

*к ООП по профессии
09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации*

**Министерство образования Московской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Московской области «Электростальский колледж»**

Утверждена приказом руководителя
образовательной организации
№ 250-од от 16 июня 2022 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
БД.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

г.о. Электросталь, 2022 г

РАССМОТРЕНО
ПЦК дисциплин
ОБЖ, БЖ и ФК
Протокол № 10
«28» мая 2022 г.
Председатель ПЦК /Сахаров А. Ю./

Программа учебной дисциплины БД.04 «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями:

1. Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций Рекомендовано 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. № 3 от 21 июля 2015г. Регистрационный номер 383 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО».
2. Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии: 09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации, утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ № 17 мая 2012 г. № 413; (регистрационный номер 50137 о «26» февраля 2018.)
3. Федерального закона от 31 июля 2020 г. №3040-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся;
4. Учебного плана по профессии 09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации, утвержденного № 250-од от 16 июня 2022 года

Организация-разработчик: ГБПОУ МО «Электростальский колледж»

Разработчик: Блохина Людмила Алексеевна, преподаватель физической культуры

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ БД.04 Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины БД 04. «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре при реализации образовательной программы среднего общего образования в пределах освоения основной образовательной программы СПО (далее – ООП СПО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

В рабочую программу общеобразовательной учебной дисциплины БД.04 «Физическая культура» включено содержание, направленное на формирование у студентов компетенций, необходимых для качественного освоения ООП СПО – программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина БД.04 «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области ФГОС среднего общего образования.

В учебном плане ООП СПО (ППССЗ) дисциплина БД.04 «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования для профессии 09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации, (по отраслям) выбран социально-экономический профиль.

1.3 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Содержание рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате освоения общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен достичь следующих **результатов**:

✓ **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному, личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите.

✓ **мета предметных:**

- способность использовать меж предметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практики;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках социально-правовой и экономической информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных, экономических и правовых институтов;

✓ **предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
 - владение базовым понятийным аппаратом социальных наук;
 - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
 - владение основными способностями самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
 - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен обладать **личностными результатами:**

<p align="center">Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)</p>	<p align="center">Код личностных результатов реализации программы воспитания</p>
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	ЛР 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	ЛР 2
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих	ЛР 3
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»	ЛР 4
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России	ЛР 5
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях	ЛР 6
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР 7
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства	ЛР 8
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от	ЛР 9

алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой	ЛР 10
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры	ЛР 11
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	ЛР 12
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные ключевыми работодателями	
Гибко реагирующий на появление новых форм трудовой деятельности, готовый к их освоению.	ЛР 17
Готовый к профессиональной конкуренции и конструктивной реакции на критику.	ЛР 21
Самостоятельный и ответственный в принятии решений во всех сферах своей деятельности, готовый к исполнению разнообразных социальных ролей, востребованных бизнесом, обществом и государством.	ЛР 23
Открытый к текущим и перспективным изменениям в мире труда и профессий.	ЛР 33
Мотивированный к освоению функционально близких видов профессиональной деятельности, имеющих общие объекты (условия, цели) труда, либо иные схожие характеристики.	ЛР 34
Экономически активный, предприимчивый, готовый к самозанятости.	ЛР 35
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектами образовательного процесса	
Развивающий творческие способности, способный креативно мыслить.	ЛР 19
Способный в цифровой среде проводить оценку информации, ее достоверность, строить логические умозаключения на основании поступающей информации.	ЛР 20
Демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости.	ЛР 22
Проявляющий эмпатию, выражающий активную гражданскую позицию, участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций, а также некоммерческих организаций, заинтересованных в развитии гражданского общества и оказывающих поддержку нуждающимся.	ЛР 24
Препятствующий действиям, направленным на ущемление прав или унижение достоинства (в отношении себя или других людей).	ЛР 25
Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.	ЛР 27
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.	ЛР 29
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.	ЛР 30
Сохраняющий психологическую устойчивость в сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	ЛР 36

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Объем в часах
Максимальная учебная нагрузка (всего)	300
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	193
в том числе:	
теоретические занятия	17
практические занятия	176
Самостоятельная работа	103
Промежуточная аттестация: в форме зачет (1, 3 семестр), дифференцированного зачета (2, 4 семестр) <i>(за счёт времени, отведенного на практические занятия)</i>	4

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	5
	Теоретическая подготовка		
Раздел 1. Теоретическая подготовка.		17/6	
Тема 1. Инструктаж по ТБ. Введение в предмет. 1 курс. Инструктаж по ТБ. Введение в предмет, учебные нормативы на 2 курс.	<i>Содержание учебного материала</i> Инструктаж по ТБ и ПБ. Введение в предмет. Учебные нормативы.	2	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
Тема 2. Основы здорового образа жизни.	<i>Содержание учебного материала</i> Основы здорового образа жизни.	1	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</i> Реферат на тему: «Здоровое питание».	1	
Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	<i>Содержание учебного материала</i> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</i> Доклад на тему: «Самостоятельные занятия, как залог здоровья».	1	
Тема 4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.	<i>Содержание учебного материала</i> Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.	1	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</i> Конспект на тему: «Комплекс упражнений на коррекцию опорно-двигательного аппарата».	1	
Тема 5. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами ФК.	<i>Содержание учебного материала</i> Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.	1	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36

Тема 6. Польза массажа после физических нагрузок.	<i>Содержание учебного материала</i> Польза массажа после интенсивной и соловой тренировки.	1	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
Тема 7. Самомассаж при физическом и умственном утомлении.	<i>Содержание учебного материала</i> Самомассаж при физическом и умственном утомлении.	1	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
Тема 8. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для восстановления.	<i>Содержание учебного материала</i> Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для восстановления. (Зачет 1 курс, 1 семестра)	1	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
Тема 9. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	<i>Содержание учебного материала</i> Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	1	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</i> Доклад на тему: «ФК и ее значение в жизни человека».	1	
Тема 10. Определение уровня здоровья. Ведение дневника самоконтроля (Э.Н. Вайнер).	<i>Содержание учебного материала</i> Определение уровня здоровья. Ведение дневника самоконтроля (Э.Н. Вайнер).	1	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</i> Доклад на тему: «Дневник Э.Н. Вайнер – создание его».	1	
Тема 11. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности.	<i>Содержание учебного материала</i> Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности.	1	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</i> Доклад на тему: «Отдых и его значение в жизни человека».	1	
Тема 12. Физическая культура в современном мире онлайн, офлайн. Плюсы и минусы таких занятий.	<i>Содержание учебного материала</i> Физическая культура в современном мире онлайн, офлайн. Плюсы и минусы таких занятий.	1	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
Тема 13. Методика составления и проведения самостоятельных занятий.	<i>Содержание учебного материала</i> Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями профессиональной направленности. (Дифференцированный зачет 1 курса, 2 семестра)	1	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
Тема 14. Методика активного отдыха в ходе профессиональной	<i>Содержание учебного материала</i> Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности.	1	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36

деятельности.			
Тема 15. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	<i>Содержание учебного материала</i> Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. (Зачет 2 курса, 3 семестр)	1	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
Тема 16. Активная деятельность студентов в физическом воспитании, ее значение для подростков и польза.	<i>Содержание учебного материала</i> Активная деятельность студентов в физическом воспитании, ее значение для подростков и польза.	1	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
	Практическая подготовка	180	
Раздел 2.	Легкая атлетика	39/19с	
Тема 1. Тестирование УФП.	<i>Практические занятия</i> Тестирование уровня физической подготовленности учащихся.	3	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</i> - Реферат на тему: «Чемпионы в легкой атлетике, их биография и достижения».	1	
Тема 2 Бег на короткие дистанции и эстафетный бег.	<i>Практические занятия</i> - Изучение и закрепление техники низкого старта, отработка стартовой скорости и финиширование. - Изучение и закрепление техники высокого старта и бега на короткие дистанции - Изучение и закрепление техники эстафетного бега, техника передачи эстафетной палочки.	9	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</i> - Конспект на тему: «Виды бега». - Доклад на тему: «История эстафетного бега». - Конспект на тему: «Бег и его техника и разновидности». - Доклад на тему: «История эстафетного бега». - Медленный равномерный бег 10 – 30 мин.	5	
Тема 3. Бег на средние дистанции.	<i>Практические занятия</i> - Изучение и закрепление техники и тактики бега на средние дистанции. - Закрепление техники и тактики бега на средние дистанции. Зачетный бег – 2000м.	4	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</i> - Реферат на тему: «Олимпийские игры до н.э.». - Медленный равномерный бег 10 – 30 мин.	2	
Тема 4. Бег на длинные дистанции.	<i>Практические занятия</i> - Изучение техники и тактики бега на длинные дистанции. - Закрепление техники и тактики бега на длинные дистанции. Контрольный бег – 1000	4	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36

Кроссовый бег.	<p>м.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Совершенствование техники и тактики бега на длинные дистанции. - Зачетный бег- 2000м. - Закрепление техники и тактики бега на длинные дистанции. Зачетный бег – 2000 м. <p>(Дифференцированный зачет 2 курса, 4 семестра)</p> <p><i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Реферат на тему: «Бег и его разновидности в Древней Греции» 	1	
<p>Тема 5. Техника метания легкоатлетических снарядов.</p>	<p><i>Практические занятия</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Изучение и закрепление техники метания гранаты, техника метания гранаты в горизонтальную цель. - Изучение и закрепление техники метания гранаты на дальность. - Совершенствование метания легкоатлетического диска, копья, гранаты. <p><i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Доклад на тему: «История возникновения метания». - Доклад на тему: «Российская звезда в легкой атлетике». - Конспект: «правила метания копья» - Конспект: «правила метания диска» - Доклад на тему: «Чемпион по метанию диска, его биография». - Отработка метания легкоатлетических снарядов 	10	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
<p>Тема 6. Прыжки в длину. Прыжки в высоту. Прыжки на скакалке.</p>	<p><i>Практические занятия</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Изучение и закрепление техники прыжков в длину с разбега, подводящие упражнения. - Изучение и закрепление техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». - Изучение и закрепление скоростной техники прыжков на скакалке на развитие скоростных, скоростно-силовых способностей и прыжковой выносливости. - Изучение и закрепление техники прыжков на скакалке на развитие выносливости. <p>Изучение техники прыжков в высоту.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Изучение техники прыжков в высоту способом: «перешагивания» - Изучение техники прыжков в высоту способом: «ножницы». <p><i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Конспект на тему: «Правила прыжков в высоту». - Доклад на тему: «История возникновения прыжков на скакалке». - Индивидуальная отработка прыжков на скакалке. - Доклад на тему: «Прыжки в высоту, способ выполнения». 	9	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
Раздел 3	Игровая подготовка	52/29	
<p>Тема 1. Баскетбол, стритбол.</p>	<p><i>Практические занятия</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Правила игры в баскетбол. Изучение техники передвижения с баскетбольным мячом 	17	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25,

	<p>по различным траекториям одной и двумя руками поочередно с разным темпом.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Изучение техники бросков баскетбольного мяча в б/кольцо со штрафной линии, с произвольных положений и в движении из-под щита. - Совершенствование техники баскетбола: ведение баскетбольного мяча одной и двумя руками с забросом в кольцо из-под щита. - Совершенствование техники баскетбола: броски в б/кольцо, стоя под щитом и со штрафной линии. - Изучение техники защиты - приемы овладения мячом, перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание. Фалы в защите и нападении. Простейшие комбинации командной игры. Тактика нападения, тактика защиты. - Учебные игры в баскетбол. - Зачетные игры в баскетбол. - Учебные игры в стритбол. - Зачетные игры в стритбол. 		ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
	<p><i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Реферат на тему: «История баскетбола». - Отработка индивидуальной техники броска баскетбольного мяча. - Конспект на тему: «Правила стритбола». - Отработка индивидуальной тактики в нападении. - Реферат на тему: «История стритбола». - Подготовить доклад по теме: «Отличие баскетбола от стритбола». - Отработка индивидуальной тактики в защите. 	10	
Тема 2. Настольный теннис	<p><i>Практические занятия</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Изучение и совершенствование индивидуальной техники и тактики игры в настольный теннис. - Изучение и совершенствование техники и тактики командной (парной) игры в настольный теннис. - Учебные игры - Зачетные игры 	8	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
	<p><i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Реферат на тему: «История настольного тенниса». - Отработка индивидуальной техники подачи, приема. - Доклад на тему: «Лучшие игроки 20 века в настольный теннис, их биография». 	3	
Тема 3. Волейбол	<p><i>Практические занятия</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Изучение и закрепление правил игры в волейбол и обучение техники приема-передачи волейбольного мяча сверху. - Изучение и закрепление правил передвижений в волейболе и обучение техники приема-передачи волейбольного мяча снизу. 	17	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36

	<ul style="list-style-type: none"> - Изучение и закрепление техники нижней и верхней подачи в/мяча в волейбольную площадку. - Закрепление и закрепление волейбольной техники: подача в площадку и подачу и прием-передача через волейбольную сетку. - Изучение и закрепление волейбольным комбинациям командной игры: приём-розыгрыш- атака. - Изучение командных действий при атаке и обороне, постановка блоков и игра под сеткой, игра по заданию. - Отработка командных действий при атаке и обороне, постановка блоков и игра под сеткой, игра по заданию. - Учебные игры в волейбол. - Зачетные игры. 		
	<p>Реферат на тему: «История волейбола».</p> <ul style="list-style-type: none"> - Отработка волейбольных передвижений по площадке. - Конспект на тему: «Правила игры в пляжный волейбол». - Отработка индивидуальной техники в атаке. - Отработка индивидуальной техники в подаче. - Отработка индивидуальной тактике в игре. - Реферат на тему: «Волейбол, как активный отдых». - Подготовить конспект по теме: «Описание игры и приемы в ней». 	11	
Тема 4. Дартс.	<p><i>Практические занятия</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Изучение исходного положения (стойка), хват и техника броска дротика в мишень, правила игры, тактико-технические особенности игры. - Закрепление исходного положения (стойка), хват и техника броска дротика в мишень, правила игры, тактико-технические особенности игры. - Тактика и психология окончания игры. Учебные игры по упрощенным правилам. - Зачетные игры в дартс. 	4	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
	<p><i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Реферат на тему: «История дартс». - Отработка индивидуальной тактики 	2	
Тема 5. Бадминтон.	<p><i>Практические занятия</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Изучение техники и тактики игры в бадминтон (1*1). - Закрепление индивидуальной техники и тактики игры в бадминтон (1*1). Учебные игры. - Закрепление индивидуальной техники и тактики одиночной игры (1*1). Зачетные игры. - Изучение техники и командной тактики парной игры в бадминтон (2*2). - Закрепление индивидуальной техники и командной тактики парной игры в 	6	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36

	<p>бадминтон (2*2).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Учебные игры. - Закрепление индивидуальной техники и командной тактики парной игры в бадминтон (2*2). Зачетные игры. 		
	<p><i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Реферат на тему: «История бадминтона». - Отработка тактики игры в бадминтон. - Отработка техники игры в парный бадминтон. - Конспект на тему: «Правила парной игры в бадминтон». - Реферат на тему: «Великие Чемпионы в бадминтон». 	3	
Раздел 4.	Атлетическая гимнастика (Силовая подготовка)	18/12	
Тема 1. Силовая подготовка без отягощений.	<p><i>Практические занятия</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Изучение и закрепление техники различных упражнений на пресс и поясничный пояс. - Изучение и закрепление техники упражнений на мышцы рук, плечевого пояса, верхней части спины. - Изучение и закрепление техники упражнений на мышцы ног. 	6	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
	<p><i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Конспект: «Составить комплекс упражнений на мышцы спины и пресса» 8-10 упражнений. - Конспект: «Составить комплекс упражнений на мышцы спины и пресса» 12 упражнений. - Конспект: «Составить комплекс упражнений на мышцы плечевого пояса и мышцы рук» 12 упражнений. 	5	
Тема 2. Силовая подготовка с отягощениями (штанги, гантели).	<p><i>Практические занятия</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Изучение и закрепление техники упражнений со штангой и гантелями на развитие грудных мышц. - Изучение и закрепление техники упражнений со штангой и гантелями на развитие мышц рук. - Изучение и закрепление техники упражнений со штангой и гантелями на развитие плечевых мышц и трапеции. - Изучение и закрепление техники упражнений со штангой и гантелями на развитие мышц спины. - Изучение и закрепление техники упражнений со штангой и гантелями на развитие мышц ног. - Итог силовой подготовки с отягощением. 	11	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
	<p><i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Конспект на тему: «Правила поведения в тренажерном зале». 	6	

	<ul style="list-style-type: none"> - Конспект на тему: «Составить план-конспект с гантелями». 5-6 упражнений. - Отработка упражнений со штангой. - Составление индивидуальной программы в тренажерном зале. - Выполнение индивидуальной программы по силовой подготовке в тренажерном зале. - Составить комплекс упражнений на мышцы ног. 		
Тема 3. Комплексы силовых упражнений на тренажерах, со штангами и гантелями, на развитие основных групп мышц.	<i>Практические занятия</i> <ul style="list-style-type: none"> - Составление и выполнение силового комплекса из 15 упражнений на тренажерах, со штангами и гантелями. - Составление и выполнение силового комплекса из 20 упражнений на тренажерах, со штангами и гантелями. 	1	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</i> <ul style="list-style-type: none"> - Выполнение упражнений из индивидуальной программы по силовой подготовке в тренажерном зале. 	1	
Раздел 5.	Ритмическая гимнастика.	31/17	
Тема 1. Гимнастические комплексы упражнений на гимнастических ковриках	<i>Практические занятия</i> <ul style="list-style-type: none"> - Изучение упражнениям на гимнастических ковриках направленных на развитие основных групп мышц. - Разучивание комплекса упражнений на гимнастических ковриках направленных на развитие основных групп мышц, 15 упражнений. - Закрепление и совершенствование комплекса упражнений на гимнастических ковриках направленных на развитие основных групп мышц, 15 упражнений. - Закрепление упражнениям на гимнастических ковриках направленных на развитие основных групп мышц. - Разучивание комплекса упражнений на гимнастических ковриках направленных на развитие основных групп мышц, 15-20 упражнений. - Закрепление и совершенствование комплекса упражнений на гимнастических ковриках направленных на развитие основных групп мышц, 15-20 упражнений. 	6	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</i> <ul style="list-style-type: none"> - Конспект на тему: «Составить комплекс упражнений на ковриках». 15 упражнений. - Конспект на тему: «Составить комплекс упражнений на ковриках». 20 упражнений. - Выполнение комплекса упражнений на различные группы мышц. 	4	
Тема 2. Гимнастические комплексы упражнений на фитнес – шарах.	<i>Практические занятия</i> <ul style="list-style-type: none"> - Изучение техники упражнений на фитнес -шарах. Изучение и закрепление комплекса упражнений по футболу - Закрепление техники упражнений на фитнес –шарах. - Повторение техники упражнений на фитнес –шарах. Закрепление и совершенствование комплекса упражнений по футболу. Техника жонглирования в 2 – 	5	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36

	3 т/мяча. - Закрепление техники упражнений на фитнес – шарах. Закрепление комплекса упражнений по фитболу. Техника жонглирования в 2 – 3 т/мяча.		
	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</i> - Отработка техники изученных гимнастических упражнений на фитнес шарах. - Составить комплекс упражнений под музыку на фитнес шарах 10 упражнений.	3	
Тема 3. Комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.	<i>Практические занятия</i> - Изучение основам проведения комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности учащихся. - Закрепление и выполнение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности учащихся.учетом направления будущей профессиональной деятельности учащихся.	2	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</i> - Конспект на тему: «Составить свою вводную гимнастику из 10 упражнений».	1	
Тема 4. Гимнастические комплексы упражнений со скакалкой.	<i>Практические занятия</i> - Разучивание комплекса гимнастических упражнений со скакалкой. - Закрепление техники прыжков и упражнения с длинной скакалкой. - Закрепление и совершенствование комплекса гимнастических упражнений со скакалкой. Прыжковые упражнения с длинной скакалкой.	5	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</i> - Подготовить конспект по теме: «Составить комплекс упражнений со скакалкой». - Конспект: «Составить комплекс с длинной скакалкой». - Отработка упражнений с длинной скакалкой.	3	
Тема 5. Гимнастические комплексы упражнений по степ - аэробике.	<i>Практические занятия</i> - Изучение комплекса упражнений по степ - аэробике. - Закрепление новых движений и разучивание комплекса упражнений по степ - аэробике 12 упражнений. - Закрепление комплекса упражнений по степ - аэробике 10 - 15 упражнений. - Совершенствование основных движений и комплекса упражнений по степ - аэробике 10-15 упражнений. - Составление и выполнение комплекса упражнений под музыку на степ - аэробике.	6	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</i> - Отработка техники изученных гимнастических упражнений. - Выполнение комплекса силовых упражнений.	2	

Тема 6. Гимнастические комплексы упражнений с обручами.	<i>Практические занятия</i> - Изучение техники упражнений с гимнастическим обручем. Изучение техники упражнений с двумя гимнастическими обручами. - Закрепление гимнастических связок упражнений с гимнастическим обручем. Закрепление упражнений с двумя гимнастическими обручами. - Разучивание гимнастического комплекса упражнений с двумя гимнастическими обручами из 10 упражнений. - Закрепление и совершенствование комплекса упражнений с двумя гимнастическими обручами 8 упражнений. - Разучивание гимнастического комплекса упражнений с двумя гимнастическими обручами из 10 упражнений. - Закрепление и совершенствование комплекса упражнений с двумя гимнастическими обручами 10-15 упражнений.	7	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</i> - Конспект: «Составить комплекс с гимнастическим обручем» 3-4 упражнений. - Конспект: «Составить комплекс с двумя гимнастическим обручем» 4-5 упражнений. - Составление комплексов упражнений с гимнастическими обручами 10 упражнений. - Составление комплексов упражнений с 2 гимнастическими обручами 8 упражнений.	4	
Раздел 6	Спортивная гимнастика, акробатика.	14/4	
Тема 1. Изучение комплекса гимнастических упражнений на параллельных гимнастических брусьях.	<i>Практические занятия</i> - Изучение отдельных гимнастических упражнений на гимнастических брусьях. Страховка и самостраховка. - Закрепление и совершенствование комплекса гимнастических упражнений на параллельных гимнастических брусьях.	2	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
Тема 2. Изучение и совершенствование комплекса опорных прыжков через гимнастического козла.	<i>Практические занятия</i> - Изучение, закрепление и совершенствование комплекса опорных прыжков через гимнастического козла. - Изучение, закрепление и совершенствование комплекса опорных прыжков через гимнастического коня.	6	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</i> - Конспект на тему: «Виды опорных прыжков и их выполнение». - Конспект на тему: «Составить 2-3 связки на гимнастической перекладине».	2	
Тема 3. Изучение и совершенствование комплекса акробатических упражнений.	<i>Практические занятия</i> - Изучение техники акробатических упражнений: кувырков вперед и кувырков назад. - Изучение техники акробатических стоек «ласточка», «березка» и «г/мост». - Совершенствование акробатических упражнений и обучение связок между ними. - Обучение и закрепление комплекса акробатических упражнений	6	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36

	<p><i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Отработка техники изученных акробатических упражнений: кувырки, стойки. - Закрепление и совершенствование комплекса акробатических упражнений. 	2	
Раздел 7	Лыжная подготовка.	20/11	
Тема 1. Техника лыжных ходов.	<p><i>Практические занятия</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Изучение и совершенствование техники бесшажных, одношажных, двухшажных и коньковых, одновременных и попеременных лыжных ходов. - Повторение, техники бесшажных, одношажных, двухшажных и коньковых, одновременных и попеременных лыжных ходов. - Закрепление техники бесшажных, одношажных, двухшажных и коньковых, одновременных и попеременных лыжных ходов. - Зачетное занятие. Техника лыжных ходов. 	8	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
	<p><i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Реферат на тему: «История лыжного вида спорта». - Индивидуальная отработка лыжных ходов. - Доклад на тему: «Великий лыжник и его достижения». 	4	
Тема 2 Техника поворотов, подъемов, спусков, торможений и преодоления препятствий при движении на лыжах.	<p><i>Практические занятия</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Изучение и совершенствование техники подъемов в гору, поворотов и торможений при спуске с горы на лыжах. - Отработка техники поворотов, небольших спусков и подъемов, преодоления препятствий при равномерном движении на лыжах. - Закрепление техники поворотов, передвижение на небольших спусках и подъемах, преодоления препятствий при равномерном движении на лыжах. - Закрепление техники подъемов в гору, поворотов и торможений при спуске с горы на лыжах. Страховка и самостраховка. 	4	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
	<p><i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Индивидуальная отработка техники поворотов. 	2	
Тема 3. Техника и тактика скоростного бега на лыжах.	<p><i>Практические занятия</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Изучение и закрепление техники лыжных ходов – 1км. Разучивание техники и тактики скоростного бега на лыжах на дистанции - 1,5км.- Отработка техники и тактики скоростного бега на лыжах на дистанции - 1,5км. - Изучение и закрепление техники смены лыжных ходов в движении - 1км. Закрепление техники и тактики скоростного бега на лыжах на дистанции – 1,5 км. - Зачетное занятие по технике и тактике бега на лыжах 3 км. - Закрепление техники и тактики скоростного бега на лыжах на дистанции - 3 км. - Совершенствование техники и тактики скоростного бега на лыжах на дистанции - 3 км. (Темповая тренировка) - Зачетное занятие. Бег на лыжах – 3км. – выполнение нормативов. 	8	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36

	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</i> - Индивидуальная отработка техники поворотов. - Подготовить доклад по теме: «Льжи и их польза». - Отработка скоростного бега на лыжах. - Темповая тренировка 5 км	5	
Раздел 8	Плавание.	6/5	
Тема 1. Инструктаж по ТБ. Виды и техника плавания, основы поведения на воде и оказание П.М.П. при утоплениях.	<i>Практические занятия</i> - Инструктаж по охране труда ИОТ-015-16 Виды и техника плавания, основы поведения на воде и оказание П.М.П. при утоплениях. Выполнение навыков плавания под водой и способы удержания на плаву на спине, на груди. Упражнения на задержку дыхания.	1	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</i> - Доклад на тему: «История плавания».	1	
Тема 2. Изучение техники плавания вольным стилем.	<i>Практические занятия</i> - Изучение техники плавания вольным стилем, ноги кроль, руки кроль, в полной координации. - Изучение правильного дыхания в плавании способом вольный стиль. - Закрепление техники плавания вольным стилем с дыханием.	3	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</i> - Реферат на тему: «Великий пловец РФ, его достижения и путь к победе» - Конспект на тему: «Техника кроль».	2	
Тема 3. Изучение техники плавания на спине.	<i>Практические занятия</i> - Изучение и закрепление техники плавания на спине, стрелочкой и в полной координации.	1	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</i> - Конспект на тему: «Техника кроль на спине».	1	
Тема 4. Изучение техники плавания брасс.	<i>Практические занятия</i> - Изучение и закрепление техники способом плавания брасс.	1	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</i> - Конспект на тему: «Техника брасс».	1	
	ВСЕГО:	300	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (воспроизведение информации, узнавание (распознавание), объяснение ранее изученных объектов, свойств и т.п.);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 – продуктивный (самостоятельное планирование и выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы дисциплины имеется в наличии спортивный зал, тренажерный зал, стадион, лыжная база

Оборудование спортивного зала, тренажерного зала и лыжной базы:

- спортивное и гимнастическое оборудование: г/перекладина, параллельные брусья, г/конь, г/козёл, г/мостик, г/маты, борцовский ковёр (5* 10м.), шведские лесенки, навесные перекладины, канат, г/скамьи, л/а барьеры, баскетбольные щиты, настенное крепление волейбольной сетки, переносные мини-ворота, теннисные столы, стойки для прыжков в высоту.

- комплекты г/ковриков, степов, фитнес шаров, обручей, скакалок, утяжелённых мячей, т/мячей для жонглирования, игровых мячей (футбольных, волейбольных, баскетбольных), учебных гранат (500гр,700гр), копьё, диск, ядро. Комплекты для игры в дартс, настольный теннис, бадминтон.

- комплект силовых тренажеров и приспособлений (скамьи), велотренажеры.

- комплекты штанг, весов, гирь, гантелей, эспандеров.

- комплект лыжного инвентаря на 30 учащихся.

- магнитофон, секундомер.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ.

ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2017.

Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., «Академия» 2017.

Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2017.

Лях В. И., Любомирский Л. Е. Физическая культура 10—11 классы — М., «Просвещение» 2019г.

Решетников Н.В. Физическая культура: учебник. 14-е изд., испр. Решетников Н.В.— М: ИЦ Академия, 2017. - 152с.

Дополнительные источники: Интернет-ресурсы, спортивные журналы.

Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2017.

Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2019.

Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2018.

Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевиц Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2017.

Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2017.

Интернет – ресурсы

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: <http://minstm.gov.ru>

2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>

3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://infosport.ru/kml/default.xml>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru
5. Сайт Учебно-методического пособия «общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, зачётов, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> -обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний; -организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек; -определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления; -использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности; - использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования. 	<p>Правильность выполнения технических элементов.</p> <p>Результативность физических упражнений.</p> <p>Умение выполнять физические упражнения.</p> <p>Умение применять технические элементы в игровых ситуациях.</p>	<p>практические задания,</p> <p>СРС (самостоятельная работа студентов)</p> <p>практические задания</p> <p>внеаудиторная самостоятельная работа,</p> <p>практические задания внеаудиторная работа</p> <p>внеаудиторная работа</p>

4.2. В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен обладать личностными результатами:

Личностные результаты	Критерии оценки	Методы оценки
<p>ЛР 1-12</p> <p>ЛР 19,22,29,36</p>	<p>Правильность выполнения технических элементов.</p> <p>Результативность физических упражнений.</p> <p>Умение выполнять физические упражнения.</p> <p>Умение применять технические элементы в игровых ситуациях.</p>	<p>практические задания, СРС (самостоятельная работа студентов)</p> <p>практические задания внеаудиторная самостоятельная работа, практические задания внеаудиторная работа</p> <p>внеаудиторная работа</p>

4.3. Контроль и оценка результатов освоения физических качеств:

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст (лет)	Оценка					
				юноши			девушки		
				5	4	3	5	4	3
1.	Скоростные	Бег 30м,с	16 17ст.	4,4 4,3	5,1-4,8 5,0-4,7	5,2 и ниже	4,8 4,8	5,9-5,3 5,9-5,3	6,1и ниже 6,1
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м,с	16 17 ст.	7,3 7,2	8,0-7,7 7,9-7,5	8,2 ниже 8,1	8,4 8,4	9,3-8,7 9,3-8,7	9,7и ниже 9,6
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места.	16 17	230и выше 240	195- 210 205- 220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170- 190 179- 190	160 и ниже 160
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1500и выше 1500	1300- 1400 1300- 1400	1100 1100	1300 1300	1050- 1200 1050- 1200	900 и ниже 900
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	15 и выше 15	9-12 9-12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12-14 12-14	7 и ниже 7
6.	Силовые	Подтягивание: на высокой (наклонной) перекладине из виса, кол. раз	16 17	11 и выше 12	8-9 9-10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13-15 13-15	6 и ниже 6

4.4. Оценка уровня физической подготовленности юношей основного учебного отделения:

Тесты	Оценка в балах		
	5	4	3
1.Бег 3000 м (мин,с)	12,3	14,00	б\вр
2.Приседание на одной ноге с опорой о стенку (кол-во раз)	10	8	5
3.Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
4.Силовой тест-подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	13	11	8
5.Координационный тест – челночный бег 3x10 м (с)	7,3	8,0	8,3
6.Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	7	5	3
7.Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики; -производственной гимнастики; -релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5
Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б\вр

4.5. Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения:

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин,с)	11,00	13,00	б/вр
2. Прыжки в длину с места	190	175	160
3. Приседания на одной ноге, опора о стенку (количество раз)	8	6	4
4. Силовой тест-подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
5. Координационный тест – челночный бег 3*10 м (с)	8,4	9,3	9,7
6. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики - производственной гимнастики - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5
7. Бег на лыжах 3 км (мин)	19,00	21,00	б/вр