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

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБПОУИО «ИАТ»
_____ Якубовский А.Н.
«31» мая 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

БОД.08 Физическая культура

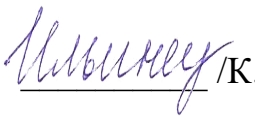
специальности

09.02.07 Информационные системы и программирование

Иркутск, 2021

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

Председатель ЦК

 /К.Н. Ильинец /

Рабочая программа разработана на основе ФГОС СОО; ФГОС СПО специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование; учебного плана специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование; 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	Кулиш Евгения Алексеевна

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ БОД.08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы (РП)

РП является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ:

БОД.00 Базовые общеобразовательные дисциплины.

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

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

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

		проблем;
	1.14	сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
	1.15	ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.
Метапредметные результаты	2.1	умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
	2.2	умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
	2.3	владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к 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 118 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объем часов
Общий объем дисциплины	**118**
Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем:	**118**
теоретическое обучение	4
лабораторные занятия	0
практические занятия	112
консультация	2
Промежуточная аттестация в форме "Дифференцированный зачет" (семестр 1)	0
Промежуточная аттестация в форме "Дифференцированный зачет" (семестр 2)	0
Самостоятельная работа студентов	**0**

2.2.Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов	Наименование темы теоретического обучения, практических и лабораторных занятий, консультаций, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных проектов	Объём часов	№ дидактической единицы	Формируемые результаты: личностные, метапредметные, предметные	Текущий контроль
1	2	4	5	6	7
Раздел 1	**Легкая атлетика**	**30**			
Тема 1.1	**Обучение технике бега на короткие дистанции**	**12**			
Занятие 1.1.1 теория	Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента.	1	1.2, 2.1, 2.9	1.1, 1.11, 2.1, 3.3	
Занятие 1.1.2 теория	Последовательность выполнения команд при низком и высоком старте.	1	1.2, 2.1, 2.3, 2.4	1.11, 2.1, 3.2	
Занятие 1.1.3 практическое занятие	Входной норматив по физической культуре: прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине - юноши, вис - девушки. **Термины:** прыжок	1	1.1, 2.1	1.1, 1.12, 2.5, 3.5	
Занятие 1.1.4 практическое занятие	Входной норматив по физической культуре: прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине - юноши, вис - девушки.	1	1.1, 1.3, 2.2, 2.4, 2.8	1.11, 1.2, 1.3, 2.2, 3.3	2.1, 2.4, 2.9
Занятие 1.1.5 практическое занятие	Техника бега на короткие дистанции. Техника бега по прямой дистанции. **Термины:** бег	2	1.2, 2.2, 2.5, 2.10	1.11, 2.2, 3.4	
Занятие 1.1.6 практическое занятие	Техника бега по повороту.Техника низкого старта и стартового разгона. **Термины:** специальные беговые упражнения	2	1.2, 2.2, 2.8	1.11, 2.2, 3.4	
Занятие 1.1.7 практическое занятие	Техника финиширования. Техника бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	2	1.1, 2.1, 2.3	1.10, 1.11, 2.1, 3.1	

Занятие 1.1.8 практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по технике бега на короткие дистанции - 100 м. **Термины:** бег, специальные беговые упражнения	1	1.1, 2.2, 2.8	1.2, 1.8, 2.1, 2.6, 3.2	
Занятие 1.1.9 практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по технике бега на короткие дистанции - 100 м.	1	1.1, 2.7	1.11, 2.2, 3.1	1.1, 1.3, 2.10, 2.2, 2.3
Тема 1.2	**Обучение технике эстафетного бега, бега на средние и длинные дистанции**	**18**			
Занятие 1.2.1 практическое занятие	Техника эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. **Термины:** эстафетный бег	2	1.3, 2.2, 2.4, 2.11	1.11, 1.4, 2.2, 2.4, 2.9, 3.4	
Занятие 1.2.2 практическое занятие	Техника старта на этапах эстафетного бега.Техника передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20- метровой зоне. **Термины:** эстафета	2	1.2, 2.3, 2.5, 2.9	1.11, 1.7, 2.2, 2.4, 2.7, 3.2	
Занятие 1.2.3 практическое занятие	Техника эстафетного бега в целом и ее совершенствование.	2	1.2, 2.2, 2.5, 2.8	1.7, 2.3, 3.4	
Занятие 1.2.4 практическое занятие	Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4х100 м. **Термины:** специальные беговые упражнения	1	1.1, 2.4	1.4, 2.5, 3.3	
Занятие 1.2.5 практическое занятие	Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4х100 м.	1	1.2, 2.1, 2.3, 2.7	1.7, 2.3, 3.3	1.2, 2.1, 2.5
Занятие 1.2.6 практическое занятие	Техника бега на средние и длинные дистанции. Техника бега по прямой. **Термины:** бег	2	1.2, 2.1, 2.2, 2.8	1.11, 2.2, 3.4	
Занятие 1.2.7 практическое	Техника бега по повороту. Техника высокого старта и стартового ускорения.	2	1.3, 2.10, 2.11	1.10, 2.3, 3.5	

занятие					
Занятие 1.2.8 практическое занятие	Техника финиширования. Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	2	1.2, 2.1, 2.9, 2.10	1.10, 1.11, 2.2, 3.3	
Занятие 1.2.9 практическое занятие	Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Повторение специально беговых упражнений легкоатлета. **Термины:** бег	2	1.2, 2.1, 2.2, 2.8	1.12, 2.3, 3.4	
Занятие 1.2.10 практическое занятие	Сдача контрольного норматива: бег на средние и длинные дистанции: девушки - 500 м, юноши - 1000 м.	1	1.1, 2.1, 2.10	1.10, 1.2, 2.2, 2.7, 3.3	
Занятие 1.2.11 практическое занятие	Сдача контрольного норматива: бег на средние и длинные дистанции: девушки - 500 м, юноши - 1000 м.	1	1.3, 2.10, 2.11	1.11, 2.1, 3.5	1.2, 2.7
Раздел 2	**Спортивные игры. Настольный теннис**	**9**			
Тема 2.1	**Обучение технике игры в настольный теннис**	**9**			
Занятие 2.1.1 практическое занятие	Упражнения с ракеткой и шариком: набивание мяча ладонной стороной ракетки, набивание мяча тыльной стороной ракетки. **Термины:** настольный теннис	2	1.3, 2.5, 2.6	1.12, 2.3, 3.2	
Занятие 2.1.2 практическое занятие	Отработка техники подачи.	2	1.2, 2.9, 2.10	1.10, 2.1, 3.2	
Занятие 2.1.3 практическое занятие	Выполнение ударов разными подачами. **Термины:** настольный теннис	2	1.3, 2.1, 2.11	1.3, 2.3, 3.5	
Занятие 2.1.4 практическое занятие	Учебная игра на счет разученными ударами. Сдача контрольного норматива: набивание теннисного шарика ракеткой. **Термины:** настольный теннис	2	1.2, 2.4	1.15, 1.4, 2.2, 3.3	
Занятие 2.1.5	Учебная игра на счет разученными ударами. Сдача контрольного	1	1.2, 2.1, 2.3, 2.9	1.3, 2.3, 3.3	2.6, 2.8, 2.9

практическое занятие	норматива: набивание теннисного шарика ракеткой.				
Раздел 3	**Спортивные игры. Волейбол**	**18**			
Тема 3.1	**Обучение технике игры в волейбол**	**18**			
Занятие 3.1.1 практическое занятие	Правила игры в волейбол.	2	2.2, 2.3	1.7, 2.2, 3.5	
Занятие 3.1.2 практическое занятие	Техника подачи мяча. **Термины:** волейбол	2	1.2, 2.4, 2.5	1.10, 2.2, 3.5	
Занятие 3.1.3 практическое занятие	Техника нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча.	2	1.1, 1.3, 2.6, 2.7	1.12, 1.7, 2.2, 3.4	
Занятие 3.1.4 практическое занятие	Техника верхней прямой подачи, верхней боковой подачи мяча.	2	2.8, 2.9	1.3, 2.2, 3.1	
Занятие 3.1.5 практическое занятие	Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча. **Термины:** волейбол	2	1.2, 2.2	1.7, 2.2, 3.2	
Занятие 3.1.6 практическое занятие	Зачетное 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
Занятие 3.1.7 практическое занятие	Техника приема мяча двумя руками снизу. **Термины:** волейбол	2	1.3, 2.1, 2.11	1.7, 1.8, 2.1, 2.8, 3.2	
Занятие 3.1.8 практическое занятие	Техника приема мяча сверху, снизу.	2	1.3, 2.5, 2.6	1.12, 1.6, 2.1, 2.2, 2.5, 3.2	
Занятие 3.1.9	Техника блокирования. Контрольный норматив по волейболу.	2	1.3, 2.6, 2.7	1.7, 2.2, 3.4	

практическое занятие	**Термины:** волейбол				
Занятие 3.1.10 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	1.2, 2.2
Раздел 4	**Лыжная подготовка**	**33**			
Тема 4.1	**Изучение техники лыжных ходов**	**18**			
Занятие 4.1.1 практическое занятие	Изучение попеременного двухшажного хода. **Термины:** лыжи	2	2.1, 2.2, 2.3	1.13, 1.14, 1.3, 2.1, 2.2, 3.3	
Занятие 4.1.2 практическое занятие	Изучение попеременного двухшажного хода.	2	1.1, 2.3	1.1, 1.8, 2.2, 3.1	
Занятие 4.1.3 практическое занятие	Изучение одновременного бесшажного хода.	2	1.2, 2.3, 2.4	1.7, 2.2, 3.4	
Занятие 4.1.4 практическое 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	
Занятие 4.1.5 практическое занятие	Изучение попеременного хода скользящим и ступающим шагом (двухшажный, четырехшажный и четырехшажный с тремя толчками рук). **Термины:** лыжи	2	1.2, 2.10, 2.11	1.7, 1.9, 2.2, 2.6, 3.5	
Занятие 4.1.6 практическое занятие	Изучение бесшажного хода под уклоном, на равнине, в сочетании с другими ходами.	2	1.2, 2.4, 2.5	1.7, 2.2, 3.5	
Занятие 4.1.7 практическое занятие	Изучение бесшажного хода под уклоном, на равнине, в сочетании с другими ходами.	2	2.2, 2.3	1.3, 2.2, 3.4	

Занятие 4.1.8 практическое занятие	Изучение подъемов на пологий склон ступающим шагом, лесенкой. Спуски в основной стойке с пологих ровных склонов.	2	1.2, 2.9, 2.10	1.3, 2.2, 3.3	
Занятие 4.1.9 практическое занятие	Изучение подъемов на пологий склон ступающим шагом, лесенкой. Спуски в основной стойке с пологих ровных склонов.	2	2.7, 2.8	1.3, 2.2, 3.2	
Тема 4.2	**Обучение технике лыжным ходам**	**15**			
Занятие 4.2.1 практическое занятие	Изучение одновременного двухшажного хода. **Термины:** лыжи	2	2.3, 2.4	1.12, 2.1, 3.3	
Занятие 4.2.2 практическое занятие	Изучение полуконькового хода.	2	1.2, 2.5, 2.6	1.12, 2.1, 3.4	
Занятие 4.2.3 практическое занятие	Изучение спусков в основной стойке с пологих ровных склонов.	2	1.3, 2.7, 2.8	1.12, 2.1, 3.5	
Занятие 4.2.4 практическое занятие	Передвижения бесшажным ходом под уклон, на равнине, в сочетании с другими ходами.	2	2.9, 2.10	1.12, 2.1, 3.5	
Занятие 4.2.5 практическое занятие	Совершенствование техники передвижения одновременным бесшажным ходом.	1	1.2, 1.3, 2.1, 2.2, 2.11	1.7, 2.1, 3.2	1.2, 2.10, 2.3
Занятие 4.2.6 практическое занятие	Способы передвижения в подъеме: «полуелочкой» и «лесенкой». **Термины:** лыжи	2	1.3, 2.2, 2.3	1.12, 2.1, 3.4	
Занятие 4.2.7 консультация	Основы техники передвижения на лыжах. Техника одновременного двухшажного хода.	2	2.4, 2.5	1.12, 2.1, 3.2	
Занятие 4.2.8 практическое	Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке: бег 3 км - девушки, 5 км - юноши.	1	1.1, 2.7	1.3, 1.7, 2.5, 3.1, 3.4	

занятие	**Термины:** лыжи				
Занятие 4.2.9 практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке: бег 3 км - девушки, 5 км - юноши. **Термины:** лыжи	1	1.2, 2.6, 2.7	1.11, 2.3, 3.4	1.2, 2.10, 2.3, 2.4
Раздел 5	**Спортивные игры. Баскетбол**	**15**			
Тема 5.1	**Обучение технике игры в баскетбол**	**15**			
Занятие 5.1.1 практическое занятие	Правила игры в баскетбол, правила соревнования по баскетболу. **Термины:** баскетбол	2	1.3, 2.8, 2.9	1.11, 2.2, 3.1	
Занятие 5.1.2 практическое занятие	Техника передачи мяча двумя руками от груди, ведения мяча на месте.	2	1.1, 2.1, 2.3	1.12, 2.2, 3.5	
Занятие 5.1.3 практическое занятие	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди, ведения мяча на месте. **Термины:** баскетбол	2	1.2, 2.1, 2.2	1.7, 2.2, 3.5	
Занятие 5.1.4 практическое занятие	Техника передачи мяча в ходьбе, беге, ведение мяча в ходьбе.	2	1.3, 2.3, 2.4	1.7, 2.2, 3.5	
Занятие 5.1.5 практическое занятие	Совершенствование техники передачи мяча в ходьбе и беге, ведения мяча в ходьбе и беге. **Термины:** баскетбол	2	1.2, 2.2, 2.5, 2.6	1.7, 2.2, 3.5	
Занятие 5.1.6 практическое занятие	Совершенствование техники игры в баскетбол.	2	1.2, 2.7, 2.8	1.10, 2.2, 3.3	
Занятие 5.1.7 практическое занятие	Совершенствование техники игры в баскетбол. **Термины:** баскетбол	2	1.2, 2.2	1.2, 1.5, 2.3, 3.5	
Занятие 5.1.8 практическое	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

занятие					
Раздел 6	**Легкая атлетика**	**13**			
Тема 6.1	**Обучение техники прыжков в длину с разбега способом согнув ноги**	**13**			
Занятие 6.1.1 теория	Техника прыжков в длину с разбега. Техника отталкивания.	2	2.1, 2.11	1.11, 2.2, 3.4	
Занятие 6.1.2 практическое занятие	Техника разбега в сочетании с отталкиванием. Техника приземления.	2	1.2, 2.2, 2.3	1.11, 1.5, 2.2, 2.7, 3.4	
Занятие 6.1.3 практическое занятие	Техника движениям в полете способом «согнув ноги». Техника прыжков в длину в целом. **Термины:** прыжок	2	1.3, 2.4, 2.5	1.7, 2.2, 3.3	
Занятие 6.1.4 практическое занятие	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги".	2	1.2, 2.6, 2.7	1.3, 2.1, 3.3	
Занятие 6.1.5 практическое занятие	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги".	2	1.2, 2.8, 2.9	1.11, 2.2, 3.4	
Занятие 6.1.6 практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по технике выполнения прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги". **Термины:** прыжок	1	1.3, 2.2, 2.9	1.11, 1.12, 2.1, 3.4	1.1, 2.1, 2.7, 2.8, 2.9
Занятие 6.1.7 практическое занятие	Зачетное занятие.	2	1.1, 2.2, 2.9	1.10, 1.12, 1.15, 2.2, 3.2, 3.4	
	ВСЕГО:	118			

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. Адаптации человеческого организма к физическим нагрузкам.
9. Спорт как вид экстремальной деятельности
10. Бег, как средство укрепления здоровья.
11. Олимпийское движение в России: история, специфика, состав, структура
12. Развитие массового спорта на современном этапе: внешние и внутренние проблемы
13. История развития волейбола
14. Женщина в современном спорте высших достижений.

2.3. Связь дидактических единиц с предметными результатами

Предметные результаты	Дидактические единицы	Индексы тем занятий
3.1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);	1.1 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	1.1.7, 1.1.9, 4.1.2, 4.2.8
	2.1 выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	1.1.7
	2.3 проводить самоконтроль при	1.1.7, 4.1.2

	занятиях физическими упражнениями;	
	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;	1.1.9, 4.2.8
	2.8 повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;	3.1.4, 5.1.1
	2.9 подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;	3.1.4, 5.1.1
	1.3 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	5.1.1
3.2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	1.2 способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	1.1.2, 1.2.2, 2.1.2, 3.1.5, 4.2.5
	2.1 выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений	1.1.2, 3.1.7, 4.2.5

	атлетической гимнастики;	
	2.3 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	1.1.2, 1.2.2
	2.4 преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	1.1.2, 4.2.7
	1.1 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	1.1.8, 6.1.7
	2.2 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	1.1.8, 3.1.5, 4.2.5, 6.1.7
	2.8 повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;	1.1.8, 4.1.9
	2.5 выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	1.2.2, 2.1.1, 3.1.8, 4.2.7
	2.9 подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;	1.2.2, 2.1.2, 6.1.7
	1.3 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий	2.1.1, 3.1.7, 3.1.8, 4.2.5

	физическими упражнениями различной направленности;	
	2.6 осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	2.1.1, 3.1.8
	2.10 организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;	2.1.2
	2.11 активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.	3.1.7, 4.2.5
	2.7 выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;	4.1.9
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, 2.1.4, 2.1.5, 4.1.8, 5.1.6, 6.1.4
	2.1 выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры,	1.1.1, 1.2.5, 1.2.8, 1.2.10, 2.1.5, 4.1.1

	композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	
	2.9 подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;	1.1.1, 1.2.8, 2.1.5, 4.1.8
	1.1 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	1.1.4, 1.2.4, 1.2.10
	1.3 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	1.1.4, 6.1.3
	2.2 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	1.1.4, 4.1.1
	2.4 преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	1.1.4, 1.2.4, 2.1.4, 4.2.1, 6.1.3
	2.8 повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;	1.1.4, 5.1.6
	2.3 проводить самоконтроль при	1.2.5, 2.1.5, 4.1.1, 4.2.1

	занятиях физическими упражнениями;	
	2.7 выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;	1.2.5, 5.1.6, 6.1.4
	2.10 организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;	1.2.8, 1.2.10, 4.1.8
	2.5 выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	6.1.3
	2.6 осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	6.1.4
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;	1.1.5, 1.1.6, 1.2.3, 1.2.6, 1.2.9, 3.1.10, 4.1.3, 4.2.2, 4.2.9, 6.1.2, 6.1.5
	2.2 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	1.1.5, 1.1.6, 1.2.1, 1.2.3, 1.2.6, 1.2.9, 3.1.10, 4.1.7, 4.2.6, 6.1.2, 6.1.6, 6.1.7
	2.5 выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и	1.1.5, 1.2.3, 4.2.2

самостраховки;	
2.10 организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;	1.1.5, 5.1.8
2.8 повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;	1.1.6, 1.2.3, 1.2.6, 1.2.9, 6.1.5
1.3 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	1.2.1, 3.1.3, 3.1.9, 3.1.10, 4.2.6, 5.1.8, 6.1.6
2.4 преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	1.2.1, 4.1.3
2.11 активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.	1.2.1, 6.1.1
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, 3.1.10, 6.1.1

	1.1 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	3.1.3, 4.2.8, 6.1.7
	2.6 осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	3.1.3, 3.1.9, 4.2.2, 4.2.9
	2.7 выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;	3.1.3, 3.1.9, 4.2.8, 4.2.9
	2.3 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	4.1.3, 4.1.7, 4.2.6, 6.1.2
	2.9 подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;	5.1.8, 6.1.5, 6.1.6, 6.1.7
3.5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.	1.1 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение	1.1.3, 5.1.2

продолжительности жизни;	
2.1 выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	1.1.3, 2.1.3, 3.1.6, 5.1.2, 5.1.3
1.3 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	1.2.7, 1.2.11, 2.1.3, 3.1.6, 4.2.3, 5.1.4
2.10 организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;	1.2.7, 1.2.11, 4.1.5, 4.2.4
2.11 активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.	1.2.7, 1.2.11, 2.1.3, 4.1.5
2.2 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	3.1.1, 3.1.6, 5.1.3, 5.1.5, 5.1.7
2.3 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	3.1.1, 5.1.2, 5.1.4
1.2 способы контроля и оценки индивидуального физического развития	3.1.2, 4.1.5, 4.1.6, 5.1.3, 5.1.5, 5.1.7

	и физической подготовленности;	
	2.4 преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	3.1.2, 3.1.6, 4.1.6, 5.1.4
	2.5 выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	3.1.2, 4.1.6, 5.1.5
	2.8 повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;	4.1.4, 4.2.3
	2.9 подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;	4.1.4, 4.2.4
	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;	4.2.3
	2.6 осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	5.1.5

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;
	вносить коррекции в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
	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;
	соблюдать технику безопасности.
	уметь осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); уметь оказать первую медицинскую помощь при травмах;
	владеть информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).
	Демонстрировать мотивацию и стремление к самостоятельным занятиям;
	уметь использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности;
	Освоить технику беговых упражнений (кроссовый бег, бег на короткие, средние и длинные дистанции), высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4´100 м, 4´400 м; бег по прямой с различной скоростью,

равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши);
Овладеть основными приемами неотложной доврачебной помощи;
развивать волевые качества, инициативность, самостоятельность.
знать технику безопасности при занятии спортивной аэробикой;
уметь обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний;
уметь выполнить технически грамотно (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»;
развивать координационные способности, совершенствовать ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения;
Уметь составить и выполнить индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью;
Знать средства и методы тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой;
знать оздоровительные системы физического воспитания;
уметь организовать занятия физическими упражнениями различной направленности, используя знания особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек;
знать основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиену.
Самостоятельно использовать и оценить показатели функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности;

	Знать требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности;
	преодолеть подъемы и препятствия; выполнять переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни;
Тема 1.2 Обучение технике эстафетного бега, бега на средние и длинные дистанции	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);
	уметь определить основные критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления;
	уметь использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности;
	Обосновывать социально-экономическую необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду;
	овладеть методами повышения эффективности производственного и учебного труда; Освоить применение аутотренинга для повышения работоспособности.
	применять средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний;
	уметь использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.
	Демонстрировать установку на психическое и физическое здоровье;

	прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной;
	знать формы и содержание физических упражнений;
	толкание ядра. Сдать контрольные нормативы.
	знать оздоровительные системы физического воспитания;
	Самостоятельно использовать и оценить показатели функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности;
	Освоить технику общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, с набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнять упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки), упражнения для коррекции зрения;
Раздел 2 Спортивные игры. Настольный теннис	
Тема 2.1 Обучение технике игры в настольный теннис	выполнять комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.
	Освоить основные игровые элементы;
	Уметь составить и выполнить индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью;
	знать правила соревнований по избранному игровому виду спорта;
	развивать координационные способности, совершенствовать ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения;

	составить, освоить и выполнить в группе комплекс упражнений из 26–30 движений.
	развивать личностно-коммуникативные качества;
	Самостоятельно использовать и оценить показатели функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности;
	участвовать в соревнованиях по избранному виду спорта;
	освоить технику самоконтроля при занятиях. Уметь оказать первую помощь при травмах в игровой ситуации.
Раздел 3 Спортивные игры. Волейбол	
Тема 3.1 Обучение технике игры в волейбол	совершенствовать восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений;
	Знать и уметь грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики;
	уметь выполнять технику игровых элементов на оценку;
	осуществлять контроль и самоконтроль за состоянием здоровья;
	развивать волевые качества, инициативность, самостоятельность.
	знать средства и методы при занятиях дыхательной гимнастикой;
	заполнять дневник самоконтроля.
	развивать координационные способности, совершенствовать ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения;
	Знать средства и методы тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой;

	Уметь составить и выполнить с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы;
	уметь осуществлять контроль за состоянием здоровья;
	знать технику безопасности при занятии спортивной аэробикой;
	знать основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиену.
	освоить технику безопасности занятий.
	уметь осуществлять самоконтроль;
	Овладевать спортивным мастерством в избранном виде спорта;
	участвовать в соревнованиях;
	Уметь выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса;
Раздел 4 Лыжная подготовка	
Тема 4.1 Изучение техники лыжных ходов	знать правила соревнований, технику безопасности при занятиях лыжным спортом;
	участвовать в соревнованиях.
	Знать требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности;
	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;

	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;
	развивать волевые качества, инициативность, самостоятельность.
	участвовать в соревнованиях;
	соблюдать технику безопасности.
	уметь оказать первую медицинскую помощь при травмах;
	знать технику безопасности при занятии спортивной аэробикой;
	уметь осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике);
Тема 4.2 Обучение технике лыжным ходам	Овладеть техникой лыжных ходов, переход с одновременных лыжных ходов на попеременные;
	разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.;
	преодолеть подъемы и препятствия; выполнять переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни;
	знать правила соревнований, технику безопасности при занятиях лыжным спортом;
	пройти дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши);
	уметь оказать первую помощь при травмах и обморожениях.
	овладеть методами повышения эффективности производственного и учебного труда; Освоить применение аутотренинга для повышения работоспособности.
	освоить методику занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем;

	владеть информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).
	вносить коррекции в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
	знать технику безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне;
	уметь осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике);
	сдать на оценку технику лыжных ходов;
Раздел 5 Спортивные игры. Баскетбол	
Тема 5.1 Обучение технике игры в баскетбол	Освоить основные игровые элементы;
	освоить элементы игры в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки); Знать правила плавания в открытом водоеме;
	развивать координационные способности, совершенствовать ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения;
	уметь оказать доврачебную помощь пострадавшему;
	знать технику безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне;
	совершенствовать восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений;
	освоить самоконтроль при занятиях плаванием.
	развивать волевые качества, инициативность, самостоятельность.
	вносить коррекции в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

	уметь составить и провести комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.
	уметь выполнять технику игровых элементов на оценку;
Раздел 6 Легкая атлетика	
Тема 6.1 Обучение техники прыжков в длину с разбега способом согнув ноги	знать методы здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером;
	уметь выполнить технически грамотно (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»;
	знать и применять методику активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении;
	Освоить технику беговых упражнений (кроссовый бег, бег на короткие, средние и длинные дистанции), высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4´100 м, 4´400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши);
	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;
	развивать координационные способности, совершенствовать ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения;
	Знать средства и методы тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой;
	знать средства и методы при занятиях дыхательной гимнастикой;

	Овладеть спортивным мастерством в избранном виде спорта;
	владеть информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).
	Овладеть основными приемами неотложной доврачебной помощи;
	использовать тесты, позволяющие самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья;
	овладеть приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями;
	метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);
	освоить методы профилактики профессиональных заболеваний;

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

1.2.4 Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4х100 м.	Секундомер
1.2.5 Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4х100 м.	Секундомер
1.2.6 Техника бега на средние и длинные дистанции. Техника бега по прямой.	Секундомер
1.2.7 Техника бега по повороту. Техника высокого старта и стартового ускорения.	Секундомер
1.2.8 Техника финиширования. Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	Секундомер
1.2.9 Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Повторение специально беговых упражнений легкоатлета.	Секундомер
1.2.10 Сдача контрольного норматива: бег на средние и длинные дистанции: девушки - 500 м, юноши - 1000 м.	Свисток
1.2.11 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.	Шарики для настольного тенниса, Теннисные ракетки
2.1.4 Учебная игра на счет разученными ударами. Сдача контрольного норматива: набивание теннисного шарика ракеткой.	Шарики для настольного тенниса, Теннисные ракетки
2.1.5 Учебная игра на счет разученными ударами. Сдача контрольного норматива: набивание теннисного	Шарики для настольного тенниса, Теннисные ракетки

шарика ракеткой.	
3.1.1 Правила игры в волейбол.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка, Свисток
3.1.2 Техника подачи мяча.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка, Свисток
3.1.3 Техника нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка, Свисток
3.1.4 Техника верхней прямой подачи, верхней боковой подачи мяча.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка
3.1.5 Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка, Свисток
3.1.6 Зачетное занятие. Верхняя и нижняя прямая подача мяча по зонам 1,2,3,4,5,6.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка
3.1.7 Техника приема мяча двумя руками снизу.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка, Свисток
3.1.8 Техника приема мяча сверху, снизу.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка
3.1.9 Техника блокирования. Контрольный норматив по волейболу.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка, Свисток
3.1.10 Контрольный норматив по волейболу: выполнение верхней передачи мяча в парах через сетку (количество раз)	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка, Свисток
4.1.1 Изучение попеременного двухшажного хода.	Лыжный инвентарь(лыжи, палки, лыжные ботинки)
4.1.2 Изучение попеременного двухшажного хода.	Лыжный инвентарь(лыжи, палки, лыжные ботинки)
4.1.3 Изучение одновременного бесшажного хода.	Лыжный инвентарь(лыжи, палки, лыжные ботинки)
4.1.4 Изучение попеременного хода скользящим и ступающим шагом (двухшажный, четырехшажный и четырехшажный с тремя толчками рук).	Лыжный инвентарь(лыжи, палки, лыжные ботинки)
4.1.5 Изучение попеременного хода скользящим и ступающим шагом (двухшажный, четырехшажный и	Лыжный инвентарь(лыжи, палки, лыжные ботинки)

четырехшажный с тремя толчками рук).	
4.1.6 Изучение бесшажного хода под уклоном, на равнине, в сочетании с другими ходами.	Лыжный инвентарь(лыжи, палки, лыжные ботинки)
4.1.7 Изучение бесшажного хода под уклоном, на равнине, в сочетании с другими ходами.	Лыжный инвентарь(лыжи, палки, лыжные ботинки)
4.1.8 Изучение подъемов на пологий склон ступающим шагом, лесенкой. Спуски в основной стойке с пологих ровных склонов.	Лыжный инвентарь(лыжи, палки, лыжные ботинки)
4.1.9 Изучение подъемов на пологий склон ступающим шагом, лесенкой. Спуски в основной стойке с пологих ровных склонов.	Лыжный инвентарь(лыжи, палки, лыжные ботинки)
4.2.1 Изучение одновременного двухшажного хода.	Лыжный инвентарь(лыжи, палки, лыжные ботинки)
4.2.2 Изучение полуконькового хода.	Лыжный инвентарь(лыжи, палки, лыжные ботинки)
4.2.3 Изучение спусков в основной стойке с пологих ровных склонов.	Лыжный инвентарь(лыжи, палки, лыжные ботинки)
4.2.4 Передвижения бесшажным ходом под уклон, на равнине, в сочетании с другими ходами.	Лыжный инвентарь(лыжи, палки, лыжные ботинки)
4.2.5 Совершенствование техники передвижения одновременным бесшажным ходом.	Лыжный инвентарь(лыжи, палки, лыжные ботинки)
4.2.6 Способы передвижения в подъеме: «полуелочкой» и «лесенкой».	Лыжный инвентарь(лыжи, палки, лыжные ботинки)
4.2.8 Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке: бег 3 км - девушки, 5 км - юноши.	Секундомер, Лыжный инвентарь(лыжи, палки, лыжные ботинки)
4.2.9 Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке: бег 3 км - девушки, 5 км - юноши.	Секундомер, Лыжный инвентарь(лыжи, палки, лыжные ботинки)
5.1.1 Правила игры в баскетбол, правила соревнования по баскетболу.	Баскетбольные мячи, Свисток

5.1.2 Техника передачи мяча двумя руками от груди, ведения мяча на месте.	Баскетбольные мячи
5.1.3 Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди, ведения мяча на месте.	Баскетбольные мячи
5.1.4 Техника передачи мяча в ходьбе, беге, ведение мяча в ходьбе.	Баскетбольные мячи
5.1.5 Совершенствование техники передачи мяча в ходьбе и беге, ведения мяча в ходьбе и беге.	Баскетбольные мячи
5.1.6 Совершенствование техники игры в баскетбол.	Баскетбольные мячи
5.1.7 Совершенствование техники игры в баскетбол.	Баскетбольные мячи
5.1.8 Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков.	Баскетбольные мячи, Скакалки, Секундомер, Гимнастическая планка
6.1.2 Техника разбега в сочетании с отталкиванием. Техника приземления.	Рулетка, Свисток
6.1.3 Техника движениям в полете способом «согнув ноги». Техника прыжков в длину в целом.	Рулетка, Свисток
6.1.4 Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги".	Рулетка
6.1.5 Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги".	Рулетка
6.1.6 Сдача контрольных нормативов по технике выполнения прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".	Рулетка
6.1.7 Зачетное занятие.	Скакалки, Рулетка, Эстафетные палочки, Свисток, 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.08 Физическая культура. Фонды оценочных средств содержат контрольно-оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации.

4.1. Текущий контроль успеваемости

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Индекс темы занятия
Текущий контроль № 1. **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
2.9 подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;	1.1.1
2.1 выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	1.1.1, 1.1.2, 1.1.3
2.4 преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	1.1.2
Текущий контроль № 2. **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
1.3 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	1.1.4
1.1 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление	1.1.3, 1.1.4, 1.1.7, 1.1.8

здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	
2.10 организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;	1.1.5
2.3 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	1.1.2, 1.1.7
2.2 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	1.1.4, 1.1.5, 1.1.6, 1.1.8
Текущий контроль № 3. **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
1.2 способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	1.1.1, 1.1.2, 1.1.5, 1.1.6, 1.2.2, 1.2.3
2.5 выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	1.1.5, 1.2.2, 1.2.3
2.1 выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	1.1.7
Текущий контроль № 4. **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
1.2 способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	1.2.5, 1.2.6, 1.2.8, 1.2.9
2.7 выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике,	1.1.9, 1.2.5

гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;	
Текущий контроль № 5. **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
2.8 повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;	1.1.4, 1.1.6, 1.1.8, 1.2.3, 1.2.6, 1.2.9
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;	2.1.1
Текущий контроль № 6. **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
1.3 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	1.2.1, 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;	1.2.7, 1.2.8, 1.2.10, 1.2.11, 2.1.2
2.11 активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.	1.2.1, 1.2.7, 1.2.11, 2.1.3
Текущий контроль № 7. **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
1.2 способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	2.1.2, 2.1.4, 2.1.5, 3.1.2, 3.1.5

2.2 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	1.2.1, 1.2.3, 1.2.6, 1.2.9, 3.1.1, 3.1.5, 3.1.6
Текущий контроль № 8. **Методы и формы:** Практическая работа (Опрос) **Вид контроля:**	
1.2 способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	3.1.10, 4.1.3, 4.1.5, 4.1.6, 4.1.8, 4.2.2
2.3 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	1.2.2, 1.2.5, 2.1.5, 3.1.1, 4.1.1, 4.1.2, 4.1.3, 4.1.7, 4.2.1
2.10 организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;	4.1.5, 4.1.8, 4.2.4
Текущий контроль № 9. **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
1.2 способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	4.2.5
2.3 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	4.2.6
2.4 преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	1.1.4, 1.2.1, 1.2.4, 2.1.4, 3.1.2, 3.1.6, 4.1.3, 4.1.6, 4.2.1, 4.2.7
2.10 организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;	
Текущий контроль № 10. **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
1.3 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	3.1.6, 3.1.7, 3.1.8, 3.1.9, 3.1.10, 4.2.3, 4.2.5, 4.2.6, 5.1.1, 5.1.4

2.6 осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	3.1.3, 3.1.8, 3.1.9, 4.2.2, 4.2.9, 5.1.5
2.11 активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.	3.1.7, 4.1.5, 4.2.5
2.5 выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	2.1.1, 3.1.2, 3.1.8, 4.1.6, 4.2.2, 4.2.7, 5.1.5
Текущий контроль № 11. **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
1.1 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	1.1.9, 1.2.4, 1.2.10, 3.1.3, 4.1.2, 4.2.8, 5.1.2
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;	3.1.3, 3.1.9, 4.1.9, 4.2.3, 4.2.8, 4.2.9, 5.1.6, 6.1.4
2.8 повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;	3.1.4, 4.1.4, 4.1.9, 4.2.3, 5.1.1, 5.1.6, 6.1.5
2.1 выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	1.2.5, 1.2.6, 1.2.8, 1.2.9, 1.2.10, 2.1.3, 2.1.5, 3.1.6, 3.1.7, 3.1.10, 4.1.1, 4.2.5, 5.1.2, 5.1.3, 6.1.1
2.9 подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;	2.1.5, 3.1.4, 4.1.4, 4.1.8, 4.2.4, 5.1.1, 5.1.8, 6.1.5

4.2. Промежуточная аттестация

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
1	Дифференцированный зачет

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

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Индекс темы занятия
1.1 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	1.1.3, 1.1.4, 1.1.7, 1.1.8, 1.1.9, 1.2.4, 1.2.10, 3.1.3
1.2 способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	1.1.1, 1.1.2, 1.1.5, 1.1.6, 1.2.2, 1.2.3, 1.2.5, 1.2.6, 1.2.8, 1.2.9, 2.1.2, 2.1.4, 2.1.5, 3.1.2, 3.1.5
1.3 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	1.1.4, 1.2.1, 1.2.7, 1.2.11, 2.1.1, 2.1.3, 3.1.3, 3.1.6
2.1 выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений	1.1.1, 1.1.2, 1.1.3, 1.1.7, 1.2.5, 1.2.6, 1.2.8, 1.2.9, 1.2.10, 2.1.3, 2.1.5, 3.1.6

атлетической гимнастики;	
2.2 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	1.1.4, 1.1.5, 1.1.6, 1.1.8, 1.2.1, 1.2.3, 1.2.6, 1.2.9, 3.1.1, 3.1.5, 3.1.6
2.3 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	1.1.2, 1.1.7, 1.2.2, 1.2.5, 2.1.5, 3.1.1
2.4 преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	1.1.2, 1.1.4, 1.2.1, 1.2.4, 2.1.4, 3.1.2, 3.1.6
2.5 выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	1.1.5, 1.2.2, 1.2.3, 2.1.1, 3.1.2
2.6 осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	2.1.1, 3.1.3
2.7 выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;	1.1.9, 1.2.5, 3.1.3
2.8 повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;	1.1.4, 1.1.6, 1.1.8, 1.2.3, 1.2.6, 1.2.9, 3.1.4
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, 2.1.5, 3.1.4
2.10 организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;	1.1.5, 1.2.7, 1.2.8, 1.2.10, 1.2.11, 2.1.2
2.11 активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.	1.2.1, 1.2.7, 1.2.11, 2.1.3

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

Дифференцированный зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей
Текущий контроль №7
Текущий контроль №8
Текущий контроль №9
Текущий контроль №10
Текущий контроль №11

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Индекс темы занятия
1.1 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	4.1.2, 4.2.8, 5.1.2, 6.1.7
1.2 способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	3.1.10, 4.1.3, 4.1.5, 4.1.6, 4.1.8, 4.2.2, 4.2.5, 4.2.9, 5.1.3, 5.1.5, 5.1.6, 5.1.7, 6.1.2, 6.1.4, 6.1.5
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, 4.2.3, 4.2.5, 4.2.6, 5.1.1, 5.1.4, 5.1.8, 6.1.3, 6.1.6
2.1 выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	3.1.7, 3.1.10, 4.1.1, 4.2.5, 5.1.2, 5.1.3, 6.1.1
2.2 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	3.1.10, 4.1.1, 4.1.7, 4.2.5, 4.2.6, 5.1.3, 5.1.5, 5.1.7, 6.1.2, 6.1.6, 6.1.7
2.3 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	4.1.1, 4.1.2, 4.1.3, 4.1.7, 4.2.1, 4.2.6, 5.1.2, 5.1.4, 6.1.2
2.4 преодолевать искусственные и	4.1.3, 4.1.6, 4.2.1, 4.2.7, 5.1.4, 6.1.3

естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	
2.5 выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	3.1.8, 4.1.6, 4.2.2, 4.2.7, 5.1.5, 6.1.3
2.6 осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	3.1.8, 3.1.9, 4.2.2, 4.2.9, 5.1.5, 6.1.4
2.7 выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;	3.1.9, 4.1.9, 4.2.3, 4.2.8, 4.2.9, 5.1.6, 6.1.4
2.8 повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;	4.1.4, 4.1.9, 4.2.3, 5.1.1, 5.1.6, 6.1.5
2.9 подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;	4.1.4, 4.1.8, 4.2.4, 5.1.1, 5.1.8, 6.1.5, 6.1.6, 6.1.7
2.10 организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;	4.1.5, 4.1.8, 4.2.4, 5.1.8
2.11 активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.	3.1.7, 4.1.5, 4.2.5, 6.1.1

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».