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

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБПОУИО «ИАТ»
_____ Якубовский А.Н.
«31» мая 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

БОД.11 Физическая культура

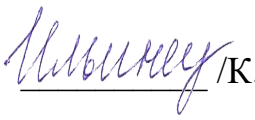
профессии

15.01.32 Оператор станков с программным управлением

Иркутск, 2022

Рассмотрена
цикловой комиссией
ОД, МЕН протокол №11 от 25.05.2022 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	Уманец Антон Владимирович

СОДЕРЖАНИЕ

		стр.
1	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	9
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	27
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	37

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	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;
	1.2	готовность к служению Отечеству, его защите;
	1.3	сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
	1.4	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;
	1.5	навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной,

		общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
	1.6	нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
	1.7	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;
	1.8	эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
	1.9	принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
	1.10	бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
	1.11	осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
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 самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
	2.7	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 разультаты	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
Личностные результаты воспитания	4.1	Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.
	4.2	Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.
	4.3	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.
	4.4	Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.

1.4. Формируемые компетенции:

ОК.4 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами
ОК.6 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения
ОК.7 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
ОК.8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

1.5. Количество часов на освоение программы дисциплины:
Общий объем дисциплины 212 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

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

2.2.Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов	Наименование темы теоретического обучения, практических и лабораторных занятий, консультаций, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных проектов	Объём часов	Формируемые результаты: личностные, метапредметные, предметные, личностные результаты воспитания	Формируемые компетенции	Текущий контроль
1	2	3	4	5	6
Раздел 1	**Легкая атлетика**	**30**			
Тема 1.1	**Обучение технике бега на короткие дистанции**	**12**			
Занятие 1.1.1 теория	Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента.	2	1.9, 2.1, 3.3	ОК.4	
Занятие 1.1.2 практическое занятие	Входной норматив по физической культуре: прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине - юноши, вис - девушки.	1	1.4, 2.1, 3.5, 4.3	ОК.6	
Занятие 1.1.3 практическое занятие	Входной норматив по физической культуре: прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине - юноши, вис - девушки.	1	1.9, 2.2, 3.5	ОК.7	3.5
Занятие 1.1.4 практическое занятие	Обучение техники бега по прямой дистанции.	2	1.9, 2.2, 3.1	ОК.8	
Занятие 1.1.5 практическое занятие	Обучение техники бега по повороту. Обучение техники низкого старта и стартового разгона.	2	1.9, 2.2, 3.2	ОК.4	
Занятие 1.1.6 практическое	Обучение техники финиширования. Обучение техники бега с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	2	1.8, 1.9, 2.1, 3.3	ОК.6	

занятие					
Занятие 1.1.7 практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по технике бега на короткие дистанции - 100 м.	1	1.9, 2.3, 3.4	ОК.7	
Занятие 1.1.8 практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по технике бега на короткие дистанции - 100 м.	1	1.9, 2.2, 3.3	ОК.8	3.3
Тема 1.2	**Обучение технике эстафетного бега, бега на средние и длинные дистанции**	**18**			
Занятие 1.2.1 практическое занятие	Обучение техники эстафетного бега. Обучение техники передачи эстафетной палочки.	2	1.9, 2.2, 3.5	ОК.4	
Занятие 1.2.2 практическое занятие	Обучение техники старта на этапах эстафетного бега. Обучение техники передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20- метровой зоне.	2	1.9, 2.2, 3.1	ОК.6	
Занятие 1.2.3 практическое занятие	Обучение техники эстафетного бега.	2	1.5, 2.3, 3.2	ОК.7	
Занятие 1.2.4 практическое занятие	Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4х100 м.	1	1.4, 2.1, 3.3	ОК.8	
Занятие 1.2.5 практическое занятие	Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4х100 м.	1	1.5, 2.3, 3.2	ОК.4	3.2
Занятие 1.2.6 практическое занятие	Знакомство с техникой бега на средние и длинные дистанции.	2	1.9, 2.2, 3.2	ОК.4	
Занятие 1.2.7 практическое	Обучение техники бега по повороту. Обучение техники высокого старта и стартового ускорения.	2	1.8, 2.3, 3.3	ОК.6	

занятие					
Занятие 1.2.8 практическое занятие	Обучение техники финиширования. Обучение техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	2	1.8, 1.9, 2.2, 3.4	ОК.7	
Занятие 1.2.9 практическое занятие	Обучение техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Повторение специально беговых упражнений легкоатлета.	2	1.10, 2.3, 3.4	ОК.8	
Занятие 1.2.10 практическое занятие	Сдача контрольного норматива: бег на средние и длинные дистанции: девушки - 500 м, юноши - 1000 м.	1	1.2, 2.3, 3.4	ОК.4	
Занятие 1.2.11 практическое занятие	Сдача контрольного норматива: бег на средние и длинные дистанции: девушки - 500 м, юноши - 1000 м.	1	1.9, 2.1, 3.1, 3.4	ОК.4	3.1, 3.4
Раздел 2	**Спортивные игры - настольный теннис**	**8**			
Тема 2.1	**Обучение технике игры в настольный теннис**	**8**			
Занятие 2.1.1 практическое занятие	Упражнения с ракеткой и шариком: набивание мяча ладонной стороной ракетки, набивание мяча тыльной стороной ракетки.	2	1.10, 2.3, 3.3, 4.1	ОК.6	
Занятие 2.1.2 практическое занятие	Отработка техники подачи.	2	1.8, 2.1, 3.4	ОК.7	
Занятие 2.1.3 практическое занятие	Выполнение ударов разными подачами.	2	1.2, 2.3, 3.4	ОК.8	
Занятие 2.1.4 практическое занятие	Учебная игра на счет разученными ударами. Сдача контрольного норматива: набивание теннисного шарика ракеткой.	1	1.5, 2.3, 3.5	ОК.4	
Занятие 2.1.5 практическое	Учебная игра на счет разученными ударами. Сдача контрольного норматива: набивание теннисного шарика ракеткой.	1	1.2, 2.3, 3.3	ОК.6	3.3

занятие					
Раздел 3	**Спортивные игры - волейбол**	**19**			
Тема 3.1	**Обучение технике игры в волейбол**	**19**			
Занятие 3.1.1 практическое занятие	Правила игры в волейбол.	2	1.6, 2.2, 3.5	ОК.7	
Занятие 3.1.2 практическое занятие	Обучение техники подачи мяча.	2	1.7, 2.2, 3.2	ОК.8	
Занятие 3.1.3 практическое занятие	Обучение техники нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча.	2	1.10, 1.5, 2.2, 3.3	ОК.4	
Занятие 3.1.4 практическое занятие	Обучение техники верхней прямой подачи, верхней боковой подачи мяча.	2	1.2, 2.2, 3.4	ОК.6	
Занятие 3.1.5 практическое занятие	Обучение техники нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча.	2	1.11, 1.5, 2.2, 3.4	ОК.7	
Занятие 3.1.6 практическое занятие	Верхняя и нижняя прямая подача мяча по зонам 1,2,3,4,5,6.	1	1.11, 2.5, 3.3	ОК.8	
Занятие 3.1.7 практическое занятие	Верхняя и нижняя прямая подача мяча по зонам 1,2,3,4,5,6.	1	1.2, 2.2, 3.1, 3.2	ОК.4	3.1, 3.2
Занятие 3.1.8 практическое занятие	Техника приема мяча двумя руками снизу.	2	1.5, 2.1, 3.3	ОК.6	
Занятие 3.1.9 практическое	Обучение техники приема мяча сверху, снизу.	2	1.10, 2.1, 2.2, 3.4	ОК.7	

занятие					
Занятие 3.1.10 практическое занятие	Обучение техники блокирования. Контрольный норматив по волейболу.	2	1.5, 2.2, 3.2	ОК.8	
Занятие 3.1.11 практическое занятие	Контрольный норматив по волейболу: выполнение верхней передачи мяча в парах через сетку (количество раз).	1	1.10, 2.3, 3.3	ОК.4	3.3
Раздел 4	**Спортивные игры- баскетбол**	**14**			
Тема 4.1	**Обучение технике игры в баскетбол**	**14**			
Занятие 4.1.1 практическое занятие	Правила игры в баскетбол, правила соревнования по баскетболу.	2	1.9, 2.2, 3.4, 4.2	ОК.6	
Занятие 4.1.2 практическое занятие	Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди, обучение ведения мяча на месте.	2	1.10, 2.2, 3.2	ОК.7	
Занятие 4.1.3 практическое занятие	Обучение техники передачи мяча двумя руками от груди, обучение ведения мяча на месте.	2	1.5, 2.2, 3.4	ОК.8	
Занятие 4.1.4 практическое занятие	Обучение технике передачи мяча в ходьбе, беге, ведение мяча в ходьбе.	2	1.5, 2.2, 3.3	ОК.4	
Занятие 4.1.5 практическое занятие	Обучение техники передачи мяча в ходьбе и беге, ведение мяча в ходьбе и беге.	2	1.5, 2.2, 3.4	ОК.6	
Занятие 4.1.6 практическое занятие	Обучение технике игры в целом в баскетбол.	2	1.8, 2.2, 3.4	ОК.7	
Занятие 4.1.7 практическое	Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков.	1	1.1, 2.7, 3.5	ОК.8	

занятие					
Занятие 4.1.8 практическое занятие	Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков.	1	1.5, 2.2, 3.5	ОК.4	3.5
Раздел 5	**Легкая атлетика**	**11**			
Тема 5.1	**Обучение техники прыжков в длину с разбега способом согнув ноги**	**11**			
Занятие 5.1.1 практическое занятие	Ознакомить с техникой прыжков в длину с разбега. Обучить технике отталкивания.	2	1.9, 2.2, 3.3, 4.4	ОК.6	
Занятие 5.1.2 практическое занятие	Обучить технике разбега в сочетании с отталкиванием. Обучить технике приземления.	2	1.9, 2.2, 3.4	ОК.7	
Занятие 5.1.3 практическое занятие	Обучить технике движениям в полете способом «согнув ноги». Обучить технике прыжков в длину в целом.	2	1.5, 2.2, 3.3	ОК.8	
Занятие 5.1.4 практическое занятие	Обучение техники прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги".	2	1.2, 2.1, 3.2	ОК.4	
Занятие 5.1.5 практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по техники выполнения прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".	1	1.10, 1.9, 2.1, 3.4	ОК.6	3.4
Занятие 5.1.6 практическое занятие	Зачетное занятие.	2	1.10, 2.2, 3.3	ОК.7	
Раздел 6	**Спортивные игры-настольный теннис**	**8**			
Тема 6.1	**Обучение технике игры в настольный теннис**	**8**			
Занятие 6.1.1	Обучение упражнений с ракеткой и шариком: набивание мяча	2	1.10, 2.3, 3.2	ОК.8	

практическое занятие	ладонной стороной ракетки, набивание мяча тыльной стороной ракетки.				
Занятие 6.1.2 практическое занятие	Обучение отработки техники подачи.	2	1.8, 2.1, 3.1	ОК.4	
Занятие 6.1.3 практическое занятие	Обучение выполнения ударов разными подачами.	2	1.2, 2.3, 3.5	ОК.6	
Занятие 6.1.4 практическое занятие	Учебная игра на счет разученными ударами. Сдача контрольного норматива: набивание теннисного шарика ракеткой.	1	1.7, 2.7, 3.4	ОК.7	
Занятие 6.1.5 практическое занятие	Учебная игра на счет разученными ударами. Сдача контрольного норматива: набивание теннисного шарика ракеткой.	1	1.2, 2.3, 3.1, 3.3	ОК.8	3.1, 3.3
Раздел 7	**Спортивные игры-волейбол**	**24**			
Тема 7.1	**Обучение технике игры в волейбол**	**24**			
Занятие 7.1.1 практическое занятие	Правила игры в волейбол.	2	1.5, 2.2, 3.2	ОК.4	
Занятие 7.1.2 практическое занятие	Создать правильное представление о технике подачи мяча.	2	1.8, 2.2, 3.1	ОК.6	
Занятие 7.1.3 практическое занятие	Обучение технике нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча.	2	1.10, 1.5, 2.2, 3.5	ОК.7	
Занятие 7.1.4 практическое занятие	Обучение технике верхней прямой подачи, верхней боковой подачи мяча.	2	1.2, 2.2, 3.4	ОК.8	
Занятие 7.1.5	Закрепить пройденный материал: обучение технике нижней	2	1.4, 2.6, 3.3	ОК.4	

практическое занятие	прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча.				
Занятие 7.1.6 практическое занятие	Закрепить пройденный материал: обучение технике нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча.	2	1.5, 2.2, 3.2	ОК.6	
Занятие 7.1.7 практическое занятие	Верхняя и нижняя прямая подача мяча по зонам 1,2,3,4,5,6.	1	1.4, 2.4, 3.1	ОК.7	
Занятие 7.1.8 практическое занятие	Верхняя и нижняя прямая подача мяча по зонам 1,2,3,4,5,6.	1	1.2, 2.2, 3.2	ОК.8	3.2
Занятие 7.1.9 практическое занятие	Создать у занимающихся правильное представление о технике приема мяча двумя руками снизу.	2	1.5, 2.1, 3.4	ОК.4	
Занятие 7.1.10 практическое занятие	Обучение технике приема мяча сверху, снизу.	1	1.4, 2.5, 3.3	ОК.6	
Занятие 7.1.11 практическое занятие	Обучение технике приема мяча сверху, снизу.	2	1.10, 2.1, 2.2, 3.2	ОК.7	
Занятие 7.1.12 практическое занятие	Обучение технике блокирования. Контрольный норматив по волейболу.	1	1.1, 2.4, 3.1	ОК.8	
Занятие 7.1.13 практическое занятие	Обучение технике блокирования. Контрольный норматив по волейболу.	2	1.5, 2.2, 3.2	ОК.4	
Занятие 7.1.14 практическое занятие	Контрольный норматив по волейболу: выполнение верхней передачи мяча в парах через сетку (количество раз).	1	1.4, 2.6, 3.5	ОК.6	

Занятие 7.1.15 практическое занятие	Контрольный норматив по волейболу: выполнение верхней передачи мяча в парах через сетку (количество раз).	1	1.10, 2.3, 3.4, 3.5	ОК.7	3.4, 3.5
Раздел 8	**Лыжная подготовка**	**19**			
Тема 8.1	**Изучение техники лыжных ходов**	**11**			
Занятие 8.1.1 практическое занятие	Изучение попеременных двухшажных ходов.	2	1.2, 2.1, 2.2, 3.5	ОК.8	
Занятие 8.1.2 практическое занятие	Изучение попеременных двухшажных ходов.	2	1.3, 2.7, 3.4	ОК.4	
Занятие 8.1.3 практическое занятие	Изучение одновременного бесшажного хода.	2	1.4, 2.7, 3.3	ОК.6	
Занятие 8.1.4 практическое занятие	Изучение одновременного бесшажного хода.	2	1.5, 2.2, 3.4	ОК.7	
Занятие 8.1.5 практическое занятие	Изучение попеременного хода скользящим и ступающим шагом (двухшажный, четырехшажный и четырехшажный с тремя толчками рук).	1	1.2, 2.5, 3.4	ОК.8	
Занятие 8.1.6 практическое занятие	Изучение попеременного хода скользящим и ступающим шагом (двухшажный, четырехшажный и четырехшажный с тремя толчками рук).	2	1.5, 2.2, 2.3, 3.3	ОК.4	
Тема 8.2	**Обучение технике лыжным ходам**	**8**			
Занятие 8.2.1 практическое занятие	Изучение одновременного двухшажного хода.	2	1.10, 2.1, 3.2	ОК.6	
Занятие 8.2.2 практическое	Изучение полуконькового хода.	2	1.10, 2.1, 3.4	ОК.7	

занятие					
Занятие 8.2.3 практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке: бег 3 км - девушки, 5 км - юноши.	2	1.4, 2.2, 3.4	ОК.8	
Занятие 8.2.4 практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке: бег 3 км - девушки, 5 км - юноши.	1	1.7, 2.7, 3.1	ОК.4	
Занятие 8.2.5 практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке: бег 3 км - девушки, 5 км - юноши.	1	1.9, 2.3, 3.4	ОК.6	3.4
Раздел 9	**Спортивные игры-баскетбол**	**23**			
Тема 9.1	**Обучение технике игры в баскетбол**	**23**			
Занятие 9.1.1 практическое занятие	Правила соревнования по баскетболу.	2	1.9, 2.2, 3.4	ОК.7	
Занятие 9.1.2 практическое занятие	Совершенствование технике передачи мяча двумя руками от груди, обучение ведения мяча на месте.	1	1.5, 2.4, 3.2	ОК.8	
Занятие 9.1.3 практическое занятие	Совершенствование технике передачи мяча двумя руками от груди, обучение ведения мяча на месте.	2	1.10, 2.2, 3.3	ОК.4	
Занятие 9.1.4 практическое занятие	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди, обучение ведения мяча на месте.	2	1.2, 2.2, 3.5	ОК.6	
Занятие 9.1.5 практическое занятие	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди, обучение ведения мяча на месте.	2	1.5, 2.2, 3.4	ОК.7	
Занятие 9.1.6 практическое	Совершенствование технике передачи мяча в ходьбе, беге, ведение мяча в ходьбе.	2	1.1, 2.1, 3.4	ОК.8	

занятие					
Занятие 9.1.7 практическое занятие	Совершенствование технике передачи мяча в ходьбе, беге, ведение мяча в ходьбе.	2	1.5, 2.2, 3.4	ОК.4	
Занятие 9.1.8 практическое занятие	Совершенствование техники передачи мяча в ходьбе, беге, ведение мяча в ходьбе, беге.	2	1.5, 2.5, 3.3	ОК.6	
Занятие 9.1.9 практическое занятие	Совершенствование техники передачи мяча в ходьбе, беге, ведение мяча в ходьбе, беге.	2	1.5, 2.2, 3.3	ОК.7	
Занятие 9.1.10 практическое занятие	Совершенствование технике игры в целом в баскетбол.	2	1.8, 2.2, 3.3	ОК.8	
Занятие 9.1.11 практическое занятие	Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков.	2	1.4, 2.3, 3.2	ОК.4	
Занятие 9.1.12 практическое занятие	Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков.	1	1.10, 2.2, 3.1	ОК.6	
Занятие 9.1.13 практическое занятие	Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков.	1	1.5, 2.1, 3.5	ОК.7	3.5
Раздел 10	**Спортивные игры - волейбол**	**16**			
Тема 10.1	**Совершенствование техники игры в волейбол**	**16**			
Занятие 10.1.1 практическое занятие	Совершенствование технике нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча.	2	1.10, 1.5, 2.2, 3.4	ОК.8	
Занятие 10.1.2 практическое	Совершенствование технике верхней прямой подачи, верхней боковой подачи мяча.	2	1.10, 2.2, 3.3	ОК.4	

занятие					
Занятие 10.1.3 практическое занятие	Совершенствование технике верхней прямой подачи, верхней боковой подачи мяча.	2	1.10, 2.2, 3.2	ОК.6	
Занятие 10.1.4 практическое занятие	Закрепить пройденный материал: совершенствование технике нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча.	2	1.5, 2.2, 3.5	ОК.7	
Занятие 10.1.5 практическое занятие	Совершенствование технике приема мяча сверху, снизу.	2	1.10, 2.2, 3.3	ОК.8	
Занятие 10.1.6 практическое занятие	Совершенствование технике блокирования.	2	1.5, 2.1, 3.4	ОК.4	
Занятие 10.1.7 практическое занятие	Совершенствование технике блокирования. Контрольный норматив по волейболу.	2	1.2, 2.3, 3.3	ОК.6	
Занятие 10.1.8 практическое занятие	Совершенствование технике блокирования. Контрольный норматив по волейболу.	1	1.3, 2.3, 3.3	ОК.7	
Занятие 10.1.9 практическое занятие	Совершенствование технике блокирования. Контрольный норматив по волейболу.	1	1.5, 2.2, 3.3	ОК.8	3.3
Раздел 11	**Легкая атлетика**	**40**			
Тема 11.1	**Обучение техники прыжков в длину с разбега способом согнув ноги**	**20**			
Занятие 11.1.1 теория	Разбор техники прыжков в длину с разбега. Разбор техники отталкивания.	2	1.2, 2.3, 3.1, 4.1	ОК.4	
Занятие 11.1.2 практическое	Совершенствование техники разбега в сочетании с отталкиванием. Совершенствование техники приземления.	2	1.2, 2.3, 3.5	ОК.6	

занятие					
Занятие 11.1.3 практическое занятие	Совершенствование техники разбега в сочетании с отталкиванием. Совершенствование техники приземления.	2	1.9, 2.2, 3.4	ОК.7	
Занятие 11.1.4 практическое занятие	Совершенствование техники движениям в полете способом «согнув ноги». Совершенствование техники прыжков в длину в целом.	2	1.5, 2.1, 3.3	ОК.8	
Занятие 11.1.5 практическое занятие	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги".	2	1.2, 2.1, 3.2	ОК.4	
Занятие 11.1.6 практическое занятие	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги".	2	1.2, 2.2, 3.1	ОК.6	
Занятие 11.1.7 практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по техники выполнения прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".	2	1.3, 2.1, 3.5	ОК.7	
Занятие 11.1.8 практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по техники выполнения прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".	1	1.3, 2.3, 3.2	ОК.8	
Занятие 11.1.9 практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по техники выполнения прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".	1	1.10, 2.1, 3.2	ОК.4	3.2
Занятие 11.1.10 практическое занятие	Входной норматив по физической культуре: прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине - юноши, вис - девушки.	2	1.1, 2.2, 3.3	ОК.6	
Занятие 11.1.11 практическое	Входной норматив по физической культуре: прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине - юноши, вис - девушки.	2	1.2, 2.2, 3.4	ОК.7	

занятие					
Тема 11.2	**Обучение технике эстафетного бега, бега на средние и длинные дистанции**	**20**			
Занятие 11.2.1 консультация	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	2	1.2, 2.3, 3.3	ОК.8	
Занятие 11.2.2 практическое занятие	Совершенствование техники бега по повороту. Совершенствование техники высокого старта и стартового ускорения.	2	1.10, 2.1, 3.2	ОК.4	
Занятие 11.2.3 практическое занятие	Совершенствование техники финиширования. Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	2	1.2, 2.1, 3.4	ОК.6	
Занятие 11.2.4 практическое занятие	Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Повторение специально беговых упражнений легкоатлета.	2	1.9, 2.2, 3.4	ОК.7	
Занятие 11.2.5 практическое занятие	Сдача контрольного норматива: бег на средние и длинные дистанции: девушки - 1000 м, юноши - 2000 м.	1	1.10, 2.6, 3.3	ОК.8	
Занятие 11.2.6 практическое занятие	Сдача контрольного норматива: бег на средние и длинные дистанции: девушки - 1000 м, юноши - 2000 м.	1	1.10, 2.3, 3.1	ОК.4	3.1
Занятие 11.2.7 практическое занятие	Совершенствование техники эстафетного бега. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.	2	1.2, 2.1, 3.2	ОК.6	
Занятие 11.2.8 практическое занятие	Совершенствование техники старта на этапах эстафетного бега. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20- метровой зоне.	2	1.5, 2.1, 3.1	ОК.7	
Занятие 11.2.9 практическое занятие	Совершенствование техники эстафетного бега.	2	1.3, 2.1, 3.3	ОК.8	

Занятие 11.2.10 практическое занятие	Совершенствование техники эстафетного бега.	2	1.9, 2.1, 3.5	ОК.4	
Занятие 11.2.11 практическое занятие	Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4х100 м.	2	1.2, 2.3, 3.3	ОК.6	
	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. Формирование личностных результатов воспитания

Наименование темы занятия	Наименование личностного результата воспитания	Тип мероприятия	Наименование мероприятия
1.1.2 Входной норматив по физической	4.3 Соблюдающий и пропагандирующий	Круглый стол	Никотин, алкоголь,

культуре: прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине - юноши, вис - девушки.	правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.		наркотики.... а что плохого-то?
2.1.1 Упражнения с ракеткой и шариком: набивание мяча ладонной стороной ракетки, набивание мяча тыльной стороной ракетки.	4.1 Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.	Турнир	Участие в спортивно-массовых соревнованиях г. Иркутска
4.1.1 Правила игры в баскетбол, правила соревнования по баскетболу.	4.2 Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.	Мини-проект	Мое спортивное старшее поколение
5.1.1 Ознакомить с техникой прыжков в длину с разбега. Обучить технике отталкивания.	4.4 Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий	Экскурсия	Посещение Областных соревнований с приглашением

	неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.		родителей
11.1.1 Разбор техники прыжков в длину с разбега. Разбор техники отталкивания.	4.1 Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.	Беседа	Моя гражданская позиция

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

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

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

Наименование занятия ЛПР	Перечень оборудования
1.1.2 Входной норматив по физической культуре: прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине - юноши, вис - девушки.	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	Эстафетные палочки, Секундомер

максимальной скорости в 20- метровой зоне.	
1.2.3 Обучение техники эстафетного бега.	Секундомер, Конусные фишки
1.2.4 Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4х100 м.	Эстафетные палочки, Секундомер
1.2.5 Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4х100 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	Шарики для настольного тенниса, Теннисные ракетки

норматива: набивание теннисного 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 техники 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 техники 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	Волейбольные мячи, Волейбольная

волейболу: выполнение верхней передачи мяча в парах через сетку (количество раз).	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 технике передачи мяча двумя руками от груди, обучение ведения мяча на месте.	Баскетбольные мячи
9.1.3 Совершенствование технике передачи мяча двумя руками от груди, обучение ведения мяча на месте.	Баскетбольные мячи, Свисток

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 технике передачи мяча в ходьбе, беге, ведение мяча в ходьбе.	Баскетбольные мячи
9.1.7 Совершенствование технике 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 прямой подачи мяча, нижней боковой	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка, Свисток

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 техники выполнения прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".	Рулетка, Свисток
11.1.8 Сдача контрольных нормативов	Рулетка

по техники выполнения прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".	
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	Секундомер

старта на этапах эстафетного бега. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20- метровой зоне.	
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 4х100 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)

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.

Предметные результаты обучения	Индекс темы занятия
Текущий контроль № 1. **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
3.5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	1.1.2
Текущий контроль № 2. **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** Индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря.	
3.3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	1.1.1, 1.1.6
Текущий контроль № 3. **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
3.2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и	1.1.5, 1.2.3

производственной деятельностью;	
Текущий контроль № 4. **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
3.1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);	1.1.4, 1.2.2
3.4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	1.1.7, 1.2.8, 1.2.9, 1.2.10
Текущий контроль № 5. **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
3.3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	1.1.8, 1.2.4, 1.2.7, 2.1.1
Текущий контроль № 6. **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
3.1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в	1.2.11

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;	1.2.5, 1.2.6, 3.1.2
Текущий контроль № 7. **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
3.3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	2.1.5, 3.1.3, 3.1.6, 3.1.8
Текущий контроль № 8. **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
3.5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	1.1.3, 1.2.1, 2.1.4, 3.1.1, 4.1.7
Текущий контроль № 9. **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
3.4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой	1.2.11, 2.1.2, 2.1.3, 3.1.4, 3.1.5, 3.1.9, 4.1.1, 4.1.3, 4.1.5, 4.1.6, 5.1.2

работоспособности;	
Текущий контроль № 10. **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
3.3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	3.1.11, 4.1.4, 5.1.1, 5.1.3, 5.1.6
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);	3.1.7, 6.1.2
Текущий контроль № 11. **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
3.2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	3.1.7, 3.1.10, 4.1.2, 5.1.4, 6.1.1, 7.1.1, 7.1.6
Текущий контроль № 12. **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
3.4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики	5.1.5, 6.1.4, 7.1.4, 7.1.9

переутомления и сохранения высокой работоспособности;	
3.5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	4.1.8, 6.1.3, 7.1.3, 7.1.14
Текущий контроль № 13. **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
3.4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	7.1.15, 8.1.2, 8.1.4, 8.1.5, 8.2.2, 8.2.3
Текущий контроль № 14. **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
3.5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	7.1.15, 8.1.1, 9.1.4
Текущий контроль № 15. **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
3.3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	6.1.5, 7.1.5, 7.1.10, 8.1.3, 8.1.6, 9.1.3, 9.1.8, 9.1.9, 9.1.10, 10.1.2, 10.1.5, 10.1.7, 10.1.8
Текущий контроль № 16. **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом)	

Вид контроля: индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
3.2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	7.1.8, 7.1.11, 7.1.13, 8.2.1, 9.1.2, 9.1.11, 10.1.3, 11.1.5, 11.1.8
Текущий контроль № 17. **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
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);	6.1.5, 7.1.2, 7.1.7, 7.1.12, 8.2.4, 9.1.12, 11.1.1, 11.1.6

4.2. Промежуточная аттестация

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
1	Дифференцированный зачет

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

Методы и формы: Практическая работа (Опрос)
Описательная часть: По выбору выполнить 1 теоретическое задание и 1 практическое задание

Освоенные предметные результаты	Индекс темы занятия
3.1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);	1.1.4, 1.2.2, 1.2.11
3.2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	1.1.5, 1.2.3, 1.2.5, 1.2.6
3.3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	1.1.1, 1.1.6, 1.1.8, 1.2.4, 1.2.7, 2.1.1
3.4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	1.1.7, 1.2.8, 1.2.9, 1.2.10, 1.2.11, 2.1.2
3.5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	1.1.2, 1.1.3, 1.2.1

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
2	Дифференцированный зачет

Дифференцированный зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей
Текущий контроль №5
Текущий контроль №6
Текущий контроль №7
Текущий контроль №8
Текущий контроль №9

Методы и формы: Практическая работа (Опрос)
Описательная часть: Выполнение теоретических и практических заданий с учетом нормативов.

Освоенные предметные результаты	**Индекс темы занятия**
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);	3.1.7
3.2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	3.1.2, 3.1.7, 3.1.10, 4.1.2, 5.1.4
3.3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	2.1.5, 3.1.3, 3.1.6, 3.1.8, 3.1.11, 4.1.4, 5.1.1, 5.1.3, 5.1.6
3.4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики	2.1.3, 3.1.4, 3.1.5, 3.1.9, 4.1.1, 4.1.3, 4.1.5, 4.1.6, 5.1.2, 5.1.5

переутомления и сохранения высокой работоспособности;	
3.5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	2.1.4, 3.1.1, 4.1.7, 4.1.8

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
3	Дифференцированный зачет

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

Методы и формы: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Описательная часть: По выбору выполнить 1 практическое задание

Освоенные предметные результаты	Индекс темы занятия
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);	6.1.2, 6.1.5, 7.1.2, 7.1.7, 7.1.12
3.2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	6.1.1, 7.1.1, 7.1.6, 7.1.8, 7.1.11, 7.1.13
3.3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и	6.1.5, 7.1.5, 7.1.10

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;	6.1.4, 7.1.4, 7.1.9, 7.1.15
3.5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	6.1.3, 7.1.3, 7.1.14, 7.1.15

№ семестра	**Вид промежуточной аттестации**
4	Дифференцированный зачет

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

Методы и формы: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Описательная часть: По выбору выполнить 1 теоретическое задание

Освоенные предметные результаты	**Индекс темы занятия**
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	8.2.4, 9.1.12, 11.1.1, 11.1.6, 11.2.6, 11.2.8

обороне" (ГТО);	
3.2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	8.2.1, 9.1.2, 9.1.11, 10.1.3, 11.1.5, 11.1.8, 11.1.9, 11.2.2, 11.2.7
3.3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	8.1.3, 8.1.6, 9.1.3, 9.1.8, 9.1.9, 9.1.10, 10.1.2, 10.1.5, 10.1.7, 10.1.8, 10.1.9, 11.1.4, 11.1.10, 11.2.1, 11.2.5, 11.2.9, 11.2.11
3.4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	8.1.2, 8.1.4, 8.1.5, 8.2.2, 8.2.3, 8.2.5, 9.1.1, 9.1.5, 9.1.6, 9.1.7, 10.1.1, 10.1.6, 11.1.3, 11.1.11, 11.2.3, 11.2.4
3.5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	8.1.1, 9.1.4, 9.1.13, 10.1.4, 11.1.2, 11.1.7, 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».