

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

профессия 43.01.09 Повар, кондитер

Бохан
2019

Рассмотрена и одобрена
на заседании МК
Руководитель МК Март
Барлукова М.В.
Протокол № 1
« 04 » сентября 2019г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) СОО по профессии среднего профессионального образования (далее СПО) 43.01.09 Повар, кондитер, на основе примерной программы «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, 2015 г. ФГАУ «ФИРО».

Организация – **Разработчик:** Государственное бюджетное профессионального образовательное учреждение Иркутской области «Боханский аграрный техникум»

Разработчики:

Павлова Екатерина Николаевна, преподаватель

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Рецензент:

Администрация МО «Боханский район» нач.отдела спорта и туризма С.А.Кормильцев
(место работы) (занимаемая должность) (инициалы, фамилия)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ДИСЦИПЛИНЫ	ПРОГРАММЫ	УЧЕБНОЙ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И ДИСЦИПЛИНЫ	СОДЕРЖАНИЕ	УЧЕБНОЙ	8
3. УСЛОВИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	РЕАЛИЗАЦИИ	УЧЕБНОЙ	26
4. КОНТРОЛЬ И ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ		28

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью ППКРС по профессии СПО 43.01.09 Повар, кондитер.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППКРС: дисциплина входит в состав общеобразовательного цикла.

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

Содержание программы «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

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов:**

личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию

двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие вредных привычек: курения, употребления 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;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры.
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- 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, чувства ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике;

- 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 информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами 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 «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник, освоивший образовательную программу, должен обладать следующими общими компетенциями

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.

ОК 11. Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Объём образовательной программы 171 час.

Планирование учебного времени

№ п/п	Профессия/специальность	Курс	Полугодие		Итого год
			1	2	
1	Повар, кондитер	1	51	69	120
2		2	51		51
3					
	Всего:				171

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем образовательной программы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Объем образовательной программы	<i>171</i>
в том числе:	
Практические занятия	<i>161</i>
контрольные работы	<i>10</i>
Промежуточная аттестация в форме зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура

Наименование разделов и тем	№ урока	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Тип и форма урока	Вид контроля	Уровень освоения
Научно-методические основы формирования физической культуры личности						
Тема Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.		Содержание учебного материала 1 курс 1 семестр				2
	№1	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания Физическая культура в профессиональной деятельности квалифицированного рабочего. Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым				

		профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.				
		Практические занятия 1. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса. 2. Проведение квалифицированными рабочими самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.				
Учебно-практические основы формирования физической культуры личности						
Тема Легкая атлетика		Содержание учебного материала ¹				2
		Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег. Эстафетный бег. Техника прыжков в длину и высоту. Техника метания гранаты и толкания ядра.				
		Практические занятия	13			
	№2	Освоение техники низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования.	1	Офп смешанный	предварительн	
	№3	Освоение техники бега по прямой с различной скоростью, техники бега на 100 м. Освоение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м*.	1	Офп изучение	предварительн	
	№4	Совершенствование техники высокого старта, стартового разгона, бега по дистанции, бега по виражу, финиширования. Освоение техники равномерного бега на 3000 м (юноши), бега на 2000 м (девушки). Освоение техники бега в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. (юноши), бега в равномерном и переменном темпе 15-20 мин (девушки)*. Освоение техники кроссового бега.	1	Офп смешанный	текущий	
	№5	Освоение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», «ножницы»*, «прогнувшись»*	1	Офп повторение	текущий	
	№6	Освоение техники прыжка в высоту способом «перешагивание», «перекидной»*, «фосбери –флоп»*	1	Офп повторение	текущий	
	№7	Совершенствование техники метания гранаты девушки 500 гр., юноши 700 гр..	1	Офп смешанный	текущий	
	№8	Освоение техники толкания ядра с места, со скачка* и поворота*	1	Офп изучение	текущий	

	№9	Освоение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», «ножницы»*, «прогнувшись»*	1	Офп смешанный	этапный	
	№10	Освоение техники бега по прямой с различной скоростью, техники бега на 100 м. Освоение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м*.	1	Офп смешанный	этапный	
	№11	Совершенствование техники высокого старта, стартового разгона, бега по дистанции, бега по виражу, финиширования. Освоение техники равномерного бега на 3000 м (юноши), бега на 2000 м (девушки). Освоение техники бега в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. (юноши), бега в равномерном и переменном темпе 15-20 мин (девушки)*. Освоение техники кроссового бега.	1	Офп смешанный	этапный	
	№12	Освоение техники низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования.	1	Офп смешанный	этапный	
	№13	Совершенствование техники метания гранаты девушки 500 гр., юноши 700 гр..	1	Офп смешанный	этапный	
	№14	Контрольные работы 1. Бег 100 м с учетом времени 2. Бег 2000 м без учета времени (девушки), Бег 3000 м без учета времени (юноши) 3. Бег 500 (девушки). Бег 1000 м. (юноши) 4. Прыжок в длину с места	1	Офп зачетный	итоговый	
Тема ППФП		Содержание учебного материала				2
		Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.				
		Практические занятия	7			
	№15	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигат. действий.	1	Офп смешанный	предварительн	
	№16	Формирование профессионально значимых действий.	1	Офп смешанный	предварительн	
	№17	Самостоятельное проведение комплексов професс-прикладн. физ-ры в режиме дня специалиста	1	Офп смешанный	текущий	

	№18	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигат. действий.	1	Офп смешанный	текущий	
	№19	Формирование профессионально значимых действий.	1	Офп смешанный	текущий	
	№20	Самостоятельное проведение комплексов профес-прикладн. физ-ры в режиме дня специалиста	1	Офп смешанный	этапный	
	№21	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигат. действий.	1	Офп смешанный	текущий	
Тема Баскетбол		Содержание учебного материала	18			2
		Техника ловли и передач мяча различными способами, ведения мяча. Техника бросков мяча различными способами без сопротивления и с сопротивлением защитника. Тактика нападения, тактика защиты. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите. Техничко-тактическая подготовка. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.				
		Практические занятия				
	№22	Совершенствование техники ловли и передач мяча различными способами без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)	1	Офп повторение	предварительн	
	№23	Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	Офп повторение	предварительн	
	№24	Совершенствование техники бросков мяча различными способами (с места, в движении, прыжком) без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	Офп повторение	предварительн	
	№25	Совершенствование техники защиты (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	1	Офп повторение	предварительн	
	№26	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1	Офп повторение	предварительн	
	№27	Игра по правилам (совершенствование в сочетании технических приемов и тактических действий)	1	Офп повторение	предварительн	
	№28	Совершенствование техники ловли и передач мяча различными способами без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)	1	Офп повторение	текущий	
	№29	Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	Офп повторение	текущий	

	№30	Совершенствование техники бросков мяча различными способами (с места, в движении, прыжком) без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	Офп повторение	текущий	
	№31	Совершенствование техники защиты (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	1	Офп повторение	текущий	
	№32	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1	Офп смешанный	текущий	
	№33	Игра по правилам (совершенствование в сочетании технических приемов и тактических действий)	1	Офп смешанный	текущий	
	№34	Совершенствование техники ловли и передач мяча различными способами без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)	1	Офп повторение	текущий	
	№35	Совершенствование техники бросков мяча различными способами (с места, в движении, прыжком) без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	Офп повторение	текущий	
	№36	Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	Офп смешанный	текущий	
	№37	Совершенствование техники бросков мяча различными способами (с места, в движении, прыжком) без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	Офп смешанный	этапный	
	№38	Совершенствование техники защиты (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	1	Офп смешанный	этапный	
	№39	Игра по правилам (совершенствование в сочетании технических приемов и тактических действий)	1	Офп смешанный	этапный	
Тема Лыжная подготовка		Содержание учебного материала				2
		Техника попеременных и одновременных классических ходов. Техника полуконькового и конькового хода. Техника преодоления подъемов, спусков, и препятствий.				
		Практические занятия	24			
	№40	Совершенствование техники попеременно двухшажного хода, попеременно четырехшажного хода, одновременного бесшажного хода, одновременного одношажного хода. Освоение техники перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные, с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1	Офп повторение	предварительн	
	№41	Освоение техники полуконькового и конькового хода.	1	Офп изучение	предварительн	
	№42	Совершенствование техники преодоления подъемов на лыжах различными способами. Совершенствование техники преодоления	1	Офп	предварительн	

		спусков на лыжах различными способами. Совершенствование техники торможения на лыжах различными способами		повторение		
№43	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Основные элементы тактики в лыжных гонках.	1	Офп смешанный	предварительн		
№44	Совершенствование техники попеременно двухшажного хода, попеременно четырехшажного хода, одновременного бесшажного хода, одновременного одношажного хода. Освоение техники перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные, с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1	Офп повторение	текущий		
№45	Контрольная работа Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).	1	Офп зачетный	текущий		
№46	Освоение техники полуконькового и конькового хода.	1	Офп повторение	текущий		
№47	Совершенствование техники преодоления подъемов на лыжах различными способами. Совершенствование техники преодоления спусков на лыжах различными способами. Совершенствование техники торможения на лыжах различными способами	1	Офп повторение	текущий		
№48	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Основные элементы тактики в лыжных гонках.	1	Офп смешанный	текущий		
№49	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Основные элементы тактики в лыжных гонках.	1	Офп смешанный	Текущий		
№50	Освоение техники полуконькового и конькового хода	1	Офп повторение	Текущий		
№51	Контрольная работа (ЗАЧЕТ) Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).	1	Офп зачетный	итоговый		
	1 курс 2 семестр					
№52	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Основные элементы тактики в лыжных гонках.	1	Офп смешанный	Текущий		
№53	Совершенствование техники попеременно двухшажного хода, попеременно четырехшажного хода, одновременного бесшажного хода, одновременного одношажного хода. Освоение техники перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные, с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1	Офп повторение	текущий		
№54	Освоение техники полуконькового и конькового хода.	1	Офп смешанный	этапный		

	№55	Совершенствование техники преодоления подъемов на лыжах различными способами. Совершенствование техники преодоления спусков на лыжах различными способами. Совершенствование техники торможения на лыжах различными способами	1	Офп повторение	Текущий	
	№56	Совершенствование техники попеременно двухшажного хода, попеременно четырехшажного хода, одновременного бесшажного хода, одновременного одношажного хода. Освоение техники перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные, с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1	Офп повторение	Текущий	
	№57	Освоение техники полуконькового и конькового хода.	1	Офп смешанный	Этапный	
	№58	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Основные элементы тактики в лыжных гонках.	1	Офп смешанный	текущий	
	№59	Совершенствование техники попеременно двухшажного хода, попеременно четырехшажного хода, одновременного бесшажного хода, одновременного одношажного хода. Освоение техники перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные, с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1	Офп повторение	этапный	
	№60	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Основные элементы тактики в лыжных гонках.	1	Офп смешанный	этапный	
	№61	Контрольная работа Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).	1	Офп зачетный	итоговый	
		Содержание учебного материала				2
Тема Гимнастика		Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, со снарядами и на снарядах. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний и коррекции зрения.				
		Практические занятия	12			
	№62	Освоение комбинаций упражнений с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах*. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и снарядов.	1	Офп изучение	Предварительн	
	№63	Разучивание упражнений 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), упражнений для коррекции зрения.	1	Офп изучение	предварительн	
	№64	Совершенствование поворотов кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.	1	Офп повторение	Текущий	
	№65	Освоение комбинаций упражнений из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении*. Освоение комбинаций упражнений с различными способами ходьбы, бега, прыжков*, вращений*.	1	Офп повторение	Текущий	
	№66	Освоение комбинаций упражнений с различными мячам, гимнастическими палками и т.д. (юноши). Освоение комбинаций упражнений с обручами, скакалкой, большими мячами (девушки).	1	Офп повторение	Текущий	

	№67	Освоение комбинаций упражнений с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах*. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и снарядов.	1	Офп повторение	Этапный	
	№68	Разучивание упражнений 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), упражнений для коррекции зрения.	1	Офп повторение	Текущий	
	№69	Совершенствование поворотов кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.	1	Офп смешанный	Этапный	
	№70	Освоение комбинаций упражнений из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении*. Освоение комбинаций упражнений с различными способами ходьбы, бега, прыжков*, вращений*.	1	Офп смешанный	Текущий	
	№71	Освоение комбинаций упражнений с различными мячам, гимнастическими палками и т.д. (юноши). Освоение комбинаций упражнений с обручами, скакалкой, большими мячами (девушки).	1	Офп смешанный	Этапный	
	№72	Освоение комбинаций упражнений с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах*. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и снарядов.	1	Офп смешанный	текущий	
	№73	Контрольные работы 1. Упор присев-упор лежа за 30 сек., 2. Поднимание-опускание туловища за 30 сек 3.Подтягивание в висе стоя (девушки), подтягивание в висе (юноши).	1	Офп зачетный	итоговый	
		Содержание учебного материала				
Тема Волейбол		Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.				
		Практические занятия	12			
	№74	Совершенствование стойки игроков передней линии, задней линии (устойчивая, стартовая, основная, неустойчивая), перемещения (бег, скачок вперед, в сторону, скрестным шагом, ускорение под углом 45 град.), остановки (переворот назад, бросок, полет, перекат).	1	Офп повторение	текущий	
	№75	Совершенствование подачи мяча: нижняя боковая, нижняя прямая, верхняя боковая, верхняя прямая. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками (по характеру перемещения к мячу после выхода вперед, назад, в сторону, в прыжке, в приседе, лицом, боком, за спину).	1	Офп повторение	текущий	

	№76	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.	1	Офп повторение	этапный	
	№77	Обучение техники прямого нападающего удара, с переводом вправо, влево (разбег, выталкивание и прыжок, движение ударной рукой, приземление и перемещение в удобную позицию)	1	Офп повторение	этапный	
	№78	Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите.	1	Офп смешанный	Текущий	
	№79	Совершенствование техники одиночного, двойного блокирования (стартовая позиция блокирующих, работа рук и ног блокирующих).	1	Офп смешанный	Текущий	
	№80	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	1	Офп смешанный	Текущий	
	№81	Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите.	1	Офп смешанный	Этапный	
	№82	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе	1	Офп смешанный	текущий	
	№83	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам	1	Офп смешанный	этапный	
	№84	Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите.	1	Офп смешанный	Текущий	
	№85	Совершенствование техники одиночного, двойного блокирования (стартовая позиция блокирующих, работа рук и ног блокирующих).	1	Офп смешанный	Текущий	
	№86	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	1	Офп смешанный	Текущий	
		Содержание учебного материала Силовые способности и силовая выносливость				2
Тема аэробика		Практические занятия 1. Освоение комбинаций упражнений на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. 2. Освоение комбинаций упражнений с набивными мячами, гантелями, экспандерами, 3. Освоение комбинаций упражнений на тренажерах.	3			
	№87	Освоение комбинаций упражнений на гимнастической стенке, гимнастических снарядах.	1	Офп смешанный	предварительн	
	№88	Освоение комбинаций упражнений на гимнастической стенке, гимнастических снарядах.	1	Офп смешанный	текущий	
	№89	Освоение комбинаций упражнений на тренажерах.	1	Офп смешанный	текущий	
		Содержание учебного материала				2

Тема. баскетбол		Техника ловли и передач мяча различными способами, ведения мяча. Техника бросков мяча различными способами без сопротивления и с сопротивлением защитника. Тактика нападения, тактика защиты. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите. Техничко-тактическая подготовка. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.				
		Практические занятия	10			
	№90	Совершенствование техники бросков мяча различными способами (с места, в движении, прыжком) без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	Офп повторение	текущий	
	№91	Совершенствование техники защиты (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	1	Офп повторение	текущий	
	№92	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1	Офп смешанный	текущий	
	№93	Игра по правилам (совершенствование в сочетании технических приемов и тактических действий)	1	Офп смешанный	текущий	
	№94	Совершенствование техники ловли и передач мяча различными способами без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)	1	Офп повторение	текущий	
	№95	Совершенствование техники бросков мяча различными способами (с места, в движении, прыжком) без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	Офп повторение	текущий	
	№96	Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	Офп смешанный	текущий	
	№97	Совершенствование техники бросков мяча различными способами (с места, в движении, прыжком) без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	Офп смешанный	этапный	
	№98	Совершенствование техники защиты (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	1	Офп смешанный	этапный	
	№99	Игра по правилам (совершенствование в сочетании технических приемов и тактических действий)	1	Офп смешанный	этапный	
Тема Легкая атлетика		Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег. Эстафетный бег. Техника прыжков в длину и высоту. Техника метания гранаты и толкания ядра. Освоение техники бега в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. (юноши), бега в равномерном и переменном темпе 15-20 мин (девушки)*. Освоение техники кроссового бега.				
		Практические занятия				
	№100	Освоение техники низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования.	1	Офп повторение	предварительн	

	№101	Освоение техники бега по прямой с различной скоростью, техники бега на 100 м. Освоение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м*.	1	Офп повторение	предварительн	
	№102	Совершенствование техники высокого старта, стартового разгона, бега по дистанции, бега по виражу, финиширования. Освоение техники равномерного бега на 3000 м (юноши), бега на 2000 м (девушки).	1	Офп повторение	Текущий	
	№103	Освоение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», «ножницы»*, «прогнувшись»*	1	Офп повторение	Текущий	
	№104	Освоение техники прыжка в высоту способом «перешагивание», «перекидной»*, «фосбери –флоп»*	1	Офп повторение	Текущий	
	№105	Совершенствование техники метания гранаты девушки 500 гр., юноши 700 гр..	1	Офп смешанный	Текущий	
	№106	Освоение техники толкания ядра с места, со скачка* и поворота*	1	Офп смешанный	Этапный	
	№107	Освоение техники низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования.	1	Офп повторение	Текущий	
	№108	Контрольные работы 1. Бег 100 м с учетом времени 2. Бег 2000 м без учета времени (девушки), Бег 3000 м без учета времени (юноши) 3. Бег 500 (девушки). Бег 1000 м. (юноши) 4. Прыжок в длину с места	1	Офп зачетный	итоговый	
		Совершенствование техники высокого старта, стартового разгона, бега по дистанции, бега по виражу, финиширования. Освоение техники равномерного бега на 3000 м (юноши), бега на 2000 м (девушки). Освоение техники бега в равномерном и переменном темпе 20–25 мин. (юноши), бега в равномерном и переменном темпе 15–20 мин (девушки)*. Освоение техники кроссового бега. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег. Эстафетный бег. Техника прыжков в длину и высоту. Техника метания гранаты и толкания ядра.				
Тема Легкая атлетика	№109	Освоение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», «ножницы»*, «прогнувшись»*	1	Офп смешанный	этапный	
	№110	Освоение техники прыжка в высоту способом «перешагивание», «перекидной»*, «фосбери –флоп»*	1	Офп смешанный	текущий	
	№111	Контрольные работы 1. Бег 100 м с учетом времени 2. Бег 2000 м без учета времени (девушки), Бег 3000 м без учета времени (юноши) 3. Бег 500 (девушки). Бег 1000 м. (юноши) 4. Прыжок в длину с места	1	Офп зачетный	текущий	

	№112	Освоение техники бега по прямой с различной скоростью, техники бега на 100 м. Освоение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м*.	1	Офп смешанный	Текущий	
	№113	Освоение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», «ножницы»*, «прогнувшись»*	1	Офп смешанный	текущий	
	№114	Освоение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», «ножницы»*, «прогнувшись»*	1	Офп смешанный	текущий	
	№115	Освоение техники толкания ядра с места, со скачка* и поворота*	1	Офп изучение	текущий	
	№116	Освоение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», «ножницы»*, «прогнувшись»*	1	Офп смешанный	этапный	
	№117	Освоение техники бега по прямой с различной скоростью, техники бега на 100 м. Освоение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м*.	1	Офп смешанный	этапный	
	№118	Совершенствование техники высокого старта, стартового разгона, бега по дистанции, бега по виражу, финиширования. Освоение техники равномерного бега на 3000 м (юноши), бега на 2000 м (девушки).	1	Офп смешанный	этапный	
	№119	Освоение техники низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования.	1	Офп смешанный	этапный	
	№120	Контрольные работы (ЗАЧЕТ) 1. Бег 100 м с учетом времени 2. Бег 2000 м без учета времени (девушки), Бег 3000 м без учета времени (юноши) 3. Бег 500 (девушки). Бег 1000 м. (юноши) 4. Прыжок в длину с места	1	Офп зачетный	итоговый	
		2 курс 2 семестр				
		Содержание учебного материала				2
Тема. Волейбол		Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.				
		Практические занятия	7			
	№121	Совершенствование стойки игроков передней линии, задней линии (устойчивая, стартовая, основная, неустойчивая), перемещения (бег, скачок вперед, в сторону, скрестным шагом, ускорение под углом 45 град.), остановки (переворот назад, бросок, полет, перекал).	1	Офп повторение	предварительн	
	№122	Совершенствование подачи мяча: нижняя боковая, нижняя прямая, верхняя боковая, верхняя прямая. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками (по характеру перемещения к мячу после выхода вперед, назад, в сторону, в прыжке, в приседе, лицом, боком, за спину).	1	Офп повторение	предварительн	

	№123	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.	1	Офп повторение	текущий	
	№124	Обучение техники прямого нападающего удара, с переводом вправо, влево (разбег, выталкивание и прыжок, движение ударной рукой, приземление и перемещение в удобную позицию)	1	Офп повторение	текущий	
	№125	Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите.	1	Офп смешанный	этапный	
	№126	Совершенствование техники одиночного, двойного блокирования (стартовая позиция блокирующих, работа рук и ног блокирующих).	1	Офп смешанный	этапный	
	№127	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	1	Офп смешанный	этапный	
		Содержание учебного материала				2
Тема Гандбол		Техника нападения. Перемещения и остановки игроков . владение мячом. Техника защиты. Стойки защитника, перемещения, противодействия игроку владеющего мячом. Техника игры вратаря. Тактика нападения и защиты. Тактика игры вратаря. Учебная игра.				
		Практические занятия	<u>7</u>			
	№128	Освоение техники нападения, перемещений и остановки игроков.	1	Офп изучение	предварительн	
	№129	Освоение элементов техники владения мячом: ловля, передача, ведение, броски.	1	Офп изучение	предварительн	
	№130	Освоение техники защиты, Стойка защитника, перемещения, противодействия владению мячом (блокирование игрока, блокирование мяча, выбивание).	1	Офп изучение	текущий	
	№131	Освоение тактики нападения, индивидуальные, групповые, командные действия.	1	Офп смешанный	текущий	
	№132	Освоение тактики защиты: индивидуальные, групповые, командные действия.	1	Офп смешанный	текущий	
	№133	Освоение тактико-тактических действий игры вратаря: стойка, техника защиты, техника нападения, Учебная игра.	1	Офп смешанный	текущий	
	№134	Освоение тактики нападения, индивидуальные, групповые, командные действия.	1	Офп смешанный	этапный	
Тема ППФП		Содержание учебного материала				2
		Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность				

		необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.				
		Практические занятия	6			
	№135	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигат. действий.	1	Офп смешанный	Текущий	
	№136	Формирование профессионально значимых действий.	1	Офп смешанный	Текущий	
	№137	Самостоятельное проведение комплексов профес-прикладн. физ-ры в режиме дня специалиста	1	Офп смешанный	Текущий	
	№138	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигат. действий.	1	Офп смешанный	Этапный	
	№139	Формирование профессионально значимых действий.	1	Офп смешанный	текущий	
	№140	Самостоятельное проведение комплексов профес-прикладн. физ-ры в режиме дня специалиста	1	Офп зачетный	этапный	
	21	Содержание учебного материала				2
Тема. Баскетбол		Техника ловли и передач мяча различными способами, ведения мяча. Техника бросков мяча различными способами без сопротивления и с сопротивлением защитника. Тактика нападения, тактика защиты. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите. Техничко-тактическая подготовка. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.				
		Практические занятия	9			
	№141	Совершенствование техники защиты (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	1	Офп повторение	предварительн	
	№142	Совершенствование техники ловли и передач мяча различными способами без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)	1	Офп повторение	текущий	
	№143	Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	Офп повторение	текущий	

Тема Лыжная подготовка	№144	Совершенствование техники бросков мяча различными способами (с места, в движении, прыжком) без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	Офп повторение	текущий	
	№145	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1	Офп повторение	предварительн	
	№146	Игра по правилам (совершенствование в сочетании технических приемов и тактических действий)	1	Офп повторение	предварительн	
	№147	Совершенствование техники бросков мяча различными способами (с места, в движении, прыжком) без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	Офп смешанный	текущий	
	№148	Совершенствование техники защиты (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	1	Офп смешанный	текущий	
	№149	Игра по правилам (совершенствование в сочетании технических приемов и тактических действий)	1	Офп смешанный	Этапный	
		Техника попеременных и одновременных классических ходов. Техника полуконькового и конькового хода. Техника преодоления подъемов, спусков, и препятствий.				
		Практические занятия	17			
		Совершенствование техники попеременно двухшажного хода, попеременно четырехшажного хода, одновременного бесшажного хода, одновременного одношажного хода. Освоение техники перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные, с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1	Офп повторение	предварительн	
	№150	Освоение техники полуконькового и конькового хода.	1	Офп изучение	предварительн	
	№151	Совершенствование техники преодоления подъемов на лыжах различными способами. Совершенствование техники преодоления спусков на лыжах различными способами. Совершенствование техники торможения на лыжах различными способами	1	Офп повторение	предварительн	
	№152	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Основные элементы тактики в лыжных гонках.	1	Офп смешанный	предварительн	
	№153	Совершенствование техники попеременно двухшажного хода, попеременно четырехшажного хода, одновременного бесшажного хода, одновременного одношажного хода. Освоение техники перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные, с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1	Офп повторение	текущий	
	№154	Контрольная работа	1	Офп	итоговый	

		Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).		зачетный		
	№155	Освоение техники полуконькового и конькового хода.	1	Офп повторение	текущий	
	№156	Совершенствование техники преодоления подъемов на лыжах различными способами. Совершенствование техники преодоления спусков на лыжах различными способами. Совершенствование техники торможения на лыжах различными способами	1	Офп повторение	текущий	
	№157	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Основные элементы тактики в лыжных гонках.	1	Офп смешанный	текущий	
	№158	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Основные элементы тактики в лыжных гонках.	1	Офп смешанный	Текущий	
	№159	Освоение техники полуконькового и конькового хода	1	Офп повторение	Текущий	
	№160	Освоение техники полуконькового и конькового хода.	1	Офп повторение	Текущий	
	№161	Совершенствование техники преодоления подъемов на лыжах различными способами. Совершенствование техники преодоления спусков на лыжах различными способами. Совершенствование техники торможения на лыжах различными способами	1	Офп повторение	Этапный	
	№162	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Основные элементы тактики в лыжных гонках.	1	Офп смешанный	Текущий	
	№163	Совершенствование техники попеременно двухшажного хода, попеременно четырехшажного хода, одновременного бесшажного хода, одновременного одношажного хода. Освоение техники перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные, с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1	Офп смешанный	Этапный	
	№164	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Основные элементы тактики в лыжных гонках.	1	Офп смешанный	текущий	
	№165	Контрольная работа Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).	1	Офп зачетный	итоговый	
		Содержание учебного материала				
		Техника ловли и передач мяча различными способами, ведения мяча. Техника бросков мяча различными способами без сопротивления и с сопротивлением защитника. Тактика нападения, тактика защиты. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите. Техничко-тактическая подготовка. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.				

Тема Баскетбол		Практические занятия	9			
	№166	Совершенствование техники защиты (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	1	Офп повторение	предварительн	
	№167	Совершенствование техники ловли и передач мяча различными способами без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)	1	Офп повторение	текущий	
	№168	Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	Офп повторение	текущий	
	№169	Совершенствование техники бросков мяча различными способами (с места, в движении, прыжком) без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	Офп повторение	текущий	
	№170	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1	Офп повторение	предварительн	
	№171	Итоговое занятие (зачет)	1	Офп зачетный		
	итого		171			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные, гандбольные мячи;
- щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, воланы, сетки для игры в настольный теннис, теннисные мячи, ракетки для игры в настольный теннис;
- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);
- оборудование для занятий аэробикой (скакалки, гимнастические коврики);
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса;
- ядра, гранаты, стартовые колодки, эстафетные палочки, измерительная рулетка;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом:

- лыжная база с лыжехранилищем и теплыми раздевалками, мастерской для мелкого ремонта лыжного инвентаря;
- учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;
- лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и.т.п.).

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура. [Текст] – М.: ОИЦ «Академия», 2014.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики
<http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы
<http://www.mossport.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Формы контроля обучения: – практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.), – домашние задания проблемного характера, – ведение дневника самонаблюдения. <u>Оценка</u> подготовленных обучающимся фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
Должен уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением обучающимся занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.	Методы оценки результатов: – накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; – традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; – тестирование в контрольных точках. Лёгкая атлетика. 1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): - бега на короткие, средние, длинные дистанции; - прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами лёгкой атлетики. Спортивные игры. Оценка техники выполнения базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование) Оценка технико-тактических действий обучающихся в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения обучающимся функций судьи. Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами спортивных игр. Аэробика (девушки) Оценка техники выполнения комбинаций и связок. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия. Атлетическая гимнастика (юноши)

	Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия. Лыжная подготовка. Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов. <i>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</i> <i>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</i> <i>На входе – начало учебного года, семестра;</i> <i>На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</i> Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий.
--	--

**ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/ п	Физиче- ские способн- ости	Контроль- ное упражне- ние (тест)	Возр- аст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скорост- ные	Бег 30 м (сек.)	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Коорди- национн- ые	Челночны- й бег 3×10 м (сек.)	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скорост- но- силовые	Прыжки в длину с места (см.)	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносл- ивость	6- минутный бег (м.)	16	1500 и выше	1300– 1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050– 1200	900 и ниже
			17	1500	1300– 1400	1100	1300	1050– 1200	900
5	Гибкост- ь	Наклон вперед из положени- я стоя (см.)	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовы- е	Подтягив- ание: на высокой переклад- ине из виса, кол- во раз (юноши), на низкой переклад- ине из виса лежа, количеств- о раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, сек.)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, сек.)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см.)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м.)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	12	9	7
9. Координационный тест - челночный бег 3×10 м (сек.)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разработаны кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий профессионального образования.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, сек.)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км. (мин, сек.)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, сек.)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см.)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест - подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	20	10	5
7. Координационный тест - челночный бег 3×10 м (сек.)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м.)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разработаны кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий профессионального образования.