



государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Челябинский государственный колледж индустрии питания и торговли»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОУДБ.05 «Физическая культура»

Челябинск 2018

РАССМОТРЕНА И СОГЛАСОВАНА

на заседании ПЦК

Протокол №1 от 30 августа 2018 года

Председатель  М.Н. Крамаренко

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР

 О.Н. Худякова

30 августа 2018 года

Рабочая программа учебной дисциплины ОУДБ.04 Физическая культура разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ 17.05.2012 № 413, в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований Федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259) и примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной ФГАУ ФИРО.

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Челябинский государственный колледж индустрии питания и торговли»

Разработчики:

Забелкина Е. Ю. руководитель физического воспитания ГБПОУ «ЧГКИПиТ».

## СОДЕРЖАНИЕ

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	30
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	33

# 1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1 Область применения программы:

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 43.02.15 «Поварское и кондитерское дело».

## 1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является базовой учебной дисциплиной предметной области «Физическая культура» ФГОС среднего общего образования и изучается в общеобразовательном цикле учебных планов основной профессиональной образовательной программы для специальностей СПО социально-экономического профиля профессионального образования.

## 1.3 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Содержание программы 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.

Код	Результаты достижений
<b>Личностные</b>	
Л. 01	готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
Л. 02	сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
Л. 03	потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
Л. 04	приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
Л. 05	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

<b>Код</b>	<b>Результаты достижений</b>
	профессиональной, практике;
<b>Л. 06</b>	готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
<b>Л. 07</b>	способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
<b>Л. 08</b>	способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
<b>Л. 09</b>	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;
<b>Л. 10</b>	принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
<b>Л. 11</b>	умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
<b>Л. 12</b>	патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
<b>Л. 13</b>	готовность к служению Отечеству, его защите;
<b>Метапредметные</b>	
<b>М. 01</b>	способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
<b>М. 02</b>	готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
<b>М. 03</b>	освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
<b>М. 04</b>	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;
<b>М. 05</b>	формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
<b>М. 06</b>	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;
<b>Предметные</b>	
<b>П. 01</b>	умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
<b>П. 02</b>	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
<b>П. 03</b>	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
<b>П. 04</b>	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью

Код	Результаты достижений
	профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
<b>П. 05</b>	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).

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Объем образовательной нагрузки</b>	117
<b>Всего учебных занятий</b>	117
в том числе:	
лекционные занятия	10
практические занятия	109
контрольные тестирования	7
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>	

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУДБ. 05 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Достижение результата
<b>Раздел 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.</b>		<b>8</b>	
Тема 1.1 Физическая культура в обеспечении здоровья. Основы здорового образа жизни.	Содержание учебного материала Здоровье человека. Современное состояние здоровья молодежи. Двигательная активность. Вред и профилактика курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Факторы ЗОЖ: рациональное питание, режим в трудовой и учебной деятельности, активный отдых, гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.	2	Л. 01, Л. 02, М 01, М 03, П 01
	Практические занятия	–	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 1.2 Требования к технике безопасности на занятиях физической культурой. Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Комплекс ГТО.	Содержание учебного материала Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Основные требования к технике безопасности на занятиях физической культурой. Основные законы РФ, регламентирующие деятельность в области физической культуры и спорте. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.	2	Л. 01, Л 11, Л 12, Л 13, М 03, М 04, М 06, П 01
	Практические занятия	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
	Содержание учебного материала		



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Достижение результата
организации профессиональной деятельности человека.	Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной 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. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.	2	М 01, М 03, М 04, М 06, П 01
	Практические занятия	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 1.4Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Содержание учебного материала	2	Л 01, Л 05, М 01, М 03, М 04, М 06, П 01
	Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.		
	Практические занятия		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
<b>Раздел 2 Способы физкультурно-оздоровительной деятельности</b>		<b>12</b>	
Тема 2.1 Основы методики	Содержание учебного материала		Л 01, Л 02, Л

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Достижение результата
самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранной специальности.	-	04, Л 10, М 01, М 03, М 04, П 01, П 03
	Практические занятия	2	
	Изучение методик проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности; активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранной специальности. Составление плана проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.2 Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.	Содержание учебного материала	-	Л 01, Л 02, Л 04, Л 10, М 01, М 03, М 04, П 01
	Понятие массажа. Основные задачи массажа. Основные виды массажа. Основные приемы массажа и самомассажа, их последовательность.	2	
	Практические занятия		
	Изучение основных видов массажа; основных приемов массажа и самомассажа.	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.3 Профессионально значимые психофизиологические качества. Психофизиограмма. Профилактика профессиональных заболеваний средствами методами физического воспитания.	Содержание учебного материала	2	Л 01, Л 02, Л 04, Л 05, Л 10, М 01, М 03, М 04, П 01
	Определение профессионально важных психофизиологических качеств. Факторы, влияющие на развитие профессиональных заболеваний. Определение профессиональных заболеваний. Характеристика профессиональных заболеваний. Методики профилактики профессиональных заболеваний средствами физической культуры.		
	Практические занятия	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.4 Составление и проведение	Содержание учебного материала	-	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Достижение результата
комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики.	Понятие, цель комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики; набор и последовательность упражнений, их характеристика. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.		Л 01, Л 03, Л 04, Л 06, Л 09, Л 10, М 02, М 03, М 04, М 06, П 01, П 02, П 04
	Практические занятия	2	
	Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.5 Самоконтроль. Простейшие методики самооценки физической подготовленности, работоспособности, усталости, утомления.	Содержание учебного материала	-	Л 01, Л 03, Л 11, М 01, М 03, М 04, М 06, П 03
	Методики самооценки физической подготовленности. Тесты, позволяющие самостоятельно определить уровень физического развития; физического состояния организма (ЧСС, функциональная проба, проба Руфье, проба Штанге и др.); телосложения; физической подготовленности; работоспособности; усталости; утомления. Самоконтроль. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам показателей здоровья.		
	Практические занятия	4	
	Изучение методик самооценки физической подготовленности. Проведение тестов, определяющих уровень физического развития; физического состояния организма (ЧСС, функциональная проба, проба Руфье, проба Штанге и др.); телосложения; физической подготовленности; работоспособности; усталости; утомления. Изучение методов самоконтроля.		
Самостоятельная работа обучающихся	-		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Достижение результата
<b>Раздел 3 Тестирование уровня развития основных физических качеств студентов.</b>	Содержание учебного материала	–	Л 03, Л 08, М 04, П 03
	Тестирование уровня развития основных физических качеств: силы, скорости, общей выносливости, гибкости, ловкости, координации движений студентов.		
	Практические занятия	3	
	Тестирование уровня развития основных физических качеств: силы, скорости, общей выносливости, гибкости, ловкости, координации движений студентов.		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
<b>Раздел 4 Гимнастика.</b>		<b>18</b>	
Тема 4.1 Строевая подготовка. Построения, перестроения, повороты на месте, в колонне, в шеренге. Выполнение команд.	Содержание учебного материала	–	Л 01, Л 03, Л 04, Л 09, Л 12, Л 13, М 02, М 03, П 03, П 04
	Основные строевые стойки. Повороты: на месте, в движении. Построения: в колонну, в шеренгу, в несколько колонн, в несколько шеренг. Перестроения: из одной шеренги в несколько шеренг, из одной колонны в несколько колонн на месте и в движении.		
	Практические занятия	2	
	Изучение и выполнение основных строевых стоек; поворотов: на месте, в движении; построений: в колонну, в шеренгу, в несколько колонн, в несколько шеренг; перестроений: из одной шеренги в несколько шеренг, из одной колонны в несколько колонн на месте и в движении.		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
	Содержание учебного материала		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Достижение результата
на лопатках, голове, мосты, перекаты.	Кувырки: вперед из приседа и основной стойки, длинный кувырок вперед; кувырок назад через голову, через плечо. Стойка на лопатках, руках, голове. Перекаты: вперед, назад, через плечо. Мосты: на руках, голове.	–	Л 04, Л 09, Л 10, Л 11, М 02, М 03, П 01, П 03, П 04, П 05
	Практические занятия	2	
	Изучение и выполнение акробатических элементов: кувырки: вперед из приседа и основной стойки, длинный кувырок вперед; кувырок назад через голову, через плечо; стойка на лопатках, руках, голове; перекаты: вперед, назад, через плечо; мосты: на руках, голове.		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 4.3 Изучение упражнений для развития координации, равновесия.	Содержание учебного материала	–	Л 01, Л 02, Л 04, Л 09, Л 10, Л 11, М 02, М 03, П 01, П 03, П 04, П 05
	Упражнения на равновесие на двух ногах, на одной ноге на месте и в движении на разных опорах. Упражнения на координацию движения: игровые, в парах, с заданиями.		
	Практические занятия	2	
	Изучение и выполнение упражнений на равновесие на двух ногах, на одной ноге на месте и в движении на разных опорах; упражнений на координацию движения: игровые, в парах, с заданиями.		
Тема 4.4 Изучение упражнений для развития гибкости. Стрейтчинг. Упражнения в парах.	Содержание учебного материала	–	Л 01, Л 02, Л 04, Л 09, Л 10, Л 11, М 02, М 03, П 01, П 03, П 04, П 05
	Гибкость-основное физическое качество: понятие, методы и формы развития. Характеристика растягиваемых групп мышц. Основные принципы и виды растяжек. Упражнения на растяжку: сидя, стоя, у гимнастической стенки, в парах, в группах.		
	Практические занятия Изучение основных принципов и видов растяжек. Выполнение упражнений	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Достижение результата
	на растяжку: сидя, стоя, у гимнастической стенки, в парах, в группах.		04, П 05
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 4.5 Изучение общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером.	Содержание учебного материала		Л 01, Л 02, Л 04, Л 09, Л 10, Л 11, М 02, М 03, П 01, П 03, П 04, П 05
	Понятие общеразвивающих упражнений, типы общеразвивающих упражнений. Общеразвивающие упражнения в парах, методика их выполнения.	-	
	Практические занятия	2	
	Изучение типов общеразвивающих упражнений; методики выполнения общеразвивающих упражнений. Выполнение общеразвивающих упражнений в парах.		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 4.6 Изучение упражнений с гантелями, мячами, обручем.	Содержание учебного материала		Л 01, Л 02, Л 04, Л 09, Л 10, Л 11, М 02, М 03, П 01, П 03, П 04, П 05
	Упражнения с гантелями, мячами, скакалкой, обручем.	-	
	Практические занятия	4	
	Изучение и выполнение упражнений с гантелями, мячами, скакалкой, обручем.		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 4.7 Изучение упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки.	Содержание учебного материала		Л 01, Л 02, Л 03, Л 04, Л 09, Л 10, Л 11, М 02, М 03, П 01, П 03, П 04, П 05, П 06
	Упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки.	-	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Достижение результата	
	Практические занятия	4		
	Изучение и выполнение упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
<b>Раздел 5 Единоборства.</b>		<b>10</b>		
Тема 5.1 Особенности технических действий в единоборствах. Основные боевые и свободные стойки.	Содержание учебного материала	-	Л 01, Л 02, Л 03, Л 10, М 02, М 03, М 04, П 01, П 03, П 04, П 05	
	Технические действия в единоборствах: виды (удары, броски, захваты, удержания, подсечки, блоки); цель применения. Боевые стойки в разных видах единоборств: основные, свободные. Перемещения в боевых стойках.			
	Практические занятия			2
	Изучение технических действий в единоборствах; боевых стоек. Выполнение перемещений в боевых стойках.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 5.2 Ударные действия руками.	Содержание учебного материала	-	Л 01, Л 02, Л 03, Л 10, М 02, М 03, М 04, П 01, П 03, П 04, П 05	
	Техника ударных действий руками: прямые удары, боковые удары.			
	Практические занятия			2
	Изучение техники ударных действий руками. Выполнение ударных действий руками: прямые удары, боковые удары.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 5.3 Ударные действия ногами.	Содержание учебного материала	-	Л 01, Л 02, Л 03, Л 10, М 02, М 03, М	
	Ударные действия ногами: прямые удары, круговые удары.			
	Практические занятия			2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Достижение результата
	Изучение техники ударных действий ногами. Выполнение ударных действий ногами: прямые удары, круговые удары.		04, П 01, П 03, П 04, П 05
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 5.4 Основные средства самозащиты: захваты, броски, блоки.	Содержание учебного материала	-	Л 01, Л 02, Л 03, Л 10, М 02, М 03, М 04, П 01, П 03, П 04, П 05
	Техника блоков руками: блоки от ударов руками, блоки от ударов ногами. Техника бросков. Техника захватов. Техника освобождения от захватов.		
	Практические занятия	2	
	Изучение техники блоков руками: блоки от ударов руками, блоки от ударов ногами; техники бросков; техники захватов; техники освобождения от захватов. Выполнение блоков руками: блоки от ударов руками, блоки от ударов ногами; бросков; захватов; освобождения от захватов.		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 5.5 Использование подручных средств при самозащите.	Содержание учебного материала	-	Л 01, Л 02, Л 03, Л 10, М 02, М 03, М 04, П 01, П 03, П 04, П 05
	Техника использования подручных средств при самозащите: зонтов, палок, спичек, стульев, одежды и других подручных средств.		
	Практические занятия	2	
	Изучение техники использования подручных средств при самозащите: зонтов, палок, спичек, стульев, одежды и других подручных средств. Выполнение элементов самозащиты с применением подручных средств.		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
<b>Раздел 6 Лыжная подготовка.</b>		<b>16</b>	
	Содержание учебного материала	-	Л 01, Л 02, Л



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Достижение результата
занятиях лыжной подготовкой. Подбор инвентаря. Строевые приемы с лыжами.	Основы техники безопасности. Подбор лыжного инвентаря по индивидуальным антропометрическим данным. Строевые приемы с лыжами.		09, Л 11, М 02, П 03, П 05
	Практические занятия	2	
	Изучение требований к технике безопасности. Подбор лыжного инвентаря по индивидуальным антропометрическим данным. Изучение и выполнение строевых приемов с лыжами.		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 6.2 Принцип деления лыжных ходов по способу отталкивания. Техника попеременного двухшажного хода.	Содержание учебного материала	-	Л 01, Л 02, Л 03, Л 09, Л 10, Л 11, М 02, М 03, П 01, П 03, П 05
	Основные способы передвижения: попеременные, одновременные. Техника выполнения. Принципы деления лыжных ходов по способу отталкивания. Применение попеременного двухшажного хода в различных условиях скольжения и рельефа местности.		
	Практические занятия	4	
	Изучение принципов деления лыжных ходов по способу отталкивания. Изучение основных способов и техники передвижения на лыжах. Выполнение основных способов передвижения: попеременные, одновременные. Применение попеременного двухшажного хода в различных условиях скольжения и рельефа местности.		
Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 6.3 Общая характеристика одновременных ходов. Техника одновременных ходов.	Содержание учебного материала	-	Л 01, Л 02, Л 03, Л 09, Л 10, Л 11, М 02, М 03, П 01, П 03, П 05
	Техника выполнения одновременных ходов. Применение одновременных ходов в различных условиях скольжения и рельефа местности.		
	Практические занятия	2	
	Изучение техники выполнения одновременных ходов. Применение		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Достижение результата
	одновременных ходов в различных условиях скольжения и рельефа местности.		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 6.4 Техника поворотов на лыжах. Техника торможения на лыжах.	Содержание учебного материала		Л 01, Л 02, Л 03, Л 09, Л 10, Л 11, М 02, М 03, П 01, П 03, П 05
	Основные способы поворотов на лыжах: переступание, «полуплуг». Основные способы остановки: «плугом» и на параллельных лыжах.	-	
	Практические занятия	2	
	Изучение основных способов поворотов на лыжах: переступание, «полуплуг»; основных способов остановки: «плугом» и на параллельных лыжах. Выполнение основных способов поворотов на лыжах: переступание, «полуплуг»; основных способов остановки: «плугом» и на параллельных лыжах.		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 6.5 Техника подъемов и спусков.	Содержание учебного материала		Л 01, Л 02, Л 03, Л 09, Л 10, Л 11, М 02, М 03, П 01, П 03, П 05
	Основные способы подъемов на гору на лыжах: скользящим и ступающим шагом («елочка», «лесенка»). Основные стойки при спусках со склонов на лыжах: низкая, средняя, высокая. Зависимость выбора стойки от крутизны склона.	-	
	Практические занятия	2	
	Изучение основных способов подъемов на гору на лыжах: скользящим и ступающим шагом («елочка», «лесенка»); основных стоек при спусках со склонов на лыжах: низкая, средняя, высокая; зависимости выбора стойки от крутизны склона. Выполнение основных способов подъемов на гору на лыжах: скользящим и ступающим шагом («елочка», «лесенка»); основных стоек при спусках со склонов на лыжах: низкая, средняя, высокая.		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 6.6 Лыжные эстафеты. Игры с	Содержание учебного материала		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Достижение результата
элементами ходов, поворотов, торможений.	Лыжные эстафеты с элементами изученных ходов, поворотов, подъемов, спусков, торможений. Игры с элементами изученных ходов, поворотов, подъемов, спусков, торможений.	-	03, Л 09, Л 10, Л 11, М 02, М 03, П 01, П 03, П 05
	Практические занятия	2	
	Выполнение лыжных эстафет с элементами изученных ходов, поворотов, подъемов, спусков, торможений; игр с элементами изученных ходов, поворотов, подъемов, спусков, торможений.		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 6.7 Контрольное тестирование по разделу «Лыжная подготовка».	Содержание учебного материала	-	Л 02, Л 04, М 05, П 01, П 03, П 04, П 05
	<b>Контрольное тестирование по разделу «Лыжная подготовка»:</b> девушки: прохождение дистанции 3 км; юноши: прохождение дистанции 5 км разными способами передвижения в зависимости от рельефа местности.		
	Практические занятия	2	
	Прохождение дистанции на время: девушки-3 км, юноши- 5 км.		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
<b>Раздел 7 Баскетбол.</b>		<b>14</b>	
Тема 7.1 Стойка защитника. Перемещения по площадке. Ведение мяча. Правила игры, судейство.	Содержание учебного материала	-	Л 01, Л 02, Л 05, Л 09, Л 11, М 02, М 03, П 01, П 03, П 04, П 05
	Основные правила игры. Судейство. Стойка защитника: с выставленной вперед ногой, параллельная. Передвижения в разных направлениях: приставными шагами правым, левым боком; в стойке защитника. Повороты на месте и в движении. Остановка прыжком, в один и два шага после ускорения. Ведение мяча: высокое, низкое с укрыванием мяча, с изменением темпа и направления, с поворотом кругом.		
	Практические занятия	2	
	Изучение основных правил игры; элементов судейства; стойки защитника;		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Достижение результата
	техники передвижения; техники поворотов, остановок, ведения мяча. Выполнение стойки защитника; техники передвижения; техники поворотов, остановок, ведения мяча; функций судьи.		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 7.2 Техника передач мяча на месте, в движении. Ловля мяча одной, двумя руками.	Содержание учебного материала	-	Л 01, Л 02, Л 05, Л 09, Л 11, М 02, М 03, П 01, П 03, П 04, П 05
	Техника передач мяча на месте и в движении: двумя руками от груди, двумя руками с отскоком от пола, двумя руками от плеча, двумя руками сверху, двумя руками снизу, одной рукой от плеча, крюком, одной рукой снизу, одной рукой с отскоком от пола, одной рукой за спиной. Техника ловли мяча на месте и в движении: после полукотскока, высоко летящего мяча, катящегося мяча.		
	Практические занятия		
	Изучение техники передач мяча на месте и в движении; техники ловли мяча на месте и в движении. Выполнение передач мяча на месте и в движении: двумя руками от груди, двумя руками с отскоком от пола, двумя руками от плеча, двумя руками сверху, двумя руками снизу, одной рукой от плеча, крюком, одной рукой снизу, одной рукой с отскоком от пола, одной рукой за спиной; ловли мяча на месте и в движении: после полукотскока, высоко летящего мяча, катящегося мяча.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 7.3 Броски мяча по кольцу: с места (с разных дистанций), с двух шагов, штрафные.	Содержание учебного материала	-	Л 01, Л 02, Л 05, Л 09, Л 11, М 02, М 03, П 01, П 03, П 04, П 05
	Броски мяча по кольцу: двумя руками от груди, двумя руками от грудипосле ведения, одной рукой с места, одной рукой после ведения, одной рукой после двух шагов, в прыжке одной рукой с места, двумя руками снизу в движении, одной рукой в прыжке после ловли мяча, в прыжке со средней дистанции, в прыжке с дальней дистанции, штрафной.		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Достижение результата
	Практические занятия Изучение техники бросков мяча по кольцу. Выполнение бросков мяча по кольцу: двумя руками от груди, двумя руками от груди после ведения, одной рукой с места, одной рукой после ведения, одной рукой после двух шагов, в прыжке одной рукой с места, двумя руками снизу в движении, одной рукой в прыжке после ловли мяча, в прыжке со средней дистанции, в прыжке с дальней дистанции, штрафной. Самостоятельная работа обучающихся	2  -	
Тема 7.4 Тактические действия игры в защите и нападении. Индивидуальные действия.	Содержание учебного материала Индивидуальные тактические действия в защите и нападении: защитные действия при опеке игрока без мяча и с мячом, защита против заслонов, защита личным прессингом, перехват мяча, борьба за мяч после отскока, быстрый прорыв, нападение против личной защиты. Учебная игра с заданными тактическими действиями. Практические занятия Изучение индивидуальных тактических действий в защите и нападении. Выполнение индивидуальных тактических действий в защите и нападении. Самостоятельная работа обучающихся	-  2  -	Л 01, Л 02, Л 05, Л 09, Л 11, М 02, М 03, П 01, П 03, П 04, П 05
Тема 7.5 Тактические действия игры в защите и нападении. Командные действия.	Содержание учебного материала Командные тактические действия в защите и нападении: защита при численном превосходстве нападающих (варианты), защита при численном превосходстве защитников (варианты), командная защита, зонная защита, комбинированная защита; нападение против личной защиты, нападение против зонной защиты, нападение против смешанной защиты. Практические занятия Изучение командных тактических действий в защите и нападении. Выполнение командных тактических действий в защите и нападении. Самостоятельная работа обучающихся	-  2  -	Л 01, Л 02, Л 05, Л 09, Л 11, М 02, М 03, П 01, П 03, П 04, П 05

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Достижение результата
Тема 7.6 Учебная двухсторонняя игра.	Содержание учебного материала	-	Л 01, Л 02, Л 05, Л 09, Л 11, М 02, М 03, П 01, П 03, П 04, П 05
	Применение всех игровых приемов и действий в игровых условиях.	-	
	Практические занятия	2	
	Выполнение и практическое применение всех игровых приемов и действий в игровых условиях.	-	
Тема 7.7 Контрольное тестирование по разделу «Баскетбол».	Содержание учебного материала	-	Л 01, Л 02, Л 05, Л 09, Л 11, М 02, М 03, М 05, П 01, П 03, П 04, П 05
	<b>Контрольное тестирование по разделу «Баскетбол»:</b> ведение мяча, передачи мяча, броски мяча по кольцу.	-	
	Практические занятия	2	
	Выполнение контрольных тестов: ведение мяча, передачи мяча, броски мяча по кольцу.	-	
Самостоятельная работа обучающихся	-	-	
<b>Раздел 8 Плавание.</b>		<b>12</b>	
Тема 8.1 Техника безопасности и правила поведения в воде. Основы техники плавания способом брасс.	Содержание учебного материала	-	Л 01, Л 02, Л 05, Л 09, Л 11, М 02, М 03, П 01, П 03, П 04, П 05
	Основные требования к технике безопасности на занятиях плаванием. Правильность положения тела в воде для лучшей обтекаемости. Давление воды. Техника плавания способом брасс: техника работы рук, техника работы ног, особенности сочетания движений рук и ног, особенности сочетания дыхания с движением рук при плавании.	-	
	Практические занятия	2	
	Изучение основных требований к технике безопасности на занятиях плаванием; правильности положения тела в воде для лучшей обтекаемости; техники плавания способом брасс. Выполнение упражнений с элементами техники плавания способом брасс.		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Достижение результата
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 8.2 Основы техники плавания способом кроль на груди.	Содержание учебного материала	-	Л 01, Л 02, Л 05, Л 09, Л 11, М 02, М 03, П 01, П 03, П 04, П 05
	Техника плавания способом кроль на груди: техника работы рук, техника работы ног, особенности сочетания движений рук и ног, особенности сочетания дыхания с движением рук при плавании.	-	
	Практические занятия	4	
	Изучение техники плавания способом кроль на груди. Выполнение упражнений с элементами техники плавания способом кроль на груди.	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 8.3 Основы техники плавания способом кроль на спине, на боку.	Содержание учебного материала	-	Л 01, Л 02, Л 05, Л 09, Л 11, М 02, М 03, П 01, П 03, П 04, П 05
	Техника плавания способом кроль на спине и на боку: техника работы рук, техника работы ног, особенности сочетания движений рук и ног, особенности сочетания дыхания с движением рук при плавании.	-	
	Практические занятия	2	
	Изучение техники плавания способом кроль на спине и боку. Выполнение упражнений с элементами техники плавания способом кроль на спине и боку.	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 8.4 Способы ныряния в воду. Техника прыжка в воду способом «ногами вниз» с высоты 3 м.	Содержание учебного материала	-	Л 01, Л 02, Л 05, Л 09, Л 11, М 02, М 03, П 01, П 03, П 04, П 05
	Техника ныряния в воду: техника отталкивания, действия в полете, техника входа в воду. Техника прыжка в воду способом «ногами вниз»: техника отталкивания, действия в полете, техника входа в воду.	-	
	Практические занятия	2	
	Изучение основ техники ныряния в воду; техники прыжка в воду способом «ногами вниз». Выполнение упражнений с элементами техники ныряния в воду; техники прыжка в воду способом «ногами вниз».	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Достижение результата
Тема 8.5 Действия пловца при спасении утопающего. Транспортировка утопающего. Доврачебная помощь.	Содержание учебного материала	-	Л 01, Л 02, Л 05, Л 09, Л 11, М 02, М 03, П 01, П 03, П 04, П 05
	Действия пловца при спасении утопающего: подплывание к утопающему, транспортировка разными способами, оказание первой медицинской помощи на берегу. Основные правила и действия доврачебной помощи.		
	Практические занятия	2	
	Изучение последовательности действий пловца при спасении утопающего; основных правил и действий доврачебной помощи.		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
<b>Раздел 9 Волейбол.</b>		<b>10</b>	
Тема 9.1 Правила игры, судейство. Стойка и перемещения. Верхняя и нижняя прямая подача.	Содержание учебного материала	-	Л 01, Л 02, Л 05, Л 09, Л 11, М 02, М 03, П 01, П 03, П 04, П 05
	Основные правила игры. Судейство. Стойки волейболиста: высокая, средняя, низкая. Перемещения по площадке: шагом, бегом, приставным шагом, двойным шагом, скрестным шагом, скачком, прыжком, падением. Техника выполнения верхней и нижней подачи мяча. Поддачи: нижняя прямая у стены, в парах, через сетку в разные зоны; верхняя прямая у стены, в парах, через сетку в разные зоны.		
	Практические занятия	2	
	Изучение основных правил игры; элементов судейства; стоек волейболиста; техники перемещения по площадке; техники выполнения верхней и нижней подачи мяча. Выполнение элементов судейства; стоек волейболиста; техники перемещения по площадке; техники выполнения верхней и нижней подачи мяча.		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
	Содержание учебного материала		



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Достижение результата	
сверху. Прием мяча сверху.	Техника передача и приема мяча двумя руками сверху: индивидуальная над собой, у стены на месте и в движении, в движении правым и левым боком, лицом и спиной к направлению передвижения; индивидуальная в прыжке у стены; в парах на месте, в движении, через сетку.	-	Л 09, Л 11, М 02, М 03, П 01, П 03, П 04, П 05	
	Практические занятия	2		
	Изучение техники передачи и приема мяча двумя руками сверху. Выполнение передачи и приема мяча двумя руками сверху: индивидуальная над собой, у стены на месте и в движении, в движении правым и левым боком, лицом и спиной к направлению передвижения; индивидуальная в прыжке у стены; в парах на месте, в движении, через сетку.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 9.3 Передачи мяча двумя руками снизу. Прием мяча снизу.	Содержание учебного материала	-	Л 01, Л 02, Л 05, Л 09, Л 11, М 02, М 03, П 01, П 03, П 04, П 05	
	Техника передачи и приема мяча двумя руками снизу: индивидуальная над собой на месте и в движении, у стены на месте и в движении правым и левым боком, в движении вперед и назад; в парах через сетку на месте, в движении в разные стороны.			
	Практические занятия			2
	Изучение техники передачи и приема мяча двумя руками снизу. Выполнение передачи и приема мяча двумя руками снизу: индивидуальная над собой на месте и в движении, у стены на месте и в движении правым и левым боком, в движении вперед и назад; в парах через сетку на месте, в движении в разные стороны.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
	Содержание учебного материала			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Достижение результата
нападающий удар. Техника защиты. Блокирование мяча.	Техника нападающего удара: на месте у стены (пол, стена); в парах на месте, в прыжке; на сетке по неподвижному мячу; с высокой передачи из зоны 3 с места, с 2-х, 3-х шагов разбега. Техника блокирования: одиночное у стены, одиночное после набрасывания мяча, одиночное в игре; групповое после набрасывания, групповое в игре.	-	Л 05, Л 09, Л 11, М 02, М 03, П 01, П 03, П 04, П 05
	Практические занятия	2	
	Изучение техники нападающего удара; техники блокирования. Выполнение нападающего удара: на месте у стены (пол, стена); в парах на месте, в прыжке; на сетке по неподвижному мячу; с высокой передачи из зоны 3 с места, с 2-х, 3-х шагов разбега; блокирования: одиночное у стены, одиночное после набрасывания мяча, одиночное в игре; групповое после набрасывания, групповое в игре.		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 9.5 Игровое мышление. Учебная двухсторонняя игра.	Содержание учебного материала	-	Л 01, Л 02, Л 05, Л 09, Л 11, М 02, М 03, П 01, П 03, П 04, П 05
	Индивидуальные тактические действия игрока: в зависимости от места расположения, от действий игроков своей команды, от действий соперников. Двухсторонняя игра.		
	Практические занятия	2	
	Изучение тактических схем; индивидуальных тактических действий игрока. Применение индивидуальных тактических действий в различных игровых ситуациях.		
Самостоятельная работа обучающихся	-		
<b>Раздел 10 Легкая атлетика.</b>		<b>14</b>	
	Содержание учебного материала		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Достижение результата	
дистанции. Бег 60м,100 м, 200м.	Особенности низкого старта. Техника выполнения. Техника бега на короткие дистанции. Переменный и повторный бег 4-5×80-100 м, 3-5×150-200 м. Бег 100 м.	-	05, Л 09, Л 11, М 02, М 03, м 05, П 01, П 03, П 04, П 05	
	Практические занятия	2		
	Изучение особенностей низкого старта; техники бега на короткие дистанции. Пробегание отрезков переменного и повторного бега 4-5×80-100 м, 3-5×150-200 м. Пробегание дистанции 100 м.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 10.2 Бег на средние дистанции. Бег 300м- девушки,500 м-юноши.	Содержание учебного материала	-	Л 01, Л 02, Л 05, Л 09, Л 11, М 02, М 03, м 05, П 01, П 03, П 04, П 05	
	Высокий старт. Специальные беговые упражнения. Повторный бег 3-4×300-600 м. Переменный бег. Техника бега на средние дистанции. Финиш в беге на средние дистанции. Бег 300 м-девушки, 500 м-юноши на результат.			
	Практические занятия			2
	Изучение особенностей высокого старта; специальных беговых упражнений; техники бега на средние дистанции; особенностей финиширования. Выполнение специальных беговых упражнений; заданий с переменным бегом. Пробегание дистанций на результат: 300 м-девушки, 500 м-юноши.			
Тема 10.3 Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в длину с места, с разбега.	Содержание учебного материала	-	Л 01, Л 02, Л 05, Л 09, Л 11, М 02, М 03, м 05, П	
	Техника безопасности при прыжках в длину. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»: техника разбега, техника отталкивания, техника приземления. Преодоление горизонтальных препятствий. Прыжки			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Достижение результата
	в длину с места, с разбега на результат.		01, П 03, П 04, П 05
	<p>Практические занятия</p> <p>Изучение требований к технике безопасности при прыжках в длину; техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; способов преодоления горизонтальных препятствий. Выполнение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат; способов преодоления горизонтальных препятствий; прыжков в длину с места.</p>	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 10.4 Прыжок в высоту способом «перешагивание».	Содержание учебного материала		Л 01, Л 02, Л 05, Л 09, Л 11, М 02, М 03, м 05, П 01, П 03, П 04, П 05
	Техника безопасности при прыжках в высоту. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»: техника разбега, техника отталкивания, техника приземления. Преодоление вертикальных препятствий. Прыжки в высоту на результат.	-	
	<p>Практические занятия</p> <p>Изучение требований к технике безопасности при прыжках в длину; техники прыжка в высоту способом «перешагивание»; способов преодоления вертикальных препятствий. Выполнение прыжка в высоту способом «перешагивание» на результат; способов преодоления вертикальных препятствий.</p>	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
	Содержание учебного материала		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Достижение результата	
	Техника безопасности при метаниях. Техника метания гранаты (весом 700 г – юноши, 500 г - девушки): техника разбега, техника броска. Метание гранаты на дальность, на точность.	-	Л 05, Л 09, Л 11, М 02, М 03, м 05, П 01, П 03, П 04, П 05	
	Практические занятия	2		
	Изучение требований к технике безопасности при метаниях; техники метания гранаты. Выполнение метания гранаты на дальность, на точность.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 10.6 Техника и тактика бега на длинные дистанции. Кросс по пересеченной местности (девушки-2 км; юноши-3 км).	Содержание учебного материала	-	Л 01, Л 02, Л 05, Л 09, Л 11, М 02, М 03, м 05, П 01, П 03, П 04, П 05	
	Техника бега на длинные дистанции. Тактика бега на длинные дистанции. Бег с преодолением препятствий. Бег на отрезках в чередовании с ходьбой. Кросс 2 км – девушки, 3 км – юноши.			-
	Практические занятия			4
	Изучение техники и тактики бега на длинные дистанции. Выполнение заданий: бег с преодолением препятствий, бег на отрезках в чередовании с ходьбой. Пробегание дистанции на результат: 2 км – девушки, 3 км – юноши.			
	Самостоятельная работа обучающихся			-
	<b>Всего:</b>	<b>117</b>		

### 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.

#### 3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению:

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала размером 12×24 кв. м.

##### Спортивный инвентарь и оборудование спортивного зала:

№ п/п	Спортивный инвентарь, оборудование	Единицы измерения	Кол-во
1.	Коврики гимнастические	Шт.	30
2.	Скамейки гимнастические	Шт.	6
3.	Стенки гимнастические	пролеты	15
4.	Перекладина навесная	Шт.	5
5.	Штанга тренировочная	Шт.	2
6.	Гантели от 1 до 5 кг	комплект	15
7.	Скакалки	Шт.	15
8.	Фитболы	Шт.	15
9.	Резиновый амортизатор	Шт.	30
10.	Колодки стартовые	Шт.	5
11.	Стойки для прыжков переносные л/а	Шт.	2
12.	Гранаты учебные 500 и 700 г	Шт.	10
13.	Планки для прыжков в высоту	Шт.	3
14.	Эстафетная палочка	Шт.	8
15.	Секундомеры	Шт.	2
16.	Лыжи беговые с креплениями	Пары	40
17.	Палки лыжные	Пары	40
18.	Ботинки лыжные	Пары	40
19.	Щиты баскетбольные с кольцами	Шт.	2
20.	Мячи баскетбольные	Шт.	30
21.	Стойки волейбольные	Пары	2
22.	Сетка волейбольная	Шт.	2
23.	Мячи волейбольные	Шт.	30
24.	Стойки-измерители для прыжков в высоту	Шт.	2
25.	Рулетки	Шт.	2
26.	Обруч	Шт.	20
27.	Аптечка для оказания медицинской помощи	Шт.	1

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением, мультимедиапроектор, экран.

#### 3.2 Информационное обеспечение реализации программы:

##### 3.2.1 Основные источники (печатные издания)

1. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. - М., 2013.
2. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. - Ростов н/Д, 2010.
3. Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. - М., 2010.

4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиеви́ч Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. - М., 2014.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта.- М., 2014.

### **3.2.2 Электронные издания (ресурсы)**

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).
5. [www.infosport.ru](http://www.infosport.ru)
6. [www.gto.ru](http://www.gto.ru)

### **3.2.3 Дополнительные источники**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Государственная целевая программа развития физической культуры и спорта 2014-2020 гг.
3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29.04.1999 г. № 80-ФЗ.
4. СанПиН 2.4.3. 1186-03 (приложение 3).
5. Приказ Министерства спорта РФ № 542 от 19.07.2017 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы».
6. Столяров В. Инновационная концепция модернизации теории и практики физического воспитания.- М., 2013.
7. Журналы: «Физическая культура, спорт, туризм, двигательная рекреация».
8. Журналы: «Физическая культура в школе».
9. Журналы: «Физическое воспитание и детско-юношеский спорт».
10. Прохоренко В. В., Держинский С. Г., Держинская Л. Б. Легкая атлетика: учебно-методическое пособие для студ. высш. учеб. заведений / В. В. Прохоренко, С. Г. Держинский, Л. Б. Держинская; Волгоградский филиал ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы». – Волгоград: Изд-во Волгоградского филиала РАНХиГС, 2016.
11. Лыжный спорт: учебно-методическое пособие / сост. В.Н. Платонов, Д.Е. Баянкина, П.Е. Тюлбков, О.П. Дитятев. – Барнаул: АлтГПА, 2012.

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

Образовательные результаты	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Личностные результаты обучения</b>	
<p>Л. 01–готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</p> <p>Л. 02–сформированности устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</p> <p>Л. 03–потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</p> <p>Л. 04–приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности ;</p> <p>Л. 05–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;</p> <p>Л. 06–готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>Л. 07–способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>Л. 08–способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</p> <p>Л. 09–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;</p> <p>Л. 10–принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>Л. 11–умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>Л. 12–патриотизм, уважение к своему народу, чувство</p>	<p><b>Входной контроль:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– тестирование;</li> <li>– анкетирование;</li> <li>– дискуссия;</li> <li>– наблюдение за учебно-научной речью обучающихся в процессе дискуссий.</li> </ul> <p><b>Текущий контроль:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– анализ выполненной внеаудиторной самостоятельной работы по составлению и проведению комплексов упражнений</li> </ul>



Образовательные результаты	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>ответственности перед Родиной; Л. 13–готовность к служению Отечеству, его защите;</p>	
<b>Метапредметные результаты обучения</b>	
<p>М. 01- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; М. 02– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; М. 03– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; М. 04–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; М. 05–формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; М. 06– 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.</p>	<p><b>Входной контроль:</b> – фронтальный опрос, тестовые задания</p> <p><b>Текущий контроль:</b> – составление и проведение комплексов упражнений; – экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий.</p> <p><b>Промежуточный контроль:</b> – выполнение практических заданий, контрольных тестов и упражнений, тестовые задания.</p>
<b>Предметные результаты обучения</b>	
<p>П. 01–умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; П. 02– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; П. 03–владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; П. 04– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p>	<p><b>Входной контроль:</b> – тестирование; – анкетирование; – дискуссия; – наблюдение за учебно-научной речью обучающихся в процессе дискуссий.</p> <p><b>Текущий контроль:</b> – анализ выполненной внеаудиторной самостоятельной работы по составлению и проведению комплексов упражнений; – оценка теоретической подготовленности – наблюдение за учебно-научной речью обучающихся в процессе дискуссий, учебных конференций, ролевых игр;</p>

Образовательные результаты	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>П. 05–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).</p>	<p>– оценка сообщений (наблюдение за использованием «предметного» языка);  – оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.  – тестирование;  – защита рефератов;  – оценка теоретической подготовленности, методико-практической деятельности, физической подготовленности по результатам выполнения контрольных упражнений и тестов.  <b>Промежуточный контроль:</b>  – оценивание устных ответов обучающихся на дифференцированном зачете;  – тестовые задания;  – выполнение практических заданий.</p>

**Контрольные задания для определения и оценки уровня развития физической подготовленности студентов.**

№ п/п	Физические качества	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1.	Скоростные	Бег 30 м, с	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.	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	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.	Скоростно-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.	Выносли- вость	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.	Гибкость	Наклон вперед из положения 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.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол- во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество 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  
СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ.**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
<b>Юноши</b>			
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	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 (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Бег 100 м (сек)	13,4	13,9	14,2
12. Метание гранаты 700 гр (м)	36	34	32
<b>Девушки</b>			
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0

9. Бег 100 м (сек)	16,0	16,3	16,8
10. Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз)	50	45	38
11. Прыжки в длину с места (см)	180	170	160
12. Прыжки в высоту с разбега (см)	115	110	105
13. Метание гранаты 500 гр. (м)	21	19,5	18