



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.11 Физическая культура

профессии

15.01.32 Оператор станков с программным управлением

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 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   | 50   |
| 4 | КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ | 60   |

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## БОД.11 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

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

### 1.2. Место дисциплины в структуре ППКРС:

БОД.00 Базовые общеобразовательные дисциплины.

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

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

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

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

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

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



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

#### **1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

Общий объем дисциплины 212 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

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

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

| Наименование разделов              | Наименование темы теоретического обучения, практических и лабораторных занятий, консультаций, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных проектов | Объём часов | № дидактической единицы | Формируемые результаты: личностные, метапредметные, предметные | Текущий контроль   |
|------------------------------------|---|-------------|-------------------------|--|--------------------|
| 1                                  | 2   | 4           | 5                       | 6  | 7                  |
| <b>Раздел 1</b>                    | <b>Легкая атлетика</b>  | <b>30</b>   |                         |  |                    |
| <b>Тема 1.1</b>                    | <b>Обучение технике бега на короткие дистанции</b>  | <b>12</b>   |                         |  |                    |
| Занятие 1.1.1 теория               | Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента.  | 2           | 1.2, 2.1, 2.9           | 1.11, 2.1, 3.3   |                    |
| Занятие 1.1.2 практическое занятие | Входной норматив по физической культуре: прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине - юноши, вис - девушки.                                      | 1           | 1.1, 2.7                | 1.1, 1.14, 1.6, 2.1, 3.1                                       |                    |
| Занятие 1.1.3 практическое занятие | Входной норматив по физической культуре: прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине - юноши, вис - девушки.                                      | 1           | 1.1, 2.3, 2.4, 2.7      | 1.11, 2.2, 3.3   | 1.2, 2.1, 2.7, 2.9 |
| Занятие 1.1.4 практическое занятие | Обучение технике бега по прямой дистанции.  | 2           | 1.2, 2.2, 2.5, 2.10     | 1.11, 2.2, 3.4   |                    |
| Занятие 1.1.5 практическое занятие | Обучение технике бега по повороту. Обучение технике низкого старта и стартового разгона.  | 2           | 1.2, 2.2, 2.8           | 1.11, 2.2, 3.4   |                    |
| Занятие 1.1.6 практическое занятие | Обучение технике финиширования. Обучение технике бега с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.  | 2           | 1.1, 2.1, 2.3           | 1.10, 1.11, 2.1, 3.1   |                    |
| Занятие 1.1.7 практическое         | Сдача контрольных нормативов по технике бега на короткие дистанции - 100 м.   | 1           | 1.1, 2.3                | 1.14, 1.4, 2.3, 3.1  |                    |

|  |  |           |                     |                      |                             |
|--|--|-----------|---------------------|----------------------|-----------------------------|
| занятие                                  |  |           |                     |                      |                             |
| Занятие 1.1.8<br>практическое<br>занятие | Сдача контрольных нормативов по технике бега на короткие дистанции - 100 м.  | 1         | 1.3, 2.3, 2.4       | 1.11, 2.2, 3.1       | 1.1, 2.3, 2.4, 2.5,<br>2.7  |
| <b>Тема 1.2</b>                          | <b>Обучение технике эстафетного бега, бега на средние и длинные дистанции</b>  | <b>18</b> |                     |                      |                             |
| Занятие 1.2.1<br>практическое<br>занятие | Обучение технике 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<br>практическое<br>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<br>практическое<br>занятие | Обучение технике эстафетного бега.   | 2         | 1.2, 2.2, 2.5, 2.8  | 1.7, 2.3, 3.4        |                             |
| Занятие 1.2.4<br>практическое<br>занятие | Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4x100 м.  | 1         | 1.1, 2.3            | 1.6, 2.1, 3.3        |                             |
| Занятие 1.2.5<br>практическое<br>занятие | Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4x100 м.  | 1         | 1.2, 2.6, 2.8, 2.11 | 1.7, 2.3, 3.3        | 1.3, 2.1, 2.11, 2.7,<br>2.8 |
| Занятие 1.2.6<br>практическое<br>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 1.2.7<br>практическое<br>занятие | Обучение технике бега по повороту. Обучение техники высокого старта и стартового ускорения.  | 2         | 1.3, 2.10, 2.11     | 1.10, 2.3, 3.5       |                             |
| Занятие 1.2.8<br>практическое            | 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                                   |  |           |                     |                |                             |
| Занятие 1.2.9<br>практическое<br>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 1.2.10<br>практическое<br>занятие | Сдача контрольного норматива: бег на средние и длинные дистанции: девушки - 500 м, юноши - 1000 м.                                     | 1         | 1.1, 2.2, 2.5, 2.6  | 1.3, 2.3, 3.2  |                             |
| Занятие 1.2.11<br>практическое<br>занятие | Сдача контрольного норматива: бег на средние и длинные дистанции: девушки - 500 м, юноши - 1000 м.                                     | 1         | 1.3, 2.6, 2.8, 2.11 | 1.11, 2.1, 3.5 | 2.10, 2.2, 2.6, 2.7,<br>2.8 |
| <b>Раздел 2</b>                           | <b>Спортивные игры - настольный теннис</b>   | <b>8</b>  |                     |                |                             |
| <b>Тема 2.1</b>                           | <b>Обучение технике игры в настольный теннис</b>   | <b>8</b>  |                     |                |                             |
| Занятие 2.1.1<br>практическое<br>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<br>практическое<br>занятие  | Отработка техники подачи.  | 2         | 1.2, 2.9, 2.10      | 1.10, 2.1, 3.2 |                             |
| Занятие 2.1.3<br>практическое<br>занятие  | Выполнение ударов разными подачами.  | 2         | 1.3, 2.1, 2.11      | 1.3, 2.3, 3.5  |                             |
| Занятие 2.1.4<br>практическое<br>занятие  | Учебная игра на счет разученными ударами. Сдача контрольного норматива: набивание теннисного шарика ракеткой.                          | 1         | 1.1, 2.3, 2.5, 2.7  | 1.4, 2.3, 3.2  |                             |
| Занятие 2.1.5<br>практическое<br>занятие  | Учебная игра на счет разученными ударами. Сдача контрольного норматива: набивание теннисного шарика ракеткой.                          | 1         | 1.2, 2.1, 2.3, 2.9  | 1.3, 2.3, 3.3  | 2.1, 2.3, 2.6, 2.8,<br>2.9  |
| <b>Раздел 3</b>                           | <b>Спортивные игры - волейбол</b>  | <b>19</b> |                     |                |                             |

|  |   |           |                    |                     |                              |
|--|---|-----------|--------------------|---------------------|------------------------------|
| <b>Тема 3.1</b>                          | <b>Обучение технике игры в волейбол</b>                                 | <b>19</b> |                    |                     |                              |
| Занятие 3.1.1<br>практическое<br>занятие | Правила игры в волейбол.  | 2         | 1.1, 2.2, 2.3      | 1.7, 2.2, 3.5       |                              |
| Занятие 3.1.2<br>практическое<br>занятие | Обучение технике подачи мяча.   | 2         | 1.2, 2.4, 2.5      | 1.10, 2.2, 3.5      |                              |
| Занятие 3.1.3<br>практическое<br>занятие | Обучение технике нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча. | 2         | 1.1, 1.3, 2.6, 2.7 | 1.12, 1.7, 2.2, 3.4 |                              |
| Занятие 3.1.4<br>практическое<br>занятие | Обучение технике верхней прямой подачи, верхней боковой подачи мяча.    | 2         | 1.1, 2.8, 2.9      | 1.3, 2.2, 3.1       |                              |
| Занятие 3.1.5<br>практическое<br>занятие | Обучение технике нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча. | 2         | 1.2, 2.2           | 1.7, 2.2, 3.2       |                              |
| Занятие 3.1.6<br>практическое<br>занятие | Верхняя и нижняя прямая подача мяча по зонам 1,2,3,4,5,6.               | 1         | 1.2, 2.10          | 1.14, 2.5, 3.2      |                              |
| Занятие 3.1.7<br>практическое<br>занятие | Верхняя и нижняя прямая подача мяча по зонам 1,2,3,4,5,6.               | 1         | 1.3, 2.1, 2.2, 2.4 | 1.3, 2.2, 3.5       | 1.3, 2.10, 2.11, 2.4,<br>2.5 |
| Занятие 3.1.8<br>практическое<br>занятие | Техника приема мяча двумя руками снизу.                                 | 2         | 1.3, 2.1, 2.11     | 1.7, 2.1, 3.2       |                              |
| Занятие 3.1.9<br>практическое<br>занятие | Обучение технике приема мяча сверху, снизу.                             | 2         | 1.3, 2.5, 2.6      | 1.12, 2.1, 2.2, 3.2 |                              |
| Занятие 3.1.10                           | Обучение технике блокирования. Контрольный норматив по                  | 2         | 1.3, 2.6, 2.7      | 1.7, 2.2, 3.4       |                              |

|  |   |           |                    |                |                      |
|--|---|-----------|--------------------|----------------|----------------------|
| практическое занятие                   | волейболу.  |           |                    |                |                      |
| Занятие 3.1.11<br>практическое занятие | Контрольный норматив по волейболу: выполнение верхней передачи мяча в парах через сетку (количество раз). | 1         | 1.2, 1.3, 2.1, 2.2 | 1.12, 2.3, 3.4 | 1.1, 1.2, 2.2, 2.7   |
| <b>Раздел 4</b>                        | <b>Спортивные игры- баскетбол</b>   | <b>14</b> |                    |                |                      |
| <b>Тема 4.1</b>                        | <b>Обучение технике игры в баскетбол</b>  | <b>14</b> |                    |                |                      |
| Занятие 4.1.1<br>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<br>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<br>практическое занятие  | Обучение технике 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<br>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<br>практическое занятие  | Обучение технике 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<br>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<br>практическое занятие  | Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков.  | 1         | 1.2, 2.4           | 1.2, 2.9, 3.1  |                      |
| Занятие 4.1.8                          | Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков.  | 1         | 1.3, 2.9, 2.10     | 1.7, 2.2, 3.4  | 1.3, 2.11, 2.5, 2.6, |

|                                       |  |           |                |                      |          |
|---------------------------------------|--|-----------|----------------|----------------------|----------|
| практическое занятие                  |  |           |                |                      | 2.8      |
| <b>Раздел 5</b>                       | <b>Легкая атлетика</b>   | <b>11</b> |                |                      |          |
| <b>Тема 5.1</b>                       | <b>Обучение техники прыжков в длину с разбега способом согнув ноги</b>   | <b>11</b> |                |                      |          |
| Занятие 5.1.1<br>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<br>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<br>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<br>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<br>практическое занятие | Сдача контрольных нормативов по технике выполнения прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".                          | 1         | 1.3, 2.2, 2.9  | 1.11, 1.12, 2.1, 3.4 | 1.1, 2.3 |
| Занятие 5.1.6<br>практическое занятие | Зачетное занятие.  | 2         | 1.1, 2.2, 2.9  | 1.12, 2.2, 3.2, 3.4  |          |
| <b>Раздел 6</b>                       | <b>Спортивные игры-настольный теннис</b>   | <b>8</b>  |                |                      |          |
| <b>Тема 6.1</b>                       | <b>Обучение технике игры в настольный теннис</b>   | <b>8</b>  |                |                      |          |
| Занятие 6.1.1<br>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<br>практическое<br>занятие | Обучение отработки техники подачи.  | 2         | 1.2, 2.9, 2.10     | 1.10, 2.1, 3.2      |                             |
| Занятие 6.1.3<br>практическое<br>занятие | Обучение выполнения ударов разными подачами.  | 2         | 1.3, 2.11          | 1.3, 2.3, 3.5       |                             |
| Занятие 6.1.4<br>практическое<br>занятие | Учебная игра на счет разученными ударами. Сдача контрольного норматива: набивание теннисного шарика ракеткой. | 1         | 1.1, 2.1           | 1.1, 2.9, 3.5       |                             |
| Занятие 6.1.5<br>практическое<br>занятие | Учебная игра на счет разученными ударами. Сдача контрольного норматива: набивание теннисного шарика ракеткой. | 1         | 1.2, 2.1, 2.3, 2.9 | 1.3, 2.3, 3.3       | 1.1, 2.11, 2.3, 2.7,<br>2.9 |
| <b>Раздел 7</b>                          | <b>Спортивные игры-волейбол</b>   | <b>24</b> |                    |                     |                             |
| <b>Тема 7.1</b>                          | <b>Обучение технике игры в волейбол</b>   | <b>24</b> |                    |                     |                             |
| Занятие 7.1.1<br>практическое<br>занятие | Правила игры в волейбол.  | 2         | 1.2, 2.2, 2.3      | 1.7, 2.2, 3.5       |                             |
| Занятие 7.1.2<br>практическое<br>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<br>практическое<br>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<br>практическое<br>занятие | Обучение технике верхней прямой подачи, верхней боковой подачи мяча.  | 2         | 2.8, 2.9           | 1.3, 2.2, 3.1       |                             |
| Занятие 7.1.5<br>практическое<br>занятие | Закрепить пройденный материал: обучение технике нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча.        | 2         | 1.2, 2.2           | 1.6, 2.6, 3.5       |                             |

|   |   |   |                    |                     |                             |
|---|---|---|--------------------|---------------------|-----------------------------|
| Занятие 7.1.6<br>практическое<br>занятие  | Закрепить пройденный материал: обучение технике нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча.    | 2 | 1.2, 2.2           | 1.7, 2.2, 3.2       |                             |
| Занятие 7.1.7<br>практическое<br>занятие  | Верхняя и нижняя прямая подача мяча по зонам 1,2,3,4,5,6.   | 1 | 1.1, 2.6           | 1.6, 2.4, 3.5       |                             |
| Занятие 7.1.8<br>практическое<br>занятие  | Верхняя и нижняя прямая подача мяча по зонам 1,2,3,4,5,6.   | 1 | 1.3, 2.1, 2.2, 2.4 | 1.3, 2.2, 3.5       | 1.2, 1.3, 2.10, 2.2,<br>2.5 |
| Занятие 7.1.9<br>практическое<br>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 7.1.10<br>практическое<br>занятие | Обучение технике приема мяча сверху, снизу.   | 1 | 1.2, 1.3, 2.2      | 1.6, 2.5, 3.3       |                             |
| Занятие 7.1.11<br>практическое<br>занятие | Обучение технике приема мяча сверху, снизу.   | 2 | 1.3, 2.5, 2.6      | 1.12, 2.1, 2.2, 3.2 |                             |
| Занятие 7.1.12<br>практическое<br>занятие | Обучение технике блокирования. Контрольный норматив по волейболу.   | 1 | 1.2, 1.3, 2.4      | 1.2, 2.4, 3.3       |                             |
| Занятие 7.1.13<br>практическое<br>занятие | Обучение технике блокирования. Контрольный норматив по волейболу.   | 2 | 1.3, 2.6, 2.7      | 1.7, 2.2, 3.4       |                             |
| Занятие 7.1.14<br>практическое<br>занятие | Контрольный норматив по волейболу: выполнение верхней передачи мяча в парах через сетку (количество раз). | 1 | 1.2, 2.2           | 1.6, 2.7, 3.5       |                             |
| Занятие 7.1.15<br>практическое            | Контрольный норматив по волейболу: выполнение верхней передачи мяча в парах через сетку (количество раз). | 1 | 1.2, 1.3, 2.1, 2.2 | 1.12, 2.3, 3.4      | 1.1, 2.1, 2.4, 2.6,<br>2.8  |

|  |  |           |               |                    |  |
|--|--|-----------|---------------|--------------------|--|
| занятие                                  |  |           |               |                    |  |
| <b>Раздел 8</b>                          | <b>Лыжная подготовка</b>   | <b>19</b> |               |                    |  |
| <b>Тема 8.1</b>                          | <b>Изучение техники лыжных ходов</b>   | <b>11</b> |               |                    |  |
| Занятие 8.1.1<br>практическое<br>занятие | Изучение попеременных двухшажных ходов.  | 2         | 2.1, 2.2, 2.3 | 1.3, 2.1, 2.2, 3.3 |  |
| Занятие 8.1.2<br>практическое<br>занятие | Изучение попеременных двухшажных ходов.  | 2         | 1.1, 2.1, 2.3 | 1.5, 2.9, 3.5      |  |
| Занятие 8.1.3<br>практическое<br>занятие | Изучение одновременного бесшажного хода.   | 2         | 1.1, 1.2, 2.4 | 1.6, 2.8, 3.4      |  |
| Занятие 8.1.4<br>практическое<br>занятие | Изучение одновременного бесшажного хода.   | 2         | 1.2, 2.3, 2.4 | 1.7, 2.2, 3.4      |  |
| Занятие 8.1.5<br>практическое<br>занятие | Изучение попеременного хода скользящим и ступающим шагом (двухшажный, четырехшажный и четырехшажный с тремя толчками рук). | 1         | 1.2, 1.3, 2.7 | 1.3, 2.6, 3.5      |  |
| Занятие 8.1.6<br>практическое<br>занятие | Изучение попеременного хода скользящим и ступающим шагом (двухшажный, четырехшажный и четырехшажный с тремя толчками рук). | 2         | 2.8, 2.9      | 1.7, 2.2, 2.3, 3.5 |  |
| <b>Тема 8.2</b>                          | <b>Обучение технике лыжным ходам</b>   | <b>8</b>  |               |                    |  |
| Занятие 8.2.1<br>практическое<br>занятие | Изучение одновременного двухшажного хода.  | 2         | 2.3, 2.4      | 1.12, 2.1, 3.3     |  |
| Занятие 8.2.2<br>практическое<br>занятие | Изучение полуконькового хода.  | 2         | 1.2, 2.5, 2.6 | 1.12, 2.1, 3.4     |  |

|  |  |           |               |                |                             |
|--|--|-----------|---------------|----------------|-----------------------------|
| Занятие 8.2.3<br>практическое<br>занятие | Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке: бег 3 км - девушки, 5 км - юноши.           | 2         | 1.1, 1.3, 2.8 | 1.6, 2.2, 3.5  |                             |
| Занятие 8.2.4<br>практическое<br>занятие | Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке: бег 3 км - девушки, 5 км - юноши.           | 1         | 1.1, 1.2, 2.7 | 1.14, 2.9, 3.1 |                             |
| Занятие 8.2.5<br>практическое<br>занятие | Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке: бег 3 км - девушки, 5 км - юноши.           | 1         | 1.2, 2.6, 2.7 | 1.11, 2.3, 3.4 | 1.2, 2.10, 2.4, 2.7,<br>2.9 |
| <b>Раздел 9</b>                          | <b>Спортивные игры-баскетбол</b>   | <b>23</b> |               |                |                             |
| <b>Тема 9.1</b>                          | <b>Обучение технике игры в баскетбол</b>   | <b>23</b> |               |                |                             |
| Занятие 9.1.1<br>практическое<br>занятие | Правила соревнования по баскетболу.  | 2         | 1.3, 2.8, 2.9 | 1.11, 2.2, 3.1 |                             |
| Занятие 9.1.2<br>практическое<br>занятие | Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди, обучение ведения мяча на месте. | 1         | 1.2, 1.3, 2.7 | 1.7, 2.4, 3.3  |                             |
| Занятие 9.1.3<br>практическое<br>занятие | Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди, обучение ведения мяча на месте. | 2         | 1.1, 2.1, 2.3 | 1.12, 2.2, 3.4 |                             |
| Занятие 9.1.4<br>практическое<br>занятие | Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди, обучение ведения мяча на месте. | 2         | 1.1, 1.3, 2.7 | 1.4, 2.2, 3.4  |                             |
| Занятие 9.1.5<br>практическое<br>занятие | Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди, обучение ведения мяча на месте. | 2         | 1.2, 2.1, 2.2 | 1.7, 2.2, 3.5  |                             |
| Занятие 9.1.6<br>практическое<br>занятие | Совершенствование технике передачи мяча в ходьбе, беге, ведение мяча в ходьбе.                 | 2         | 1.1, 1.2, 2.8 | 1.1, 2.1, 3.1  |                             |

|   |  |           |                    |                     |                             |
|---|--|-----------|--------------------|---------------------|-----------------------------|
| Занятие 9.1.7<br>практическое<br>занятие  | Совершенствование технике передачи мяча в ходьбе, беге, ведение мяча в ходьбе.       | 2         | 1.3, 2.3, 2.4      | 1.7, 2.2, 3.4       |                             |
| Занятие 9.1.8<br>практическое<br>занятие  | Совершенствование техники передачи мяча в ходьбе, беге, ведение мяча в ходьбе, беге. | 2         | 1.1, 1.3, 2.7      | 1.7, 2.5, 3.1       |                             |
| Занятие 9.1.9<br>практическое<br>занятие  | Совершенствование техники передачи мяча в ходьбе, беге, ведение мяча в ходьбе, беге. | 2         | 1.2, 2.2, 2.5, 2.6 | 1.7, 2.2, 3.5       |                             |
| Занятие 9.1.10<br>практическое<br>занятие | Совершенствование технике игры в целом в баскетбол.                                  | 2         | 1.2, 2.7, 2.8      | 1.10, 2.2, 3.2      |                             |
| Занятие 9.1.11<br>практическое<br>занятие | Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков.                           | 2         | 1.1, 1.2, 2.4      | 1.6, 2.3, 3.5       |                             |
| Занятие 9.1.12<br>практическое<br>занятие | Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков.                           | 1         | 1.1, 1.2, 2.4      | 1.2, 2.6, 3.5       |                             |
| Занятие 9.1.13<br>практическое<br>занятие | Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков.                           | 1         | 1.3, 2.9, 2.10     | 1.7, 2.1, 3.5       | 1.3, 2.11, 2.5, 2.6,<br>2.8 |
| <b>Раздел 10</b>                          | <b>Спортивные игры - волейбол</b>  | <b>16</b> |                    |                     |                             |
| <b>Тема 10.1</b>                          | <b>Совершенствование техники игры в волейбол</b>                                     | <b>16</b> |                    |                     |                             |
| Занятие 10.1.1<br>практическое<br>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<br>практическое<br>занятие | Совершенствование технике верхней прямой подачи, верхней боковой подачи мяча.        | 2         | 1.1, 1.3, 2.8      | 1.4, 2.2, 3.3       |                             |

|   |   |           |                |                |          |
|---|---|-----------|----------------|----------------|----------|
| Занятие 10.1.3<br>практическое<br>занятие | Совершенствование технике верхней прямой подачи, верхней боковой подачи мяча.                                   | 2         | 1.2, 2.8, 2.9  | 1.12, 2.2, 3.1 |          |
| Занятие 10.1.4<br>практическое<br>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 10.1.5<br>практическое<br>занятие | Совершенствование технике приема мяча сверху, снизу.  | 2         | 1.3, 2.6       | 1.12, 2.2, 3.2 |          |
| Занятие 10.1.6<br>практическое<br>занятие | Совершенствование технике блокирования.   | 2         | 1.2, 2.3       | 1.7, 2.1, 3.1  |          |
| Занятие 10.1.7<br>практическое<br>занятие | Совершенствование технике блокирования. Контрольный норматив по волейболу.                                      | 2         | 1.1, 1.3, 2.5  | 1.3, 2.3, 3.5  |          |
| Занятие 10.1.8<br>практическое<br>занятие | Совершенствование технике блокирования. Контрольный норматив по волейболу.                                      | 1         | 1.1, 1.2, 2.10 | 1.5, 2.3, 3.2  |          |
| Занятие 10.1.9<br>практическое<br>занятие | Совершенствование технике блокирования. Контрольный норматив по волейболу.                                      | 1         | 1.3, 2.7       | 1.7, 2.2, 3.4  | 1.2, 2.7 |
| <b>Раздел 11</b>                          | <b>Легкая атлетика</b>  | <b>40</b> |                |                |          |
| <b>Тема 11.1</b>                          | <b>Обучение технике прыжков в длину с разбега способом согнув ноги</b>  | <b>20</b> |                |                |          |
| Занятие 11.1.1<br>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<br>практическое<br>занятие | Совершенствование техники разбега в сочетании с отталкиванием.<br>Совершенствование техники приземления.        | 2         | 1.2, 2.5, 2.7  | 1.3, 2.3, 3.4  |          |

|  |   |   |               |                |          |
|--|---|---|---------------|----------------|----------|
| Занятие 11.1.3<br>практическое<br>занятие  | Совершенствование техники разбега в сочетании с отталкиванием.<br>Совершенствование техники приземления.                | 2 | 1.2, 2.2, 2.3 | 1.11, 2.2, 3.2 |          |
| Занятие 11.1.4<br>практическое<br>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 11.1.5<br>практическое<br>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 11.1.6<br>практическое<br>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 11.1.7<br>практическое<br>занятие  | Сдача контрольных нормативов по техники выполнения прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".                     | 2 | 1.1, 1.3, 2.6 | 1.4, 2.1, 3.4  |          |
| Занятие 11.1.8<br>практическое<br>занятие  | Сдача контрольных нормативов по техники выполнения прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".                     | 1 | 1.1, 1.2, 2.2 | 1.5, 2.3, 3.3  |          |
| Занятие 11.1.9<br>практическое<br>занятие  | Сдача контрольных нормативов по техники выполнения прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".                     | 1 | 1.3, 2.2, 2.9 | 1.12, 2.1, 3.4 | 1.1, 2.1 |
| Занятие 11.1.10<br>практическое<br>занятие | Входной норматив по физической культуре: прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине - юноши, вис - девушки.    | 2 | 1.1, 1.3, 2.2 | 1.2, 2.2, 3.2  |          |
| Занятие 11.1.11<br>практическое<br>занятие | Входной норматив по физической культуре: прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине - юноши, вис - девушки.    | 2 | 1.1, 2.3      | 1.3, 2.2, 3.3  |          |

|   |   |           |               |                |                    |
|---|---|-----------|---------------|----------------|--------------------|
| <b>Тема 11.2</b>                          | <b>Обучение технике эстафетного бега, бега на средние и длинные дистанции</b>   | <b>20</b> |               |                |                    |
| Занятие 11.2.1<br>консультация            | Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.  | 2         | 1.2, 2.3      | 1.3, 2.3, 3.3  |                    |
| Занятие 11.2.2<br>практическое<br>занятие | Совершенствование техники бега по повороту.<br>Совершенствование техники высокого старта и стартового ускорения.  | 2         | 1.1, 2.7      | 1.12, 2.1, 3.3 |                    |
| Занятие 11.2.3<br>практическое<br>занятие | Совершенствование техники финиширования. Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.                                  | 2         | 1.2, 2.9      | 1.3, 2.1, 3.3  |                    |
| Занятие 11.2.4<br>практическое<br>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<br>практическое<br>занятие | Сдача контрольного норматива: бег на средние и длинные дистанции: девушки - 1000 м, юноши - 2000 м.   | 1         | 1.1, 2.2      | 1.15, 2.7, 3.3 |                    |
| Занятие 11.2.6<br>практическое<br>занятие | Сдача контрольного норматива: бег на средние и длинные дистанции: девушки - 1000 м, юноши - 2000 м.   | 1         | 1.1, 2.4      | 1.12, 2.3, 3.2 | 1.1, 2.1, 2.2, 2.3 |
| Занятие 11.2.7<br>практическое<br>занятие | Совершенствование техники эстафетного бега.<br>Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.   | 2         | 1.2, 2.5      | 1.3, 2.1, 3.2  |                    |
| Занятие 11.2.8<br>практическое<br>занятие | Совершенствование техники старта на этапах эстафетного бега.<br>Совершенствование техники передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20- метровой зоне. | 2         | 1.1, 2.4      | 1.7, 2.1, 3.5  |                    |
| Занятие 11.2.9<br>практическое<br>занятие | Совершенствование техники эстафетного бега.   | 2         | 1.1, 2.5, 2.7 | 1.5, 2.1, 3.2  |                    |
| Занятие                                   | Совершенствование техники эстафетного бега.   | 2         | 1.2, 2.11     | 1.11, 2.1, 3.5 |                    |



|   |   |     |          |               |  |
|---|---|-----|----------|---------------|--|
| 11.2.10<br>практическое<br>занятие            |   |     |          |               |  |
| Занятие<br>11.2.11<br>практическое<br>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 | 1.1 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику | 1.1.2, 1.1.6, 1.1.7, 3.1.4, 8.2.4, 9.1.6, 9.1.8, 11.1.1 |

|  |  |                             |
|--|--|-----------------------------|
| 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); | профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;   |                             |
|  | 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; | 1.1.2, 8.2.4, 9.1.8         |
|  | 2.1 выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;                                   | 1.1.6, 11.1.1               |
|  | 2.3 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;  | 1.1.6, 1.1.7, 1.1.8, 10.1.6 |
|  | 1.3 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;   | 1.1.8, 4.1.1, 9.1.1, 9.1.8  |
|  | 2.4 преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных   | 1.1.8, 4.1.7                |

|  |   |   |
|--|---|---|
|  | способов передвижения;  |   |
|  | 2.8 повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;                                | 3.1.4, 4.1.1, 7.1.4, 9.1.1, 9.1.6, 10.1.3   |
|  | 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, 10.1.3  |
|  | 1.2 способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; | 4.1.7, 8.2.4, 9.1.6, 10.1.3, 10.1.6   |
|  | 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, 3.1.6, 6.1.2, 7.1.2, 7.1.6, 9.1.10, 10.1.4, 10.1.8, 11.1.3, 11.1.6, 11.2.7 |
|  | 2.3 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;                                 | 1.2.2, 2.1.4, 11.1.3  |
|  | 2.5 выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;                             | 1.2.2, 1.2.10, 2.1.1, 2.1.4, 3.1.9, 6.1.1, 7.1.2, 7.1.11, 11.2.7, 11.2.9                        |
|  | 2.9 подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; | 1.2.2, 2.1.2, 5.1.6, 6.1.2, 11.1.6  |
|  | 1.1 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление                           | 1.2.10, 2.1.4, 5.1.6, 10.1.8, 11.1.10, 11.2.6, 11.2.9   |

|  |  |
|--|--|
| здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;  |  |
| 2.2 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;  | 1.2.10, 3.1.5, 5.1.6, 7.1.6, 10.1.4, 11.1.3, 11.1.10       |
| 2.6 осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;   | 1.2.10, 2.1.1, 3.1.9, 6.1.1, 7.1.11, 10.1.5                |
| 1.3 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;   | 2.1.1, 3.1.8, 3.1.9, 6.1.1, 7.1.9, 7.1.11, 10.1.5, 11.1.10 |
| 2.10 организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;  | 2.1.2, 3.1.6, 6.1.2, 10.1.8                                |
| 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; | 2.1.4, 9.1.10, 11.2.9                                      |
| 2.1 выполнять индивидуально подобранные комплексы  | 3.1.8, 7.1.9   |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;   |  |
|  | 2.11 активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.   | 3.1.8, 7.1.9   |
|  | 2.4 преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;  | 7.1.2, 11.2.6  |
|  | 2.8 повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;   | 9.1.10, 11.1.6   |
| 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, 1.2.5, 1.2.8, 2.1.5, 4.1.6, 5.1.4, 6.1.5, 7.1.10, 7.1.12, 9.1.2, 11.1.8, 11.2.1, 11.2.3 |
|  | 2.1 выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; | 1.1.1, 1.2.8, 2.1.5, 6.1.5, 8.1.1  |
|  | 2.9 подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных  | 1.1.1, 1.2.8, 2.1.5, 6.1.5, 11.2.3   |

|  |  |
|--|--|
| Силах Российской Федерации;  |  |
| 1.1 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;  | 1.1.3, 1.2.4, 10.1.2, 11.1.8, 11.1.11, 11.2.2, 11.2.5, 11.2.11     |
| 2.3 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;  | 1.1.3, 1.2.4, 2.1.5, 6.1.5, 8.1.1, 8.2.1, 11.1.11, 11.2.1, 11.2.11 |
| 2.4 преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;  | 1.1.3, 5.1.3, 7.1.12, 8.2.1, 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; | 1.1.3, 4.1.6, 5.1.4, 9.1.2, 11.2.2                                 |
| 2.6 осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;   | 1.2.5, 5.1.4   |
| 2.8 повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;   | 1.2.5, 4.1.6, 10.1.2   |
|  |  |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | 2.11 активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.  | 1.2.5  |
|  | 2.10 организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях; | 1.2.8  |
|  | 1.3 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;          | 5.1.3, 7.1.10, 7.1.12, 9.1.2, 10.1.2, 11.1.4   |
|  | 2.5 выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;   | 5.1.3, 11.1.4  |
|  | 2.2 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;   | 7.1.10, 8.1.1, 11.1.8, 11.2.5  |
| 3.4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; | 1.2 способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;                             | 1.1.4, 1.1.5, 1.2.3, 1.2.6, 1.2.9, 3.1.11, 5.1.2, 7.1.15, 8.1.3, 8.1.4, 8.2.2, 8.2.5, 11.1.2 |
|  | 2.2 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;   | 1.1.4, 1.1.5, 1.2.1, 1.2.3, 1.2.6, 1.2.9, 3.1.11, 5.1.2, 5.1.5, 5.1.6, 7.1.15, 11.1.9        |
|  | 2.5 выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;   | 1.1.4, 1.2.3, 8.2.2, 11.1.2  |
|  | 2.10 организации и проведения   | 1.1.4, 4.1.8, 11.2.4   |

|  |   |
|--|---|
| индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;  |   |
| 2.8 повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;   | 1.1.5, 1.2.3, 1.2.6, 1.2.9  |
| 1.3 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;   | 1.2.1, 3.1.3, 3.1.10, 3.1.11, 4.1.8, 5.1.5, 7.1.3, 7.1.13, 7.1.15, 9.1.4, 9.1.7, 10.1.1, 10.1.9, 11.1.7, 11.1.9 |
| 2.4 преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;  | 1.2.1, 8.1.3, 8.1.4, 9.1.7  |
| 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 (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; | 1.2.6, 1.2.9, 3.1.11, 5.1.1, 7.1.15, 9.1.3  |
| 1.1 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику   | 3.1.3, 5.1.1, 5.1.6, 7.1.3, 8.1.3, 9.1.3, 9.1.4, 10.1.1, 11.1.7, 11.2.4   |



|   |  |  |
|---|--|--|
|   | профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;   |  |
|   | 2.6 осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;   | 3.1.3, 3.1.10, 7.1.3, 7.1.13, 8.2.2, 8.2.5, 10.1.1, 11.1.7                     |
|   | 2.7 выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; | 3.1.3, 3.1.10, 7.1.3, 7.1.13, 8.2.5, 9.1.4, 10.1.1, 10.1.9, 11.1.2             |
|   | 2.9 подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;  | 4.1.8, 5.1.5, 5.1.6, 11.1.9  |
|   | 2.3 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;  | 5.1.2, 8.1.4, 9.1.3, 9.1.7   |
| 3.5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности. | 1.3 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;   | 1.2.7, 1.2.11, 2.1.3, 3.1.7, 4.1.4, 6.1.3, 7.1.8, 8.1.5, 8.2.3, 9.1.13, 10.1.7 |
|   | 2.10 организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;  | 1.2.7, 9.1.13  |

|  |  |
|--|--|
| 2.11 активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.   | 1.2.7, 1.2.11, 2.1.3, 6.1.3, 11.2.10                                     |
| 2.6 осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;   | 1.2.11, 4.1.5, 7.1.7, 9.1.9, 11.1.5                                      |
| 2.8 повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;   | 1.2.11, 8.1.6, 8.2.3   |
| 2.1 выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; | 2.1.3, 3.1.7, 4.1.2, 4.1.3, 6.1.4, 7.1.8, 8.1.2, 9.1.5                   |
| 1.1 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;                        | 3.1.1, 4.1.2, 6.1.4, 7.1.7, 8.1.2, 8.2.3, 9.1.11, 9.1.12, 10.1.7, 11.2.8 |
| 2.2 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;  | 3.1.1, 3.1.7, 4.1.3, 4.1.5, 7.1.1, 7.1.5, 7.1.8, 7.1.14, 9.1.5, 9.1.9    |
| 2.3 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;  | 3.1.1, 4.1.2, 4.1.4, 7.1.1, 8.1.2  |

|  |  |
|--|--|
| 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, 7.1.5, 7.1.14, 8.1.5, 9.1.5, 9.1.9, 9.1.11, 9.1.12, 11.1.5, 11.2.10 |
| 2.4 преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;  | 3.1.2, 3.1.7, 4.1.4, 7.1.2, 7.1.8, 9.1.11, 9.1.12, 11.2.8  |
| 2.5 выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;  | 3.1.2, 4.1.5, 7.1.2, 9.1.9, 10.1.7   |
| 2.7 выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; | 8.1.5, 11.1.5  |
| 2.9 подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;  | 8.1.6, 9.1.13  |

#### 2.4. Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся

| Наименование темы        | Характеристика основных видов деятельности обучающегося (на уровне учебных действий) |
|--------------------------|--|
| Раздел 1 Легкая атлетика |  |

|  |   |
|--|---|
| Тема 1.1 Обучение технике бега на короткие дистанции | Знать современное состояние физической культуры и спорта;   |
|  | уметь обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний;  |
|  | знать оздоровительные системы физического воспитания;   |
|  | владеть информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).  |
|  | знать формы и содержание физических упражнений;   |
|  | Демонстрировать установку на психическое и физическое здоровье;   |
|  | сдать на оценку технику лыжных ходов;   |
|  | уметь организовать занятия физическими упражнениями различной направленности, используя знания особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек;   |
|  | вносить коррективы в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.   |
|  | использовать знания динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии;  |
|  | Освоить технику беговых упражнений (кроссовый бег, бег на короткие, средние и длинные дистанции), высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши); |
|  | овладеть методами повышения эффективности производственного и учебного труда; Освоить применение аутотренинга для повышения работоспособности.  |
|  | уметь выполнить технически грамотно (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»;  |

|   |  |
|---|--|
|   | <p>уметь использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности;</p>  |
|   | <p>Овладеть основными приемами неотложной доврачебной помощи;</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>Самостоятельно использовать и оценить показатели функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности;</p>  |
|   | <p>Овладевать спортивным мастерством в избранном виде спорта;</p>  |

|   |
|---|
| Овладеть спортивным мастерством в избранном виде спорта;  |
| уметь осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике);  |
| уметь оказать первую медицинскую помощь при травмах;  |
| Уметь составить и выполнить индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью; |
| участвовать в соревнованиях;  |
| уметь осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); уметь оказать первую медицинскую помощь при травмах;   |
| соблюдать технику безопасности.   |
| прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной;   |
| совершенствовать восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений;   |
| Знать средства и методы тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой;                          |
| толкание ядра. Сдать контрольные нормативы.   |
| метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);  |
| Знать требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности;             |
| Обосновывать социально-экономическую необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду;   |

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 избранному виду спорта;   |
|  | освоить технику самоконтроля при занятиях. Уметь оказать первую помощь при травмах в игровой ситуации.   |
|  | Уметь составить и выполнить с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы;  |
|  | участвовать в соревнованиях.   |
|  | Демонстрировать мотивацию и стремление к самостоятельным занятиям;   |
|  | Освоить технику общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, с набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнять упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и |

|  |  |
|--|--|
|  | <p>упоры, упражнения у гимнастической стенки), упражнения для коррекции зрения;</p> <p>выполнять комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</p> <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>Раздел 3 Спортивные игры - волейбол</p>       |  |
| <p>Тема 3.1 Обучение технике игры в волейбол</p> | <p>Демонстрировать установку на психическое и физическое здоровье;</p> <p>освоить методы профилактики профессиональных заболеваний;</p> <p>Освоить основные игровые элементы;</p> <p>развивать 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>участвовать в соревнованиях по избранному виду спорта;</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>освоить технику самоконтроля при занятиях. Уметь оказать первую помощь при травмах в игровой ситуации.</p> <p>Знать требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности;</p> |
|  | <p>Раздел 4 Спортивные игры- баскетбол</p>  |
| Тема 4.1 Обучение технике игры в баскетбол | <p>Освоить основные игровые элементы;</p> <p>уметь выполнять технику игровых элементов на оценку;</p> <p>участвовать в соревнованиях по избранному виду спорта;</p> <p>освоить технику самоконтроля при занятиях. Уметь оказать первую помощь при</p>   |

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

|  |   |
|--|---|
|  | участвовать в соревнованиях по избранному виду спорта;  |
|  | знать правила соревнований по избранному игровому виду спорта;  |
|  | составить, освоить и выполнить в группе комплекс упражнений из 26–30 движений.  |
|  | осуществлять контроль и самоконтроль за состоянием здоровья;  |
| <b>Раздел 6 Спортивные игры-настольный теннис</b>  |   |
| Тема 6.1 Обучение технике игры в настольный теннис | Освоить технику общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, с набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девочки); выполнять упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки), упражнения для коррекции зрения; |
|  | выполнять комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.   |
|  | Освоить основные игровые элементы;  |
|  | развивать координационные способности, совершенствовать ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения;   |
|  | развивать личностно-коммуникативные качества;   |
|  | участвовать в соревнованиях по избранному виду спорта;  |
|  | уметь выполнять технику игровых элементов на оценку;  |
|  | Уметь составить и выполнить индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью;   |
|  | Знать и уметь грамотно использовать современные методики дыхательной  |

|   |   |
|---|---|
|   | гимнастики;   |
|   | Овладевать спортивным мастерством в избранном виде спорта;  |
|   | знать формы и содержание физических упражнений;   |
|   | развивать волевые качества, инициативность, самостоятельность.  |
|   | освоить технику самоконтроля при занятиях. Уметь оказать первую помощь при травмах в игровой ситуации.  |
|   | уметь определить основные критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления;   |
| Раздел 7 Спортивные игры-волейбол         |   |
| Тема 7.1 Обучение технике игры в волейбол | овладеть приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями;   |
|   | совершенствовать восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений;   |
|   | участвовать в соревнованиях по избранному виду спорта;  |
|   | Освоить технику общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, с набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнять упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки), упражнения для коррекции зрения; |
|   | Освоить основные игровые элементы;  |
|   | уметь выполнять технику игровых элементов на оценку;  |
|   | Знать и уметь грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики;  |

|  |   |
|--|---|
|  | осуществлять контроль и самоконтроль за состоянием здоровья;  |
|  | знать средства и методы при занятиях дыхательной гимнастикой;   |
|  | развивать волевые качества, инициативность, самостоятельность.  |
|  | развивать координационные способности, совершенствовать ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения; |
|  | знать правила соревнований по избранному игровому виду спорта;  |
|  | Уметь составить и выполнить с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы;                                       |
|  | знать технику безопасности при занятии спортивной аэробикой;  |
|  | освоить технику самоконтроля при занятиях. Уметь оказать первую помощь при травмах в игровой ситуации.  |
|  | знать основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиену.  |
|  | освоить технику безопасности занятий.   |
|  | уметь осуществлять самоконтроль;  |
|  | участвовать в соревнованиях;  |
|  | развивать личностно-коммуникативные качества;   |
| <b>Раздел 8 Лыжная подготовка</b>      |   |
| Тема 8.1 Изучение техники лыжных ходов | Овладеть техникой лыжных ходов, переход с одновременных лыжных ходов на попеременные;   |
|  | преодолеть подъемы и препятствия; выполнять переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни;   |
|  | сдать на оценку технику лыжных ходов;   |

|  |  |
|--|--|
|  | <p>знать правила соревнований, технику безопасности при занятиях лыжным спортом;</p> <p>уметь оказать первую помощь при травмах и обморожениях.</p> <p>участвовать в соревнованиях по избранному виду спорта;</p> <p>разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.;</p> <p>пройти дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши);</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 спортом;</p> <p>уметь оказать 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>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 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>составить, освоить и выполнить в группе комплекс упражнений из 26–30 движений.</p> <p>уметь выполнять технику игровых элементов на оценку;</p> |
| <p>Раздел 10 Спортивные игры - волейбол</p>                |  |
| <p>Тема 10.1 Совершенствование техники игры в волейбол</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>совершенствовать восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений;</p>   |
|  | <p>уметь выполнять технику игровых элементов на оценку;</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>участвовать в соревнованиях по избранному виду спорта;</p>  |

развивать волевые качества, инициативность, самостоятельность.

## Раздел 11 Легкая атлетика

Тема 11.1 Обучение техники прыжков в длину с разбега способом согнув ноги

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

уметь выполнить технически грамотно (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»;

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

Уметь выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса;

освоить старты, повороты, ныряние ногами и головой;

закрепить упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации, плавание на боку, на спине;

освоить элементы игры в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки); Знать правила плавания в открытом водоеме;

уметь оказать доврачебную помощь пострадавшему;

знать технику безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне;

освоить самоконтроль при занятиях плаванием.

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;  |
|  | Обосновывать социально-экономическую необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду;   |
| Тема 11.2 Обучение технике эстафетного бега, бега на средние и длинные дистанции | 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);   |
|  | метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);  |
|  | Освоить технику общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, с набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнять упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки), упражнения для коррекции зрения; |
|  | 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: .

#### 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.                     | Свисток, Секундомер, Гимнастическая планка |
| 1.1.3 Входной норматив по физической культуре: прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине - юноши, вис - девушки.                     | Свисток, Секундомер, Гимнастическая планка |
| 1.1.4 Обучение техники бега по прямой дистанции.   | Свисток, Секундомер                        |
| 1.1.5 Обучение техники бега по повороту. Обучение техники низкого старта и стартового разгона.   | Свисток, Секундомер                        |
| 1.1.6 Обучение техники финиширования. Обучение техники бега с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.                                 | Свисток, Секундомер                        |
| 1.1.7 Сдача контрольных нормативов по технике бега на короткие дистанции - 100 м.  | Свисток, Секундомер                        |
| 1.1.8 Сдача контрольных нормативов по технике бега на короткие дистанции - 100 м.  | Свисток, Секундомер                        |
| 1.2.1 Обучение техники эстафетного бега. Обучение техники передачи эстафетной палочки.   | Эстафетные палочки, Секундомер             |
| 1.2.2 Обучение техники старта на этапах эстафетного бега. Обучение техники передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20- метровой | Эстафетные палочки, Секундомер             |

|  |   |
|--|---|
| зоне.  |   |
| 1.2.3 Обучение техники эстафетного бега.   | Секундомер, Конусные фишки                        |
| 1.2.4 Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4x100 м.  | Эстафетные палочки, Секундомер                    |
| 1.2.5 Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4x100 м.  | Секундомер, Конусные фишки                        |
| 1.2.6 Знакомство с техникой бега на средние и длинные дистанции.   | Свисток, Секундомер                               |
| 1.2.7 Обучение техники бега по повороту. Обучение техники высокого старта и стартового ускорения.  | Секундомер, Конусные фишки                        |
| 1.2.8 Обучение техники финиширования. Обучение техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.                       | Свисток, Секундомер                               |
| 1.2.9 Обучение техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Повторение специально беговых упражнений легкоатлета. | Свисток, Секундомер                               |
| 1.2.10 Сдача контрольного норматива: бег на средние и длинные дистанции: девушки - 500 м, юноши - 1000 м.                                    | 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.  | 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   | Шарики для настольного тенниса, Теннисные ракетки |

|  |  |
|--|--|
| шарика ракеткой.   |  |
| 3.1.1 Правила игры в волейбол.   | Волейбольные мячи, Волейбольная сетка          |
| 3.1.2 Обучение техники подачи мяча.  | Волейбольные мячи, Волейбольная сетка          |
| 3.1.3 Обучение техники нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча.                                    | Волейбольные мячи, Волейбольная сетка, Свисток |
| 3.1.4 Обучение техники верхней прямой подачи, верхней боковой подачи мяча.                                       | Волейбольные мячи, Волейбольная сетка          |
| 3.1.5 Обучение техники нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча.                                    | Волейбольные мячи, Волейбольная сетка          |
| 3.1.6 Верхняя и нижняя прямая подача мяча по зонам 1,2,3,4,5,6.  | Волейбольные мячи, Волейбольная сетка          |
| 3.1.7 Верхняя и нижняя прямая подача мяча по зонам 1,2,3,4,5,6.  | Волейбольные мячи, Волейбольная сетка          |
| 3.1.8 Техника приема мяча двумя руками снизу.  | Волейбольные мячи, Волейбольная сетка          |
| 3.1.9 Обучение техники приема мяча сверху, снизу.  | Волейбольные мячи, Волейбольная сетка          |
| 3.1.10 Обучение техники блокирования. Контрольный норматив по волейболу.   | Волейбольные мячи, Волейбольная сетка          |
| 3.1.11 Контрольный норматив по волейболу: выполнение верхней передачи мяча в парах через сетку (количество раз). | Волейбольные мячи, Волейбольная сетка          |
| 4.1.1 Правила игры в баскетбол, правила соревнования по баскетболу.  | Баскетбольные мячи, Свисток                    |
| 4.1.2 Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди, обучение ведения мяча на месте.                      | Баскетбольные мячи                             |
| 4.1.3 Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди, обучение ведения мяча на месте.                      | Баскетбольные мячи                             |
| 4.1.4 Обучение технике передачи мяча в ходьбе, беге, ведение мяча в ходьбе.                                      | Баскетбольные мячи                             |

|  |   |
|--|---|
| 4.1.5 Обучение техники передачи мяча в ходьбе и беге, ведение мяча в ходьбе и беге.  | Баскетбольные мячи                                |
| 4.1.6 Обучение технике игры в целом в баскетбол.   | Баскетбольные мячи, Свисток                       |
| 4.1.7 Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков.   | Баскетбольные мячи                                |
| 4.1.8 Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков.   | Баскетбольные мячи                                |
| 5.1.1 Ознакомить с техникой прыжков в длину с разбега. Обучить технике отталкивания.   | Рулетка   |
| 5.1.2 Обучить технике разбега в сочетании с отталкиванием. Обучить технике приземления.  | Рулетка   |
| 5.1.3 Обучить технике движениям в полете способом «согнув ноги». Обучить технике прыжков в длину в целом.                          | Рулетка   |
| 5.1.4 Обучение техники прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги".   | Рулетка, Свисток                                  |
| 5.1.5 Сдача контрольных нормативов по технике выполнения прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".                          | Рулетка   |
| 6.1.1 Обучение упражнений с ракеткой и шариком: набивание мяча ладонной стороной ракетки, набивание мяча тыльной стороной ракетки. | Шарики для настольного тенниса, Теннисные ракетки |
| 6.1.2 Обучение отработки техники подачи.   | Шарики для настольного тенниса, Теннисные ракетки |
| 6.1.3 Обучение выполнения ударов разными подачами.   | Шарики для настольного тенниса, Теннисные ракетки |
| 6.1.4 Учебная игра на счет разученными ударами. Сдача контрольного норматива: набивание теннисного шарика ракеткой.                | Шарики для настольного тенниса, Теннисные ракетки |
| 6.1.5 Учебная игра на счет разученными ударами. Сдача контрольного   | Шарики для настольного тенниса, Теннисные ракетки |

|  |  |
|--|--|
| норматива: набивание теннисного шарика ракеткой.   |  |
| 7.1.1 Правила игры в волейбол.   | Волейбольные мячи                              |
| 7.1.2 Создать правильное представление о технике подачи мяча.  | Волейбольные мячи, Волейбольная сетка          |
| 7.1.3 Обучение технике нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча.                                    | Волейбольные мячи, Волейбольная сетка          |
| 7.1.4 Обучение технике верхней прямой подачи, верхней боковой подачи мяча.                                       | Волейбольные мячи, Волейбольная сетка, Свисток |
| 7.1.5 Закрепить пройденный материал: обучение технике нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча.     | Волейбольные мячи, Волейбольная сетка, Свисток |
| 7.1.6 Закрепить пройденный материал: обучение технике нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча.     | Волейбольные мячи, Волейбольная сетка, Свисток |
| 7.1.7 Верхняя и нижняя прямая подача мяча по зонам 1,2,3,4,5,6.  | Волейбольные мячи, Волейбольная сетка, Свисток |
| 7.1.8 Верхняя и нижняя прямая подача мяча по зонам 1,2,3,4,5,6.  | Волейбольные мячи, Волейбольная сетка          |
| 7.1.9 Создать у занимающихся правильное представление о технике приема мяча двумя руками снизу.                  | Волейбольные мячи                              |
| 7.1.10 Обучение технике приема мяча сверху, снизу.   | Волейбольные мячи, Волейбольная сетка          |
| 7.1.11 Обучение технике приема мяча сверху, снизу.   | Волейбольные мячи, Волейбольная сетка          |
| 7.1.12 Обучение технике блокирования. Контрольный норматив по волейболу.   | Волейбольные мячи, Волейбольная сетка          |
| 7.1.13 Обучение технике блокирования. Контрольный норматив по волейболу.   | Волейбольные мячи, Волейбольная сетка          |
| 7.1.14 Контрольный норматив по волейболу: выполнение верхней передачи мяча в парах через сетку (количество раз). | Волейбольные мячи, Волейбольная сетка          |

|  |  |
|--|--|
| 7.1.15 Контрольный норматив по волейболу: выполнение верхней передачи мяча в парах через сетку (количество раз).                 | Волейбольные мячи, Волейбольная сетка, Свисток |
| 8.1.1 Изучение попеременных двухшажных ходов.  | Лыжный инвентарь(лыжи, палки, лыжные ботинки)  |
| 8.1.3 Изучение одновременного бесшажного хода.   | Лыжный инвентарь(лыжи, палки, лыжные ботинки)  |
| 8.1.4 Изучение одновременного бесшажного хода.   | Лыжный инвентарь(лыжи, палки, лыжные ботинки)  |
| 8.1.5 Изучение попеременного хода скользящим и ступающим шагом (двухшажный, четырехшажный и четырехшажный с тремя толчками рук). | Лыжный инвентарь(лыжи, палки, лыжные ботинки)  |
| 8.1.6 Изучение попеременного хода скользящим и ступающим шагом (двухшажный, четырехшажный и четырехшажный с тремя толчками рук). | Лыжный инвентарь(лыжи, палки, лыжные ботинки)  |
| 8.2.1 Изучение одновременного двухшажного хода.  | Лыжный инвентарь(лыжи, палки, лыжные ботинки)  |
| 8.2.2 Изучение полуконькового хода.  | Лыжный инвентарь(лыжи, палки, лыжные ботинки)  |
| 8.2.3 Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке: бег 3 км - девушки, 5 км - юноши.                                       | Лыжный инвентарь(лыжи, палки, лыжные ботинки)  |
| 8.2.4 Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке: бег 3 км - девушки, 5 км - юноши.                                       | Лыжный инвентарь(лыжи, палки, лыжные ботинки)  |
| 8.2.5 Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке: бег 3 км - девушки, 5 км - юноши.                                       | Лыжный инвентарь(лыжи, палки, лыжные ботинки)  |
| 9.1.1 Правила соревнования по баскетболу.  | Баскетбольные мячи                             |
| 9.1.2 Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди, обучение ведения мяча на месте.                             | Баскетбольные мячи                             |
| 9.1.3 Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди,   | Баскетбольные мячи, Свисток                    |

|  |  |
|--|--|
| обучение ведения мяча на месте.  |  |
| 9.1.4 Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди, обучение ведения мяча на месте. | Баскетбольные мячи                             |
| 9.1.5 Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди, обучение ведения мяча на месте. | Баскетбольные мячи                             |
| 9.1.6 Совершенствование техники передачи мяча в ходьбе, беге, ведение мяча в ходьбе.                 | Баскетбольные мячи                             |
| 9.1.7 Совершенствование техники передачи мяча в ходьбе, беге, ведение мяча в ходьбе.                 | Баскетбольные мячи                             |
| 9.1.8 Совершенствование техники передачи мяча в ходьбе, беге, ведение мяча в ходьбе, беге.           | Волейбольные мячи, Свисток                     |
| 9.1.9 Совершенствование техники передачи мяча в ходьбе, беге, ведение мяча в ходьбе, беге.           | Баскетбольные мячи                             |
| 9.1.10 Совершенствование технике игры в целом в баскетбол.   | Баскетбольные мячи                             |
| 9.1.11 Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков.                                    | Баскетбольные мячи, Свисток                    |
| 9.1.12 Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков.                                    | Баскетбольные мячи                             |
| 9.1.13 Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков.                                    | Баскетбольные мячи                             |
| 10.1.1 Совершенствование технике нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча.              | Волейбольные мячи, Волейбольная сетка, Свисток |
| 10.1.2 Совершенствование технике верхней прямой подачи, верхней боковой подачи мяча.                 | Волейбольные мячи, Волейбольная сетка          |
| 10.1.3 Совершенствование технике верхней прямой подачи, верхней боковой подачи мяча.                 | Волейбольные мячи, Волейбольная сетка          |
| 10.1.4 Закрепить пройденный материал: совершенствование технике нижней                               | Волейбольные мячи, Волейбольная сетка, Свисток |



|  |  |
|--|--|
| прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча.  |  |
| 10.1.5 Совершенствование технике приема мяча сверху, снизу.  | Волейбольные мячи, Волейбольная сетка, Свисток |
| 10.1.6 Совершенствование технике блокирования.   | Волейбольные мячи, Волейбольная сетка, Свисток |
| 10.1.7 Совершенствование технике блокирования. Контрольный норматив по волейболу.  | Волейбольные мячи                              |
| 10.1.8 Совершенствование технике блокирования. Контрольный норматив по волейболу.  | Волейбольные мячи, Волейбольная сетка          |
| 10.1.9 Совершенствование технике блокирования. Контрольный норматив по волейболу.  | Волейбольные мячи, Волейбольная сетка, Свисток |
| 11.1.1 Разбор техники прыжков в длину с разбега. Разбор техники отталкивания.  | Рулетка, Свисток                               |
| 11.1.2 Совершенствование техники разбега в сочетании с отталкиванием. Совершенствование техники приземления.                   | Рулетка  |
| 11.1.3 Совершенствование техники разбега в сочетании с отталкиванием. Совершенствование техники приземления.                   | Рулетка  |
| 11.1.4 Совершенствование техники движениям в полете способом «согнув ноги». Совершенствование техники прыжков в длину в целом. | Рулетка  |
| 11.1.5 Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги".   | Рулетка  |
| 11.1.6 Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги".   | Рулетка, Свисток                               |
| 11.1.7 Сдача контрольных нормативов по технике выполнения прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".                     | Рулетка, Свисток                               |

|  |                     |
|--|---------------------|
| 11.1.8 Сдача контрольных нормативов по техники выполнения прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".   | Рулетка             |
| 11.1.9 Сдача контрольных нормативов по техники выполнения прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".   | Рулетка             |
| 11.1.10 Входной норматив по физической культуре: прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине - юноши, вис - девушки.                           | Рулетка             |
| 11.1.11 Входной норматив по физической культуре: прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине - юноши, вис - девушки.                           | Рулетка             |
| 11.2.1 Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.  | Свисток, Секундомер |
| 11.2.2 Совершенствование техники бега по повороту. Совершенствование техники высокого старта и стартового ускорения.                                   | Свисток, Секундомер |
| 11.2.3 Совершенствование техники финиширования. Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.              | Свисток, Секундомер |
| 11.2.4 Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Повторение специально беговых упражнений легкоатлета. | Секундомер          |
| 11.2.5 Сдача контрольного норматива: бег на средние и длинные дистанции: девушки - 1000 м, юноши - 2000 м.   | Свисток, Секундомер |
| 11.2.6 Сдача контрольного норматива: бег на средние и длинные дистанции: девушки - 1000 м, юноши - 2000 м.   | Свисток, Секундомер |
| 11.2.7 Совершенствование техники эстафетного бега. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.  | Свисток, Секундомер |

|   |                                |
|---|--------------------------------|
| 11.2.8 Совершенствование техники старта на этапах эстафетного бега. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20- метровой зоне. | Секундомер                     |
| 11.2.9 Совершенствование техники эстафетного бега.  | Эстафетные палочки             |
| 11.2.10 Совершенствование техники эстафетного бега.   | Свисток, Секундомер            |
| 11.2.11 Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4x100 м.   | Эстафетные палочки, Секундомер |

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

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

| №  | Библиографическое описание  | Тип (основной источник, дополнительный источник, электронный ресурс) |
|----|---|--|
| 1. | Быченков С.В. Физическая культура : учебник для СПО / Быченков С.В., Везеницын О.В.. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/77006.html">https://www.iprbookshop.ru/77006.html</a> (дата обращения: 30.08.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | [основная]   |

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

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

##### 4.1. Текущий контроль успеваемости

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

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)   | Индекс темы занятия |
|--|---------------------|
| <b>Текущий контроль № 1.</b><br><b>Методы и формы:</b> Практическая работа (Сравнение с аналогом)<br><b>Вид контроля:</b> индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря                               |                     |
| 1.2 способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;  | 1.1.1               |
| 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               |
| 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; | 1.1.2               |
| <b>Текущий контроль № 2.</b><br><b>Методы и формы:</b> Практическая работа (Сравнение с аналогом)<br><b>Вид контроля:</b> Индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря.                              |                     |

|  |                            |
|--|----------------------------|
| 1.1 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;  | 1.1.2, 1.1.3, 1.1.6, 1.1.7 |
| 2.3 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;  | 1.1.3, 1.1.6, 1.1.7        |
| 2.5 выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;  | 1.1.4                      |
| 2.4 преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;  | 1.1.3                      |
| 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; | 1.1.3                      |
| <b>Текущий контроль № 3.</b><br><b>Методы и формы:</b> Практическая работа (Сравнение с аналогом)<br><b>Вид контроля:</b> индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря                               |                            |
| 1.3 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;   | 1.1.8, 1.2.1               |
| 2.1 выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;                                   | 1.1.6                      |
| 2.8 повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;   | 1.1.5, 1.2.3               |

|  |  |
|--|--|
| 2.11 активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.   | 1.2.1  |
| 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; |  |
| <b>Текущий контроль № 4.</b><br><b>Методы и формы:</b> Практическая работа (Сравнение с аналогом)<br><b>Вид контроля:</b> индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря                               |  |
| 2.6 осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;   | 1.2.5, 1.2.10                                    |
| 2.8 повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;   | 1.2.5, 1.2.6, 1.2.9                              |
| 2.10 организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;  | 1.1.4, 1.2.7, 1.2.8                              |
| 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; |  |
| 2.2 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;  | 1.1.4, 1.1.5, 1.2.1, 1.2.3, 1.2.6, 1.2.9, 1.2.10 |
| <b>Текущий контроль № 5.</b><br><b>Методы и формы:</b> Практическая работа (Сравнение с аналогом)<br><b>Вид контроля:</b> индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря                               |  |
| 2.8 повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;   | 1.2.11   |

|  |   |
|--|---|
| 2.9 подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;  | 1.2.2, 1.2.8, 2.1.2                       |
| 2.6 осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;   | 1.2.11, 2.1.1                             |
| 2.1 выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;     | 1.2.6, 1.2.8, 1.2.9, 2.1.3                |
| 2.3 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;  | 1.1.8, 1.2.2, 1.2.4, 2.1.4                |
| <b>Текущий контроль № 6.</b><br><b>Методы и формы:</b> Практическая работа (Сравнение с аналогом)<br><b>Вид контроля:</b> индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря |   |
| 1.3 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;   | 1.2.7, 1.2.11, 2.1.1, 2.1.3, 3.1.3        |
| 2.10 организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;  | 2.1.2, 3.1.6                              |
| 2.11 активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.   | 1.2.5, 1.2.7, 1.2.11, 2.1.3               |
| 2.4 преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;  | 1.1.8, 1.2.1, 3.1.2                       |
| 2.5 выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;  | 1.2.2, 1.2.3, 1.2.10, 2.1.1, 2.1.4, 3.1.2 |
| <b>Текущий контроль № 7.</b><br><b>Методы и формы:</b> Практическая работа (Сравнение с аналогом)  |   |

|  |   |
|--|---|
| <b>Вид контроля:</b> индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря  |   |
| 1.2 способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;  | 1.1.4, 1.1.5, 1.2.2, 1.2.3, 1.2.5, 1.2.6, 1.2.8, 1.2.9, 2.1.2, 2.1.5, 3.1.2, 3.1.5, 3.1.6 |
| 1.1 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;  | 1.2.4, 1.2.10, 2.1.4, 3.1.1, 3.1.3, 3.1.4   |
| 2.2 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;  | 3.1.1, 3.1.5, 3.1.7   |
| 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; | 2.1.4, 3.1.3, 3.1.10  |
| <b>Текущий контроль № 8.</b>   |   |
| <b>Методы и формы:</b> Практическая работа (Сравнение с аналогом)  |   |
| <b>Вид контроля:</b> индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря  |   |
| 1.3 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;   | 3.1.7, 3.1.8, 3.1.9, 3.1.10, 3.1.11, 4.1.1, 4.1.4   |
| 2.6 осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;   | 3.1.3, 3.1.9, 3.1.10, 4.1.5   |
| 2.11 активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.   | 3.1.8   |
| 2.5 выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;  | 3.1.9, 4.1.5  |
| 2.8 повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;   | 3.1.4, 4.1.1, 4.1.6   |



|  |   |
|--|---|
| <b>Текущий контроль № 9.</b>   |   |
| <b>Методы и формы:</b> Практическая работа (Сравнение с аналогом)  |   |
| <b>Вид контроля:</b> индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря  |   |
| 1.1 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;  | 4.1.2, 5.1.1                                    |
| 2.3 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;  | 2.1.5, 3.1.1, 4.1.2, 4.1.4, 5.1.2               |
| <b>Текущий контроль № 10.</b>  |   |
| <b>Методы и формы:</b> Практическая работа (Сравнение с аналогом)  |   |
| <b>Вид контроля:</b> индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря  |   |
| 1.1 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;  | 5.1.6, 6.1.4                                    |
| 2.9 подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;  | 2.1.5, 3.1.4, 4.1.1, 4.1.8, 5.1.5, 5.1.6, 6.1.2 |
| 2.7 выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; | 4.1.6, 5.1.4                                    |
| 2.11 активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.   | 5.1.1, 6.1.3                                    |
| 2.3 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;  |   |
| <b>Текущий контроль № 11.</b>  |   |
| <b>Методы и формы:</b> Практическая работа (Сравнение с аналогом)  |   |

|  |  |
|--|--|
| <b>Вид контроля:</b> индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря  |  |
| 1.2 способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;  | 3.1.11, 4.1.3, 4.1.5, 4.1.6, 4.1.7, 5.1.2, 5.1.4, 6.1.2, 6.1.5, 7.1.1, 7.1.2, 7.1.5, 7.1.6 |
| 1.3 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;   | 4.1.8, 5.1.3, 5.1.5, 6.1.1, 6.1.3, 7.1.3   |
| 2.2 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;  | 3.1.11, 4.1.3, 4.1.5, 5.1.2, 5.1.5, 5.1.6, 7.1.1, 7.1.5, 7.1.6                             |
| 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;  | 4.1.8, 6.1.2   |
| <b>Текущий контроль № 12.</b>  |  |
| <b>Методы и формы:</b> Практическая работа (Сравнение с аналогом)  |  |
| <b>Вид контроля:</b> индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря  |  |
| 1.1 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;                        | 7.1.3, 7.1.7   |
| 2.4 преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;  | 3.1.7, 4.1.4, 4.1.7, 5.1.3, 7.1.2, 7.1.8, 7.1.12   |
| 2.1 выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; | 2.1.5, 3.1.7, 3.1.8, 3.1.11, 4.1.2, 4.1.3, 5.1.1, 6.1.4, 6.1.5, 7.1.8, 7.1.9               |

|  |   |
|--|---|
| 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, 7.1.7, 7.1.11, 7.1.13  |
| <p><b>Текущий контроль № 13.</b><br/> <b>Методы и формы:</b> Практическая работа (Сравнение с аналогом)<br/> <b>Вид контроля:</b> индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря</p>                   |   |
| 1.2 способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;  | 7.1.10, 7.1.12, 7.1.14, 7.1.15, 8.1.3, 8.1.4, 8.1.5, 8.2.2, 8.2.4                                     |
| 2.4 преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;  | 8.1.3, 8.1.4, 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, 7.1.13, 8.1.5, 8.2.4   |
| 2.9 подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;  | 6.1.5, 7.1.4, 8.1.6   |
| 2.10 организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;  |   |
| <p><b>Текущий контроль № 14.</b><br/> <b>Методы и формы:</b> Практическая работа (Сравнение с аналогом)<br/> <b>Вид контроля:</b> индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря</p>                   |   |
| 1.3 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;   | 7.1.8, 7.1.9, 7.1.10, 7.1.11, 7.1.12, 7.1.13, 7.1.15, 8.1.5, 8.2.3, 9.1.1, 9.1.2, 9.1.4, 9.1.7, 9.1.8 |

|  |  |
|--|--|
| 2.5 выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;  | 7.1.11, 8.2.2, 9.1.9   |
| 2.6 осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;   | 8.2.2, 8.2.5, 9.1.9  |
| 2.8 повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;   | 8.1.6, 8.2.3, 9.1.1, 9.1.6, 9.1.10   |
| 2.11 активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.   | 7.1.9  |
| <b>Текущий контроль № 15.</b>  |  |
| <b>Методы и формы:</b> Практическая работа (Сравнение с аналогом)  |  |
| <b>Вид контроля:</b> индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря  |  |
| 1.2 способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;  | 8.2.5, 9.1.2, 9.1.5, 9.1.6, 9.1.9, 9.1.10, 9.1.11, 9.1.12, 10.1.3, 10.1.4, 10.1.6, 10.1.8                                      |
| 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; | 8.2.5, 9.1.2, 9.1.4, 9.1.8, 9.1.10, 10.1.1   |
| <b>Текущий контроль № 16.</b>  |  |
| <b>Методы и формы:</b> Практическая работа (Сравнение с аналогом)  |  |
| <b>Вид контроля:</b> индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря  |  |
| 1.1 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;  | 8.1.2, 8.1.3, 8.2.3, 8.2.4, 9.1.3, 9.1.4, 9.1.6, 9.1.8, 9.1.11, 9.1.12, 10.1.1, 10.1.2, 10.1.7, 10.1.8, 11.1.1, 11.1.7, 11.1.8 |
| 2.1 выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры,   | 7.1.15, 8.1.1, 8.1.2, 9.1.3, 9.1.5, 11.1.1   |

|  |   |
|--|---|
| композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;  |   |
| <b>Текущий контроль № 17.</b>  |   |
| <b>Методы и формы:</b> Практическая работа (Сравнение с аналогом)  |   |
| <b>Вид контроля:</b> индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря  |   |
| 1.1 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;                        | 11.1.10, 11.1.11, 11.2.2, 11.2.4, 11.2.5  |
| 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;  | 7.1.8, 7.1.10, 7.1.14, 7.1.15, 8.1.1, 9.1.5, 9.1.9, 10.1.4, 11.1.3, 11.1.8, 11.1.9, 11.1.10, 11.2.5 |
| 2.3 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;  | 6.1.5, 7.1.1, 8.1.1, 8.1.2, 8.1.4, 8.2.1, 9.1.3, 9.1.7, 10.1.6, 11.1.3, 11.1.11, 11.2.1             |

#### 4.2. Промежуточная аттестация

| № семестра | Вид промежуточной аттестации |
|------------|------------------------------|
| 1          | Дифференцированный зачет     |

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

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

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

| <b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>  | <b>Индекс темы занятия</b>   |
|--|--|
| 1.1 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;                        | 1.1.2, 1.1.3, 1.1.6, 1.1.7, 1.2.4, 1.2.10                            |
| 1.2 способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;  | 1.1.1, 1.1.4, 1.1.5, 1.2.2, 1.2.3, 1.2.5, 1.2.6, 1.2.8, 1.2.9, 2.1.2 |
| 1.3 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;   | 1.1.8, 1.2.1, 1.2.7, 1.2.11, 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, 1.1.6, 1.2.6, 1.2.8, 1.2.9                                    |
| 2.2 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;  | 1.1.4, 1.1.5, 1.2.1, 1.2.3, 1.2.6, 1.2.9, 1.2.10                     |
| 2.3 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;  | 1.1.3, 1.1.6, 1.1.7, 1.1.8, 1.2.2, 1.2.4                             |
| 2.4 преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;  | 1.1.3, 1.1.8, 1.2.1  |
| 2.5 выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;  | 1.1.4, 1.2.2, 1.2.3, 1.2.10, 2.1.1                                   |
| 2.6 осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;   | 1.2.5, 1.2.10, 1.2.11, 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; | 1.1.2, 1.1.3                              |
| 2.8 повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;   | 1.1.5, 1.2.3, 1.2.5, 1.2.6, 1.2.9, 1.2.11 |
| 2.9 подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;  | 1.1.1, 1.2.2, 1.2.8, 2.1.2                |
| 2.10 организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;  | 1.1.4, 1.2.7, 1.2.8, 2.1.2                |
| 2.11 активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.   | 1.2.1, 1.2.5, 1.2.7, 1.2.11               |

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

|   |
|---|
| <b>Дифференцированный зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей</b> |
| Текущий контроль №5   |
| Текущий контроль №6   |
| Текущий контроль №7   |
| Текущий контроль №8   |
| Текущий контроль №9   |

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

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

|   |   |
|---|---|
| <b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>         | <b>Индекс темы занятия</b>                      |
| 1.1 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление | 2.1.4, 3.1.1, 3.1.3, 3.1.4, 4.1.2, 5.1.1, 5.1.6 |

|  |  |
|--|--|
| здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;  |  |
| 1.2 способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;  | 2.1.5, 3.1.2, 3.1.5, 3.1.6, 3.1.11, 4.1.3, 4.1.5, 4.1.6, 4.1.7, 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, 3.1.7, 3.1.8, 3.1.9, 3.1.10, 3.1.11, 4.1.1, 4.1.4, 4.1.8, 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, 2.1.5, 3.1.7, 3.1.8, 3.1.11, 4.1.2, 4.1.3, 5.1.1                              |
| 2.2 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;  | 3.1.1, 3.1.5, 3.1.7, 3.1.11, 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, 2.1.5, 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, 3.1.7, 4.1.4, 4.1.7, 5.1.3  |
| 2.5 выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;  | 2.1.4, 3.1.2, 3.1.9, 4.1.5, 5.1.3  |
| 2.6 осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;   | 3.1.3, 3.1.9, 3.1.10, 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; | 2.1.4, 3.1.3, 3.1.10, 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;                             | 2.1.5, 3.1.4, 4.1.1, 4.1.8, 5.1.5, 5.1.6 |
| 2.10 организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях; | 3.1.6, 4.1.8                             |
| 2.11 активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.  | 2.1.3, 3.1.8, 5.1.1                      |

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

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

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

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

| <b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>   | <b>Индекс темы занятия</b>  |
|---|---|
| 1.1 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; | 6.1.4, 7.1.3, 7.1.7   |
| 1.2 способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;   | 6.1.2, 6.1.5, 7.1.1, 7.1.2, 7.1.5, 7.1.6, 7.1.10, 7.1.12, 7.1.14, 7.1.15  |
| 1.3 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной  | 6.1.1, 6.1.3, 7.1.3, 7.1.8, 7.1.9, 7.1.10, 7.1.11, 7.1.12, 7.1.13, 7.1.15 |

|  |  |
|--|--|
| направленности;  |  |
| 2.1 выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;                                   | 6.1.4, 6.1.5, 7.1.8, 7.1.9, 7.1.15                 |
| 2.2 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;  | 7.1.1, 7.1.5, 7.1.6, 7.1.8, 7.1.10, 7.1.14, 7.1.15 |
| 2.3 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;  | 6.1.5, 7.1.1                                       |
| 2.4 преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;  | 7.1.2, 7.1.8, 7.1.12                               |
| 2.5 выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;  | 6.1.1, 7.1.2, 7.1.11                               |
| 2.6 осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;   | 6.1.1, 7.1.3, 7.1.7, 7.1.11, 7.1.13                |
| 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, 7.1.13                                      |
| 2.8 повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;   | 7.1.4  |
| 2.9 подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;  | 6.1.2, 6.1.5, 7.1.4                                |
| 2.10 организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;  | 6.1.2  |
| 2.11 активной творческой деятельности,   | 6.1.3, 7.1.9                                       |

|   |  |
|---|--|
| выбора и формирования здорового образа жизни. |  |
|---|--|

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

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

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

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

| <b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>   | <b>Индекс темы занятия</b>  |
|---|---|
| 1.1 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; | 8.1.2, 8.1.3, 8.2.3, 8.2.4, 9.1.3, 9.1.4, 9.1.6, 9.1.8, 9.1.11, 9.1.12, 10.1.1, 10.1.2, 10.1.7, 10.1.8, 11.1.1, 11.1.7, 11.1.8, 11.1.10, 11.1.11, 11.2.2, 11.2.4, 11.2.5, 11.2.6, 11.2.8, 11.2.9, 11.2.11 |
| 1.2 способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;   | 8.1.3, 8.1.4, 8.1.5, 8.2.2, 8.2.4, 8.2.5, 9.1.2, 9.1.5, 9.1.6, 9.1.9, 9.1.10, 9.1.11, 9.1.12, 10.1.3, 10.1.4, 10.1.6, 10.1.8, 11.1.2, 11.1.3, 11.1.5, 11.1.6, 11.1.8, 11.2.1, 11.2.3, 11.2.7, 11.2.10     |
| 1.3 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;  | 8.1.5, 8.2.3, 9.1.1, 9.1.2, 9.1.4, 9.1.7, 9.1.8, 9.1.13, 10.1.1, 10.1.2, 10.1.5, 10.1.7, 10.1.9, 11.1.4, 11.1.7, 11.1.9, 11.1.10  |
| 2.1 выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной                                    | 8.1.1, 8.1.2, 9.1.3, 9.1.5, 11.1.1  |

|  |  |
|--|--|
| гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;  |  |
| 2.2 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;  | 8.1.1, 9.1.5, 9.1.9, 10.1.4, 11.1.3, 11.1.8, 11.1.9, 11.1.10, 11.2.5                             |
| 2.3 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;  | 8.1.1, 8.1.2, 8.1.4, 8.2.1, 9.1.3, 9.1.7, 10.1.6, 11.1.3, 11.1.11, 11.2.1, 11.2.11               |
| 2.4 преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;  | 8.1.3, 8.1.4, 8.2.1, 9.1.7, 9.1.11, 9.1.12, 11.1.4, 11.2.6, 11.2.8                               |
| 2.5 выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;  | 8.2.2, 9.1.9, 10.1.7, 11.1.2, 11.1.4, 11.2.7, 11.2.9   |
| 2.6 осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;   | 8.2.2, 8.2.5, 9.1.9, 10.1.1, 10.1.5, 11.1.5, 11.1.7  |
| 2.7 выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; | 8.1.5, 8.2.4, 8.2.5, 9.1.2, 9.1.4, 9.1.8, 9.1.10, 10.1.1, 10.1.9, 11.1.2, 11.1.5, 11.2.2, 11.2.9 |
| 2.8 повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;   | 8.1.6, 8.2.3, 9.1.1, 9.1.6, 9.1.10, 10.1.2, 10.1.3, 11.1.6                                       |
| 2.9 подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;  | 8.1.6, 9.1.1, 9.1.13, 10.1.3, 11.1.6, 11.1.9, 11.2.3   |
| 2.10 организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;  | 9.1.13, 10.1.8, 11.2.4   |
| 2.11 активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.   | 11.1.1, 11.2.10  |

#### 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».