполнять комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Освоить основные игровые элементы; Уметь составить и выполнить индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью; знать правила соревнований по избранному игровому виду спорта; развивать координационные способности, совершенствовать ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения; составить, освоить и выполнить в группе комплекс упражнений из 26–30 движений. развивать личностно-коммуникативные качества; участвовать в соревнованиях по избранному виду спорта; освоить технику самоконтроля при занятиях. Уметь оказать первую помощь при травмах в игровой ситуации.
	Раздел 3 Спортивные игры. Волейбол
Тема 3.1 Обучение технике игры в волейбол	совершенствовать восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; Знать и уметь грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики;

уметь выполнять технику игровых элементов на оценку;
осуществлять контроль и самоконтроль за состоянием здоровья;
развивать волевые качества, инициативность, самостоятельность.
знать средства и методы при занятиях дыхательной гимнастикой;
заполнять дневник самоконтроля.
развивать координационные способности, совершенствовать ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения;
Знать средства и методы тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой;
Уметь составить и выполнить с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы;
знать технику безопасности при занятии спортивной аэробикой;
знать основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиену.
уметь осуществлять самоконтроль;
участвовать в соревнованиях.
Овладеть спортивным мастерством в избранном виде спорта;
участвовать в соревнованиях;
уметь осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике);
уметь оказать первую медицинскую помощь при травмах;
Овладевать спортивным мастерством в избранном виде спорта;
участвовать в соревнованиях;
соблюдать технику безопасности.

	<p>уметь осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); уметь оказывать первую медицинскую помощь при травмах;</p> <p>знать оздоровительные системы физического воспитания;</p> <p>Уметь выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брассе;</p> <p>освоить старты, повороты, ныряние ногами и головой;</p> <p>закрепить упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации, плавание на боку, на спине;</p>
Тема 4.1 Обучение технике лыжным ходам	<p>Раздел 4 Лыжная подготовка</p> <p>Овладеть техникой лыжных ходов, переход с одновременных лыжных ходов на попеременные;</p> <p>разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.;</p> <p>преодолеть подъемы и препятствия; выполнять переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни;</p> <p>знать правила соревнований, технику безопасности при занятиях лыжным спортом;</p> <p>пройти дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши);</p> <p>уметь оказать первую помощь при травмах и обморожениях.</p> <p>овладеть методами повышения эффективности производственного и учебного труда; Освоить применение аутотренинга для повышения работоспособности.</p> <p>освоить методику занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем;</p>

	<p>сдать на оценку технику лыжных ходов;</p>
	<p>Раздел 5 Спортивные игры. Баскетбол</p>
Тема 5.1 Обучение технике игры в баскетбол	<p>Освоить основные игровые элементы;</p> <p>освоить элементы игры в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки); Знать правила плавания в открытом водоеме;</p> <p>развивать координационные способности, совершенствовать ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения;</p> <p>уметь оказывать доврачебную помощь пострадавшему;</p> <p>знать технику безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне;</p> <p>совершенствовать восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений;</p> <p>освоить самоконтроль при занятиях плаванием.</p> <p>развивать волевые качества, инициативность, самостоятельность.</p> <p>уметь составить и провести комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.</p> <p>уметь выполнять технику игровых элементов на оценку;</p>
	<p>Раздел 6 Легкая атлетика</p>
Тема 6.1 Обучение техники прыжков в длину с разбега способом согнув ноги	<p>знать методы здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером;</p> <p>уметь выполнить технически грамотно (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»;</p> <p>владеть информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе</p>

«Готов к труду и обороне» (ГТО).
соблюдать технику безопасности.
знать и применять методику активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении;
Освоить технику беговых упражнений (кроссовый бег, бег на короткие, средние и длинные дистанции), высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши);
Овладеть основными приемами неотложной доврачебной помощи;
Знать современное состояние физической культуры и спорта;
использовать тесты, позволяющие самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья;
освоить технику безопасности занятий.
вносить коррекции в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
овладеть приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями;
метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);
уметь организовать занятия физическими упражнениями различной направленности, используя знания особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек;
освоить методы профилактики профессиональных заболеваний;
уметь осуществлять контроль за состоянием здоровья;

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета:
Спортивный зал, Тренажерный зал .

ОБЕСПЕЧЕННОСТЬ ВСЕХ ВИДОВ ЛАБОРАТОРНЫХ РАБОТ И ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ (далее – ЛПР)

Наименование занятия ЛПР	Перечень оборудования
1.1.2 Входной норматив по физической культуре: прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине - юноши, вис - девушки.	Рулетка, Секундомер, Турник
1.1.3 Входной норматив по физической культуре: прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине - юноши, вис - девушки.	Свисток, Секундомер, Турник
1.1.4 Техника бега на короткие дистанции, по прямой дистанции.	Секундомер
1.1.5 Техника бега по повороту, техника низкого старта и стартового разгона.	Секундомер, Конусные фишки
1.1.6 Техника финиширования, техника бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	Секундомер, Конусные фишки
1.1.7 Сдача контрольного норматива по технике бега на короткие дистанции - 100 м.	Секундомер
1.1.8 Сдача контрольных нормативов по технике бега на короткие дистанции - 100 м.	Секундомер
1.2.1 Техника эстафетного бега, техника передачи эстафетной палочки.	Эстафетные палочки, Секундомер
1.2.2 Техника старта на этапах эстафетного бега, техника передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20- метровой зоне.	Эстафетные палочки, Секундомер, Конусные фишки
1.2.3 Техника эстафетного бега в целом и ее совершенствование.	Секундомер, Конусные фишки

1.2.4 Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4x100 м.	Секундомер
1.2.5 Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4x100 м.	Эстафетные палочки, Секундомер, Конусные фишки
1.2.6 Техника бега на средние и длинные дистанции, техника бега по прямой.	Секундомер
1.2.7 Техника бега по повороту, техника высокого старта и стартового ускорения.	Секундомер, Конусные фишки
1.2.8 Техника финиширования. Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	Секундомер
1.2.9 Совершенствование техники бега с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Повторение специально беговых упражнений легкоатлета.	Секундомер, Конусные фишки
1.2.10 Сдача контрольного норматива: бег на средние и длинные дистанции: девушки - 500 м, юноши - 1000 м.	Свисток, Секундомер
1.2.11 Сдача контрольного норматива: бег на средние и длинные дистанции: девушки - 500 м, юноши - 1000 м.	Свисток, Секундомер
2.1.1 Упражнения с ракеткой и шариком: набивание мяча ладонной стороной ракетки, набивание мяча тыльной стороной ракетки.	Шарики для настольного тенниса, Теннисные ракетки
2.1.2 Отработка техники подачи.	Шарики для настольного тенниса, Теннисные ракетки
2.1.3 Выполнение ударов разными подачами.	Шарики для настольного тенниса, Теннисные ракетки
2.1.4 Учебная игра на счет разученными ударами. Сдача контрольного норматива: набивание теннисного шарика ракеткой.	Шарики для настольного тенниса, Теннисные ракетки
2.1.5 Учебная игра на счет разученными ударами. Сдача контрольного норматива: набивание теннисного шарика ракеткой.	Шарики для настольного тенниса, Теннисные ракетки

3.1.2 Техника подачи мяча.	Волейбольные мячи
3.1.3 Техника нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка
3.1.4 Техника верхней прямой подачи, верхней боковой подачи мяча.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка
3.1.5 Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка, Свисток
3.1.6 Зачет: количество правильно выполненных подач на точность. Верхняя и нижняя прямая подача мяча по зонам 1,2,3,4,5,6.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка, Свисток
3.1.7 Зачет: количество правильно выполненных подач на точность. Верхняя и нижняя прямая подача мяча по зонам 1,2,3,4,5,6.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка, Свисток
3.1.8 Техника приема мяча двумя руками снизу.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка
3.1.9 Техника приема мяча сверху, снизу.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка
3.1.10 Техника приема мяча сверху, снизу.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка
3.1.11 Контрольный норматив по волейболу: выполнение верхней передачи мяча в парах через сетку.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка
3.1.12 Техника блокирования в волейболе.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка
3.1.13 Техника приема мяча двумя руками снизу.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка
3.1.14 Совершенствование техники подачи мяча снизу.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка
3.1.15 Техника приема мяча сверху.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка, Свисток
3.1.16 Техника блокирования. Контрольный норматив по волейболу.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка, Свисток
3.1.17 Техника нижнего приема мяча.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка

3.1.18 Совершенствование техники нижней боковой подачи мяча.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка, Свисток
3.1.19 Контрольный норматив по волейболу: выполнение верхней передачи мяча в парах через сетку (количество раз).	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка
3.1.20 Контрольный норматив по волейболу: выполнение верхней передачи мяча в парах через сетку (количество раз).	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка
4.1.1 Изучение одновременного двухшажного хода.	Лыжный инвентарь(лыжи, палки, лыжные ботинки)
4.1.2 Изучение полуконькового хода.	Лыжный инвентарь(лыжи, палки, лыжные ботинки)
4.1.3 Изучение спусков в основной стойке с пологих ровных склонов.	Лыжный инвентарь(лыжи, палки, лыжные ботинки)
4.1.4 Передвижение бесшажным ходом под уклон, на равнине, в сочетании с другими ходами.	Лыжный инвентарь(лыжи, палки, лыжные ботинки)
4.1.5 Совершенствование техники передвижения одновременно бесшажным ходом.	Лыжный инвентарь(лыжи, палки, лыжные ботинки)
4.1.6 Способы передвижения в подъеме: «полуелочкой», «лесенкой».	Лыжный инвентарь(лыжи, палки, лыжные ботинки)
4.1.7 Техника передвижения на лыжах, одновременного двухшажного хода.	Лыжный инвентарь(лыжи, палки, лыжные ботинки)
4.1.8 Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке: бег 3 км-девушки, 5 км - юноши.	Секундомер, Лыжный инвентарь(лыжи, палки, лыжные ботинки)
4.1.9 Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке: бег 3 км - девушки, 5 км - юноши.	Секундомер, Лыжный инвентарь(лыжи, палки, лыжные ботинки)
5.1.1 Правила игры в баскетбол, правила соревнования по баскетболу.	Баскетбольные мячи, Свисток
5.1.2 Техника передачи мяча двумя руками от груди, ведения мяча на месте.	Баскетбольные мячи
5.1.3 Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди,	Баскетбольные мячи, Конусные фишки

ведения мяча на месте.	
5.1.4 Техника передачи мяча в ходьбе, беге, ведения мяча в ходьбе.	Баскетбольные мячи, Конусные фишki
5.1.5 Совершенствование техники передачи мяча в ходьбе, беге, ведения мяча в ходьбе, беге.	Баскетбольные мячи, Конусные фишki
5.1.6 Техника игры в баскетбол.	Баскетбольные мячи
5.1.7 Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков.	Баскетбольные мячи
5.1.8 Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков.	Баскетбольные мячи
6.1.1 Техника прыжков в длину с разбега. Техника отталкивания.	Рулетка
6.1.2 Техника разбега в сочетании с отталкиванием. Техника приземления.	Рулетка
6.1.3 Техника движения в полете способом «согнув ноги». Техника прыжков в длину.	Рулетка
6.1.4 Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги".	Рулетка
6.1.5 Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги".	Рулетка
6.1.6 Сдача контрольных нормативов по техники выполнения прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".	Рулетка
6.1.7 Сдача контрольных нормативов по техники выполнения прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".	Рулетка

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]
2.	Сахарова Е.В. Физическая культура : учебное пособие / Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитонова О.И.. — Волгоград, Саратов : Волгоградский институт бизнеса, 2013. — 95 с. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/11361.html (дата обращения: 30.08.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	[дополнительная]

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Текущий контроль успеваемости

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Индекс темы занятия
Текущий контроль № 1. 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;	1.1.1
2.1 выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	1.1.1
2.2 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	1.1.1, 1.1.2
Текущий контроль № 2. 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;	1.1.4, 1.1.7
2.3 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	1.1.2, 1.1.3
2.10 организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых	1.1.6

спортивных соревнованиях;

Текущий контроль № 3.

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;	1.1.8, 1.2.3
2.4 преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	1.1.3, 1.2.3
2.5 выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	1.1.4, 1.2.3

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;	1.1.2, 1.1.3, 1.1.6, 1.2.2, 1.2.4, 1.2.6, 1.2.9
2.6 осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	1.1.4, 1.2.6
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;	1.1.5, 1.2.6

Текущий контроль № 5.

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	1.1.5, 1.2.1, 1.2.5, 1.2.8, 2.1.4
---	-----------------------------------

健康发展, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	
2.8 повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;	1.1.5, 1.2.7
2.9 подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;	1.1.6, 1.2.7, 2.1.2
2.7 выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;	
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;	1.2.7, 1.2.10, 1.2.11, 2.1.1, 2.1.3, 3.1.3, 3.1.6
2.10 организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;	1.2.8, 2.1.2, 3.1.5
2.11 активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.	1.1.7, 1.1.8, 1.2.1, 1.2.8, 2.1.3, 3.1.5
2.1 выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	1.2.1, 1.2.9, 2.1.3, 3.1.6

Текущий контроль № 7.**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;	2.1.5, 3.1.1, 3.1.4, 3.1.8, 3.1.11, 3.1.14, 3.1.17
2.2 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	1.2.2, 1.2.9, 2.1.4, 2.1.5, 3.1.1, 3.1.6, 3.1.7, 3.1.8, 3.1.14
2.9 подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;	3.1.4, 3.1.12, 3.1.17
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, 3.1.11, 3.1.16

Текущий контроль № 8.**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, 3.1.2, 3.1.5, 3.1.9, 3.1.12, 3.1.15, 3.1.18, 4.1.2, 4.1.5, 4.1.8
2.3 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	1.2.2, 1.2.4, 2.1.4, 2.1.5, 3.1.1, 3.1.9, 3.1.14, 4.1.1, 4.1.6
2.4 преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	1.2.5, 1.2.10, 1.2.11, 3.1.2, 3.1.9, 3.1.15, 4.1.1, 4.1.7
2.1 выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры,	3.1.7, 3.1.8, 3.1.13, 3.1.19, 3.1.20, 4.1.5

композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

Текущий контроль № 9.

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;	3.1.7, 3.1.10, 3.1.13, 3.1.16, 3.1.19, 3.1.20, 4.1.3, 4.1.6, 5.1.1, 5.1.4, 5.1.7
2.5 выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	1.2.5, 2.1.1, 3.1.2, 3.1.10, 3.1.15, 4.1.2, 4.1.7, 5.1.5
2.6 осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	2.1.1, 3.1.3, 3.1.10, 3.1.16, 4.1.2, 4.1.8, 4.1.9, 5.1.5
2.10 организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;	3.1.12, 3.1.18, 4.1.4, 5.1.2, 5.1.7

Текущий контроль № 10.

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;	5.1.8, 6.1.3, 6.1.6
2.11 активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.	3.1.13, 3.1.18, 4.1.5, 5.1.2, 6.1.1, 6.1.6
2.1 выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	5.1.3, 6.1.1

2.8 повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;	3.1.4, 3.1.11, 3.1.17, 4.1.3, 5.1.1, 5.1.6, 6.1.5
--	---

4.2. Промежуточная аттестация

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
1	Дифференцированный зачет

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

Методы и формы: Практическая работа (Сравнение с аналогом)

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Индекс темы занятия
1.1 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	1.1.1, 1.1.5, 1.2.1, 1.2.5, 1.2.8, 2.1.4, 2.1.5, 3.1.1, 3.1.4
1.2 способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	1.1.2, 1.1.3, 1.1.6, 1.2.2, 1.2.4, 1.2.6, 1.2.9, 2.1.2, 3.1.2, 3.1.5
1.3 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	1.1.4, 1.1.7, 1.1.8, 1.2.3, 1.2.7, 1.2.10, 1.2.11, 2.1.1, 2.1.3, 3.1.3, 3.1.6, 3.1.7
2.1 выполнять индивидуально подобранные комплексы	1.1.1, 1.2.1, 1.2.9, 2.1.3, 3.1.6, 3.1.7

оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	
2.2 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	1.1.1, 1.1.2, 1.2.2, 1.2.9, 2.1.4, 2.1.5, 3.1.1, 3.1.6, 3.1.7
2.3 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	1.1.2, 1.1.3, 1.2.2, 1.2.4, 2.1.4, 2.1.5, 3.1.1
2.4 преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	1.1.3, 1.2.3, 1.2.5, 1.2.10, 1.2.11, 3.1.2
2.5 выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	1.1.4, 1.2.3, 1.2.5, 2.1.1, 3.1.2
2.6 осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	1.1.4, 1.2.6, 2.1.1, 3.1.3
2.7 выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;	1.1.5, 1.2.6, 3.1.3
2.8 повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;	1.1.5, 1.2.7, 3.1.4
2.9 подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;	1.1.6, 1.2.7, 2.1.2, 3.1.4
2.10 организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;	1.1.6, 1.2.8, 2.1.2, 3.1.5
2.11 активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.	1.1.7, 1.1.8, 1.2.1, 1.2.8, 2.1.3, 3.1.5

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
2	Дифференцированный зачет

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

Методы и формы: Практическая работа (Сравнение с аналогом)

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Индекс темы занятия
1.1 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	3.1.8, 3.1.11, 3.1.14, 3.1.17, 4.1.1, 4.1.4, 4.1.7, 5.1.2, 5.1.5, 6.1.1, 6.1.4, 6.1.8
1.2 способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	3.1.9, 3.1.12, 3.1.15, 3.1.18, 4.1.2, 4.1.5, 4.1.8, 4.1.9, 5.1.3, 5.1.6, 6.1.2, 6.1.5
1.3 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	3.1.10, 3.1.13, 3.1.16, 3.1.19, 3.1.20, 4.1.3, 4.1.6, 5.1.1, 5.1.4, 5.1.7, 5.1.8, 6.1.3, 6.1.6, 6.1.7
2.1 выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	3.1.8, 3.1.13, 3.1.19, 3.1.20, 4.1.5, 5.1.3, 6.1.1, 6.1.8
2.2 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	3.1.8, 3.1.14, 3.1.20, 4.1.6, 5.1.3, 6.1.2, 6.1.8
2.3 проводить самоконтроль при	3.1.9, 3.1.14, 4.1.1, 4.1.6, 5.1.4, 6.1.2

занятиях физическими упражнениями;	
2.4 преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	3.1.9, 3.1.15, 4.1.1, 4.1.7, 5.1.4, 6.1.3
2.5 выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	3.1.10, 3.1.15, 4.1.2, 4.1.7, 5.1.5, 6.1.3
2.6 осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	3.1.10, 3.1.16, 4.1.2, 4.1.8, 4.1.9, 5.1.5, 6.1.4
2.7 выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;	3.1.11, 3.1.16, 4.1.3, 4.1.8, 4.1.9, 5.1.6, 6.1.4
2.8 повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;	3.1.11, 3.1.17, 4.1.3, 5.1.1, 5.1.6, 6.1.5
2.9 подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;	3.1.12, 3.1.17, 4.1.4, 5.1.1, 5.1.7, 5.1.8, 6.1.5
2.10 организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;	3.1.12, 3.1.18, 4.1.4, 5.1.2, 5.1.7, 5.1.8, 6.1.6, 6.1.7
2.11 активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.	3.1.13, 3.1.18, 4.1.5, 5.1.2, 6.1.1, 6.1.6, 6.1.7

4.3. Критерии и нормы оценки результатов освоения дисциплины

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

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