

БПОУ ВО «Белозерский индустриально-педагогический колледж
им. А.А. Желобовского»

УТВЕРЖДЕНА
Директор БПОУ ВО
«Белозерский индустриально-
педагогический колледж
им. А. А. Желобовского»
Бибиксарова О. Г.
Приказ № 285-О от 14.09.2022 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ООД.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

основная профессиональная образовательная программа- программа
подготовки специалистов среднего звена по специальности
46.02.01. Документационное обеспечение управления и архивоведение»

г. Белозерск
2022 г

Рабочая программа учебного предмета ООД.12 Физическая культура разработана в соответствии:

- Приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 года № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования», в редакции приказа от 29.06.2017 № 613;
- письмом Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17 марта 2015 г. № 06-259 «Рекомендации 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»;
- письмом Федерального государственного автономного учреждения Федеральный институт развития образования «Об уточнении рекомендаций 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 Минобрнауки России от 17 марта 2015 г. № 06-259);
- информационно-методическим письмом об актуальных вопросах модернизации среднего профессионального образования ФГАУ «ФИРО» от 11 октября 2017 г. за № 01-00-05/925 «Разъяснения по формированию общеобразовательного цикла основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с одновременным получением среднего общего образования и программно-методическому сопровождению изучения общеобразовательных дисциплин»;
- примерной программой общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования. - М.: Издательский центр «Академия», 2015 (с последующими изменениями);
- примерной основной образовательной программой среднего общего образования //Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

Организация-разработчик: бюджетное профессиональное образовательное учреждение Вологодской области «Белозерский индустриально-педагогический колледж им. А. А. Желобовского»

Разработчик(и):

Бубнов А.А. преподаватель БПОУ ВО «Белозерский индустриально-педагогический колледж им. А.А. Желобовского».

Содержание

	Стр.
1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	
2. Структура и содержание учебной дисциплины	1
3. Условия реализации учебной дисциплины	5
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	7

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины ООД. 12 Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины ООД. 12 Физическая культура составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования.

Программа реализуется в пределах основной профессиональной образовательной программы и осваивается с учетом социально-экономического профиля получаемого профессионального образования.

1.2. Место общеобразовательной учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Общеобразовательная учебная дисциплина ООД.12 Физическая культура относится к учебным дисциплинам общеобразовательного учебного цикла и относится к обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС СОО.

1.3. Цель и задачи общеобразовательной учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины ООД.12 Физическая культура среднего общего образования направлено на достижение следующей цели:

1. укрепление здоровья,
2. повышение физического потенциала обучающихся,
3. повышение работоспособности обучающихся,
4. формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Задачи учебной дисциплины:

в направлении личностного развития

- 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;

в метапредметном направлении

- 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;
в предметном направлении

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Требования к результатам освоения общеобразовательной учебной дисциплины ООД.12Физическая культура

Требования к результатам освоения общеобразовательной учебной дисциплины личностным, включающим готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, правосознание, экологическую культуру, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской гражданской идентичности в поликультурном социуме.

Личностные результаты освоения общеобразовательной учебной дисциплины должны отражать:

умение

1. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
2. 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;
3. Потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
4. Приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
5. 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;
6. Готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
7. Способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
8. Способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
9. Формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-

оздоровительной спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

10. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

11. Умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

12. Патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

Требования к результатам освоения общеобразовательной учебной дисциплины метапредметным, включающим освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в познавательной и социальной практике, самостоятельность в планировании и осуществлении учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, способность к построению индивидуальной образовательной траектории, владение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности

Метапредметные результаты освоения общеобразовательной учебной дисциплины должны отражать:

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

2. Готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

3. Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

4. 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;

5. Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

6. 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;

Требования к результатам освоения общеобразовательной учебной дисциплины предметным, включающим освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной

области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приёмами.

Предметные результаты освоения курса общеобразовательной учебной дисциплины должны отражать:

1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
5. 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).

Индивидуальный проект обучающегося по общеобразовательной учебной дисциплине ООД.12 Физическая культура

Индивидуальная проектная деятельность является обязательной частью образовательной деятельности обучающегося, осваивающего основную профессиональную образовательную программу среднего профессионального образования, предусматривающей получение среднего общего образования и специальности.

Индивидуальный проект представляет собой особую форму организации образовательной деятельности студента (учебное исследование или учебный проект) в рамках освоения основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования.

Цели организации работы над индивидуальным проектом

- создание условий для формирования учебно-профессиональной самостоятельности обучающегося – будущего специалиста;
- развитие творческого потенциала обучающегося, активизация его личностной позиции в образовательном процессе на основе приобретения субъективно новых знаний (т.е. самостоятельно получаемых знаний, являющихся новыми и личностно значимыми для конкретного обучающегося);
- развитие регулятивных, познавательных, коммуникативных универсальных учебных действий обучающегося;
- предоставление возможности обучающемуся продемонстрировать свои достижения в самостоятельном освоении избранной области.

Задачами выполнения индивидуального проекта являются:

- формирование умения осуществлять поэтапное планирование деятельности (обучающийся должен уметь чётко определить цель, описать шаги по её достижению, концентрироваться на достижении цели на протяжении всей работы);
- сформировать навыки сбора и обработки информации, материалов (умений выбрать подходящую информацию, правильно её использовать);
- развить умения обобщать, анализировать, систематизировать, оформлять, презентовать информацию;
- сформировать позитивное отношение у обучающегося к деятельности (проявлять инициативу, выполнять работу в срок в соответствии в установленным планом).

Результаты выполнения индивидуального проекта должны отражать:

- сформированность навыков коммуникативной, учебно-исследовательской деятельности, критического мышления;
- способность к инновационной, аналитической, творческой, интеллектуальной деятельности;
- сформированность навыков проектной деятельности, а также самостоятельного применения приобретённых знаний и способов действий при

решении различных задач, используя знания одного или нескольких учебных предметов или предметных областей;

– способность постановки цели и формулирования гипотезы исследования, планирования работы, отбора и интерпретации необходимой информации, структурирования аргументации результатов исследования на основе собранных данных, презентации результатов.

Требования к подготовке индивидуального проекта

– индивидуальный проект по учебной дисциплине выполняется обучающимся самостоятельно под руководством преподавателя по выбранной теме в любой избранной области деятельности (познавательной, практической, учебно-исследовательской, социальной, художественно-творческой, иной).

– индивидуальный проект выполняется обучающимся в течение всего курса изучения учебной дисциплины в рамках внеаудиторной самостоятельной работы, и должен быть представлен в виде завершённого продукта-результата: информационного, творческого, социального, прикладного, инновационного, конструкторского, инженерного.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины

Максимальная учебная нагрузка обучающегося составляет 176 час, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося - 117 час.;
- самостоятельная работа обучающегося - 59 час.

1.5. Основные образовательные технологии

При реализации рабочей программы используются следующие технологии: технология личностно-ориентированного обучения и воспитания, игровые технологии.

2. Структура и содержание учебной дисциплины
ООД. 12Физическая культура

2.1. Объем общеобразовательной учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	176
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
практические занятия	107
лекционные занятия	10
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	59
Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание общеобразовательной учебной дисциплины ОУДБ.06 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Введение	1	Содержание учебного материала: Задачи физической культуры в колледже	1	1
		Самостоятельная работа: составить презентацию на тему «Задачи физической культуры в колледже»	0,5	
Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры	2	Содержание учебного материала: Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Инструктаж «Правила ТБ на уроках физической культуры, лёгкой атлетики». Ознакомление с новым комплексом ГТО	1	2
		Самостоятельная работа: составить тестовое задание по правилам техники безопасности на уроках физической культуры	0,5	
Легкая атлетика и кроссовая подготовка	3-5	Содержание учебного материала: Практические занятия Техника безопасности. Бег на короткие дистанции	3	2
	6-7	Бег с равномерной скоростью	2	
	8	Беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места	1	
	9-10	Бег на средние дистанции	2	
	11	Бег с различной скоростью	1	
	12	Метание мяча	1	
	13	Эстафетный бег	1	
	14	Кроссовая подготовка	1	
	15	Прыжки в длину	1	
	16	Эстафетный бег	1	
		Самостоятельная работа: кроссовая подготовка 30-40 мин. в зависимости от погодных условий и самочувствия, жонглирование	6,5	

		малым мячом, прыжки со скакалкой, беговые и прыжковые упражнения.		
Методика контроля за уровнем физической подготовки	17-18	Содержание учебного материала: Практические занятия Контроль за уровнем физической подготовленности	2	2
		Самостоятельная работа: ведение личного дневника здоровья; выполнение упражнений для повышения уровня общефизической подготовленности и уровня здоровья; подготовка рефератов: «Гигиена физических упражнений», «Рациональное питание при занятиях физическими упражнениями».	1	
Правила спортивных игр и судейство соревнований	19, 20	Содержание учебного материала: Основные правила игры в баскетбол	2	2
		Самостоятельная работа: подготовить рефераты на темы: «История зарождения баскетбола», «Развитие баскетбола в России», «Современные правила игры в баскетбол» Подготовить сообщение о развитии спортивных игр в России.	0,5	
Баскетбол	21	Содержание учебного материала: Практические занятия Инструктаж «Правила ТБ на уроках спортивных игр (баскетбол)». Совершенствование перемещений и остановок. Передачи мяча на месте.	1	2
	22	Совершенствование передач мяча различными способами на месте. Бросок в кольцо. Быстрый прорыв (2х1). (Передача мяча одной рукой)	1	
	23	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости. Бросок в кольцо из под щита. (Ведение мяча на месте и в движении)	1	
	24	Ловля высоко летящего мяча, бросок в кольцо. Передачи мяча со сменой мест в тройках. Малая восьмёрка.	1	
	25	Бросок мяча в корзину после передачи	1	
	26	Эстафеты с ведением мяча и бросками в кольцо. Игра Стрит-бол. (Бросок мяча в корзину после ведения)	1	
	27	Повторение техники штрафного броска. Тактика нападения. Совершенствование ранее изученных ЗУН. (Штрафные броски в корзину)	1	

	28	Развитие скоростных и координационных способностей. Игра баскетбол. (Двусторонняя игра в баскетбол по упрощённым правилам)	1	
		Самостоятельная работа: просмотр ТВ, выучить правила игры в баскетбол. подготовить реферат на тему: «Технико-тактические действия в баскетболе». Посещение баскетбольных матчей. Чтение спортивных газет и журналов.	5	
Гимнастика.	29	Содержание учебного материала: Практические занятия Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Повторить акробатические упражнения (Стойки, упоры, висы)	1	2
	30	Обучение акробатическим элементам 10класса: длинный кувырок вперёд, стойка на голове и руках силой. Стойка на лопатках перекатом назад.	1	
	31	Составление зачётной комбинации по акробатике.	1	
	32	Выполнение акробатической комбинации в целом: ласточка кувырок вперёд, сед углом, стойка на лопатках перекатом назад из седа, переворот в полушпагат, упор присев встать прыжком с поворотом на 360.	1	
	33	Совершенствовать переворот назад через плечо в полушпагат. Выполнение упражнений у гимнастической стенки. (Упражнения у гимнастической стенки)	1	
	34	Совершенствовать акробатические упражнения в комбинации. Выполнение упражнений на гимнастической скамейке.	1	
	35	Оценить акробатическую комбинацию. Выполнение упражнений с гантелями.	1	
	36	Выполнение гимнастических упражнений в парах	1	
	37	Повторение акробатических упражнений: «мост», «полушпагат», стойка на лопатках. Развитие равновесия, используя перевёрнутую гимнастическую скамейку. (Акробатическое упражнение «мост»)	1	
	38	Выполнение упражнений с гимнастическими палками, скакалкой, обручем. Игры –эстафеты.	1	
	39	Перекааты, кувырки	1	

	40	Повороты кругом в движении. Развитие активной и пассивной гибкости.	1	
	41	Составить 2-3связки из 2х и более упражнений. Круговая тренировка на 5-6 станциях.	1	
		Самостоятельная работа: просмотр соревнований по ТВ, составить комплексы специальный упражнений при нарушении осанки, ожирении, плоскостопии; подготовить рефераты на тему: «Физическая подготовка с целью развития качеств быстроты движений, силы, ловкости, выносливости, гибкости»; «Нетрадиционные виды гимнастики». Подготовка к выполнению нормативов ГТО- тест на гибкость	7	
Основы здорового образа жизни	42	Содержание учебного материала: О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании, токсикомании	1	2
		Самостоятельная работа: подготовить рефераты на темы: «Профилактика профессиональных заболеваний с помощью средств физической культуры», «Влияние двигательной активности на здоровье и вред гиподинамии», «Восстановительные средства после физической нагрузки», «Роль физической культуры в профилактике вредных привычек»; Составить и выполнять комплекс производственной гимнастики	0,5	
Атлетическая гимнастика	43, 44	Содержание учебного материала: Практические занятия Техника безопасности. Коррекция фигуры	2	2
	45	Развитие двигательных качеств в тренажерном зале	1	
	46	Регуляция мышечного тонуса	1	
	47, 48	Дифференцировка силовых характеристик движений	2	
		Самостоятельная работа: выполнение комплекса упражнений для коррекции телосложения и развития двигательных качеств. Составить и выполнять комплекс упражнений. Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной гимнастики. Написать	3	

		сообщение на тему: «Использование средств атлетической гимнастики в адаптивной физической культуре»		
Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания	49	Содержание учебного материала: Практические занятия Развитие профессионально значимых двигательных качеств	1	2
		Самостоятельная работа составление индивидуальных комплексов упражнений и их выполнение; ведение дневника самоконтроля	1	
Методика контроля за уровнем физической подготовки	50	Содержание учебного материала: Практические занятия Контроль за уровнем физической подготовленности	1	2
		Самостоятельная работа: Выполнение физических упражнений для повышения уровня общефизической подготовленности.	0,5	
	51	Зачет	1	
Основы здорового образа жизни	52	Роль физической культуры в обеспечения здоровья. Первая помощь при обморожениях.	1	2
		Самостоятельная работа: Влияние двигательной активности на здоровье человека» Написать сообщение	0,5	
Лыжная подготовка	53-54	Содержание учебного материала: Практические занятия Техника безопасности Попеременный двухшажный ход	2	2
	55-56	Одновременные хода	2	
	57-58	Коньковый ход	2	
	59	Спуски в различных стойках	1	
	60	Преодоление подъёмов, бугров и впадин	1	
	61	Повороты и торможения	1	
	62	Лыжные эстафеты	1	
	63-	Лыжные гонки	2	

	64			
		Самостоятельная работа: прогулки на лыжах; горнолыжная подготовка на склоне.	6	
Методика контроля за уровнем физической подготовки	65-66	Содержание учебного материала: Практические занятия Контроль за уровнем физической подготовленности	2	2
		Самостоятельная работа: Выполнение физических упражнений для повышения уровня общефизической подготовленности.	1	
Правила спортивных игр и судейство соревнований	67	Содержание учебного материала: Основные правила игры в волейбол	1	2
		Самостоятельная работа: подготовить рефераты на темы: «История зарождения волейбола», «Развитие волейбола в России»,	0,5	
Волейбол	68-69	Содержание учебного материала: Практические занятия Техника безопасности. Приём мяча снизу с подачи. Совершенствовать технику передач мяча через сетку (Верхние передачи)	2	2
	70	Закрепить технику приёма мяча снизу с подачи. Учить передаче мяча из зон 1, 5 и 6 в зону. Совершенствовать технику изученных приёмов. (Приём с подачи)	1	
	71	Совершенствовать технику передач мяча через сетку. (Нижние передачи)	1	
	72	Обучение нападающему удару в парах. Совершенствовать верхнюю прямую подачу.(Верхняя подача)	1	
	73	Повторить технику нападающего удара. Учебная игра.	1	
	74	Совершенствовать технику нападающего удара. Совершенствовать верхнюю прямую подачу.	1	
	75	Нижняя подача,	1	
	76	Зачёт- верхняя прямая подача. Тактические действия игроков в волейболе, блокирование. (Постановка блока)	1	
	77	Передачи в тройках Учебно-тренировочная игра.	1	
	78	Верхние и нижние передачи в щит. Повторение правил игры.	1	
	79	Приём мяча снизу в парах после шага вправо или влево.	1	

	80	Совершенствование изученных приёмов игры.	1	
	81	Двусторонняя учебная игра по упрощённым правилам	1	
	82	Игра через игрока третьей зоны. Скидки. (Техника нападения)	1	
	83	Техника защиты	1	
	84-85	Двусторонняя учебная игра по упрощённым правилам	2	
		Самостоятельная работа: Просмотр соревнований по ТВ Выучить изменения и дополнения в современные правила игры в волейбол. Подготовить сообщение на тему: «Технико-тактические действия в волейболе». Подготовить рефераты на темы: «Возникновение и развитие волейбола», «Развитие волейбола в России», «Современные правила игры в волейбол»; выучить правила и жесты судей во время игр в баскетбол и волейбол.	9	
Атлетическая гимнастика	86-87	Содержание учебного материала: Практические занятия Техника безопасности. Развитие силы избранных групп мышц	2	2
	88-89	Развитие подвижности избранных суставов	2	
	90-91	Коррекция фигуры	2	
	92-93	Регуляция мышечного тонуса	2	
	94-95	Коррекция фигуры	2	
		Самостоятельная работа: Составить и выполнять комплекс упражнений для коррекции телосложения и развития двигательных качеств. Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной гимнастики. Написать сообщение на тему: «Использование средств атлетической гимнастики в адаптивной физической культуре»	5	
Методика проведения	96-97	Содержание учебного материала: Практические занятия	2	2

комплексов гимнастических упражнений		Составление и выполнение комплексов упражнений с учётом будущей специальности		
		Самостоятельная работа. Выполнение комплексов утренней гимнастики	1	
Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания	98-101	Содержание учебного материала: Практические занятия Развитие профессионально значимых двигательных качеств	4	2
		Самостоятельная работа: Составление индивидуального плана тренировок. Выполнение индивидуального плана тренировки	2	
Плавание	102	Содержание учебного материала: Спортивные способы плавания	1	2
	103,104	Способы спасания утопающих	2	
		Самостоятельная работа: знать правила поведения на воде; способы спасения утопающего; написание рефератов на темы: «Спортивные способы плавания», «Доврачебная помощь пострадавшему на воде», «Самоконтроль при занятиях плаванием»..	1	
Комплекс ГТО	105	Содержание учебного материала: Практические занятия Т. б. Бег на короткие дистанции-100м	1	2
	106	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	
	107	Прыжки в длину с места толчком двумя	1	
	108	Бег с равномерной скоростью	1	
	109	Бег на 2000 м	2	
	110	Прыжки в длину с разбега	1	

	11 1	Метание спортивного снаряда весом 500 г.	1	
	11 2	Челночный бег	1	
	11 3	Эстафетный бег	1	
	11 4	Кроссовая подготовка-3000м	1	
	11 5	Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	
		Самостоятельная работа Просмотр телевизионных трансляций соревнований по лёгкой атлетике. Написание сообщения на тему: «Развитие ГТО в России»	7	
	116-117	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2	
		Самостоятельная работа	59	
Итого			176	

Темы индивидуальных проектов

1. Физкультура, формирующая осанку.
2. Красота и совершенство художественной гимнастики.
3. Зачем нужна утренняя гимнастика.
4. Сила, ловкость, красота.
5. Быстрее, сильнее, выше.
6. Виды бега и их влияние на здоровье человека.
7. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.
8. Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности.
9. Спорт – альтернатива пагубным привычкам.
10. Физкультура и спорт в жизни человека.
11. Физика, физическая культура и спорт.
12. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.

13. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.
14. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.
15. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
16. Занятия физкультурой для беременных женщин и рожениц, страдающих избыточной массой тела.
17. Олимпийские игры.
18. Волейбол-путь к успеху.
19. Проект «Вологда - спортивная».

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

2.3. Характеристика основных видов деятельности обучающихся

Наименование разделов	Характеристика основных видов учебной деятельности		
	Предметные	Метапредметные	Личностные
1	2	3	4
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Знание оздоровительных систем физического воспитания.	Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.
1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Знание форм и содержания физических упражнений. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям.	Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек.
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля	Овладение системой профессиональных и жизненно значимых практических умений и навыков обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья .	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
3. Легкая атлетика.	Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами:	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бег на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и	Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма,

	«прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов	низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4г 100 м, 4г 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).	укрепление здоровья.
4. Лыжная подготовка	Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях	Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача на оценку техники лыжных ходов.	Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).
5. Гимнастика	Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений	Формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью.

		для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.	
6. Спортивные игры	Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.	Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств.
7. Плавание	Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений	Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой. Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине. Освоение элементов игры в водное поло (юноши), элементов фигурного плавания (девушки); знание правил плавания в открытом водоеме.	Знание техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне. Освоение самоконтроля при занятиях плаванием
8. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Знание и умение грамотно использовать современные методики	Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой.	Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья.

	дыхательной гимнастики.	Заполнение самоконтроля	дневника	
--	-------------------------	----------------------------	----------	--

2. Условия реализации учебной дисциплины ООД.12 Физическая культура

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного и тренажёрного залов, открытого стадиона.

Оборудование спортивного зала и инвентарь:

- баскетбольные фермы с кольцами,
- баскетбольные мячи,
- волейбольная сетка с тросом и креплением,
- волейбольные мячи,
- гимнастические скамейки,
- гимнастическая стенка,
- скакалки
- обручи,
- гимнастические палки,
- гантели.

Оборудование тренажёрного зала:

- силовой комплекс,
- велотренажёр,
- доска для пресса,
- степы.

Оборудование лыжной базы:

- лыжи пластиковые с лыжными ботинками,
- лыжные палки.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр,
- ноутбук,
- принтер,
- секундомер,
- рулетка,
- калькулятор,
- флажки судейские.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего

профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106205.html> (дата обращения: 26.01.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Дополнительная литература:

Физическая культура и спорт в современных профессиях : учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небрятенко. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116615.html> (дата обращения: 26.01.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Интернет-ресурсы:

[https://www.rea.ru/ru/org/cathedries/Kafedra-fizicheskogo-vospitaniya--
формы физической культуры](https://www.rea.ru/ru/org/cathedries/Kafedra-fizicheskogo-vospitaniya--formy-fizicheskoy-kulturny)

https://kpfu.ru/portal/docs/F636075721/Uchebnoe_posobie_po_FK.pdf-основы
физической культуры

https://kpfu.ru/portal/docs/F636075721/Uchebnoe_posobie_po_FK.pdf- физическая
культура

3. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины ООД.12 Физическая культура

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе текущего контроля успеваемости (проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов) и промежуточной аттестации.

Для текущего контроля и промежуточной аттестации создан комплект оценочных средств (КОС). КОС включает в себя материалы текущего контроля и материалы к промежуточной аттестации, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям оценки результатов подготовки.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Умения:	
У1. умение выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений атлетической гимнастики;	Практические занятия
У2 Уметь проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	Самостоятельная работа
У3. Умение преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	Практические занятия
У4. Умение выполнять приемы страховки и самостраховки;	Практические занятия
У5. Умение осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	Практические занятия
У6 Уметь выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по лёгкой атлетике, гимнастике, спортивным играм, плаванию и лыжной подготовке при соответствующей тренировке, с учётом состояния здоровья и функциональных возможностях своего организма	Практические занятия
Знания/ понимание:	
З1 знать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;	Тестирование

32. Знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;	Практические занятия
33. Знать правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;	Самостоятельная работа
	Дифференцированный зачет

Основные показатели оценки результата	
Личностные	<p>Результатом формирования личностных учебных универсальных действий следует считать:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению. 2. Сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, правосознание, экологическую культуру. 3. Способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской гражданской идентичности в поликультурном социуме;
Метапредметные	<p>Результатом формирования познавательных учебных универсальных действий будут являться умения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Определение существенных характеристик изучаемого объекта. 2. Самостоятельное создание алгоритмов деятельности. 3. Формулирование полученных результатов. <p>Основным критерием сформированности коммуникативных учебных универсальных действий можно считать коммуникативные способности обучающегося, включающие в себя:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поиск нужной информации по заданной теме. 2. Умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства. 3. Владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и правилам ведения диалога. <p>Критериями сформированности у обучающегося регуляции своей деятельности может стать способность:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Понимание ценности образования как средства развития культуры личности. 2. Объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности.

	<p>3. Владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.</p> <p>В результате изучения тем курса обучающиеся должны использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для</p> <ul style="list-style-type: none"> • повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; • подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; • организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях; • активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.
Предметные	
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	<p>В результате изучения темы, обучающиеся должны уметь:</p> <p>1. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.</p>
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	<p>В результате изучения темы, обучающиеся должны знать:</p> <p>1. Знать формы и содержание физических упражнений</p> <p>2. Знать основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиены</p> <p>В результате изучения темы, обучающиеся должны уметь:</p> <p>1. Организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек.</p> <p>2. Демонстрировать мотивацию и стремление к самостоятельным занятиям.</p>
Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	<p>В результате изучения темы, обучающиеся должны знать:</p> <p>1. Знать упражнения-тесты для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.</p> <p>В результате изучения темы, обучающиеся должны уметь:</p> <p>1. Уметь вносить коррекцию в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля</p>
Легкая атлетика.	<p>В результате изучения темы, обучающиеся должны знать:</p> <p>1. Знать технику беговых упражнений (кроссового бега, бег на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4' 100 м, 4' 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).</p> <p>В результате изучения темы, обучающиеся должны уметь:</p> <p>1. Уметь технически грамотно выполнять (на технику): прыжки</p>

	в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); сдача контрольных нормативов.
Гимнастика	<p>В результате изучения темы, обучающиеся должны знать:</p> <p>1.Технику общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки);</p> <p>В результате изучения темы, обучающиеся должны уметь:</p> <p>1.Выполнять упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.</p>
Баскетбол	<p>В результате изучения темы, обучающиеся должны знать:</p> <p>1. Знать правила игры и правила соревнований по баскетболу.</p> <p>2. Знать жесты судьи.</p> <p>В результате изучения темы, обучающиеся должны уметь:</p> <p>1.Развивать волевые качества, инициативность, самостоятельность.</p> <p>2. Уметь выполнять технику игровых элементов на оценку.</p>
Лыжная подготовка	<p>В результате изучения темы, обучающиеся должны знать:</p> <p>1. Технику лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные</p> <p>2.Правила соревнований, технику безопасности при занятиях лыжным спортом.</p> <p>В результате изучения темы, обучающиеся должны уметь:</p> <p>1.Разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).</p> <p>2.Оказывать первую помощь при травмах и обморожениях.</p>
Волейбол	<p>В результате изучения темы, обучающиеся должны знать:</p> <p>1.Знать правила игры и правила соревнований по волейболу.</p> <p>2. Знать жесты судьи.</p> <p>В результате изучения темы, обучающиеся должны уметь:</p> <p>1.Развивать волевые качества, инициативность, самостоятельность.</p> <p>2. Уметь выполнять технику игровых элементов на оценку.</p>
Плавание	<p>В результате изучения темы, обучающиеся должны знать:</p> <p>1. Технику безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне.</p> <p>2. Технику движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине</p>
Атлетическая гимнастика	<p>В результате изучения темы, обучающиеся должны знать:</p> <p>1.Средства и методы при занятиях дыхательной гимнастикой</p> <p>2.Знать современные методики дыхательной гимнастики</p> <p>В результате изучения темы, обучающиеся должны уметь:</p> <p>1.Осуществлять контроль и самоконтроль за состоянием</p>

	здоровья 2. Заполнять дневник самоконтроля
Комплекс ГТО	<p>В результате изучения темы, обучающиеся должны знать:</p> <p>1. Знать технику беговых упражнений (кроссового бега, бег на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4' 100 м, 4' 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).</p> <p>В результате изучения темы, обучающиеся должны уметь:</p> <p>1. Уметь технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнут ноги»; Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); сдача контрольных нормативов</p>
Основные показатели оценки результата	
Личностные	<p>Результатом формирования личностных учебных универсальных действий следует считать:</p> <p>1. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению.</p> <p>2. Сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, правосознание, экологическую культуру</p> <p>3. Способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской гражданской идентичности в поликультурном социуме</p>
Метапредметные	<p>Результатом формирования познавательных учебных универсальных действий будут являться умения:</p> <p>1. 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>Основным критерием сформированности коммуникативных учебных универсальных действий можно считать коммуникативные способности обучающегося, включающие в себя:</p> <p>1. Способность их использования в познавательной и социальной практике,</p> <p>2. Самостоятельность в планировании и осуществлении учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками,</p> <p>Критериями сформированности у обучающегося регуляции своей деятельности может стать способность:</p> <p>1. Способность к построению индивидуальной образовательной</p>

	траектории, владение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; В результате изучения тем курса обучающиеся должны использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни 1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга
Предметные	
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	В результате изучения темы, обучающиеся должны уметь: 1. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	В результате изучения темы, обучающиеся должны знать: 1. Знать формы и содержание физических упражнений 2. Знать основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиены В результате изучения темы, обучающиеся должны уметь: 1. Организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. 2. Демонстрировать мотивацию и стремление к самостоятельным занятиям.
Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	В результате изучения темы, обучающиеся должны знать: 1. Знать упражнения-тесты для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. В результате изучения темы, обучающиеся должны уметь: 1. Уметь вносить коррекцию в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля
Легкая атлетика.	В результате изучения темы, обучающиеся должны знать: 1. Знать технику беговых упражнений (кроссового бега, бег на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4' 100 м, 4' 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). В результате изучения темы, обучающиеся должны уметь: 1. Уметь технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов
Лыжная подготовка	В результате изучения темы, обучающиеся должны знать: 1. Технику лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные

	<p>2.Правила соревнований, технику безопасности при занятиях лыжным спортом.</p> <p>В результате изучения темы, обучающиеся должны уметь:</p> <p>1.Разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).</p> <p>2.Оказывать первую помощь при травмах и обморожениях.</p>
Гимнастика	<p>В результате изучения темы, обучающиеся должны знать:</p> <p>1.Технику общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки);</p> <p>В результате изучения темы, обучающиеся должны уметь:</p> <p>1.Выполнять упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.</p>
Спортивные игры	<p>В результате изучения темы, обучающиеся должны знать:</p> <p>1.Знать правила соревнований по избранному игровому виду спорта.</p> <p>В результате изучения темы, обучающиеся должны уметь:</p> <p>1.Развивать волевые качества, инициативность, самостоятельность.</p> <p>2. Уметь выполнять технику игровых элементов на оценку.</p>
Плавание	<p>В результате изучения темы, обучающиеся должны знать:</p> <p>1.Технику безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне.</p> <p>2.Технику движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине</p>
Атлетическая гимнастика	<p>В результате изучения темы, обучающиеся должны знать:</p> <p>1.Средства и методы при занятиях дыхательной гимнастикой</p> <p>2.Знать современные методики дыхательной гимнастики</p> <p>В результате изучения темы, обучающиеся должны уметь:</p> <p>1.Осуществлять контроль и самоконтроль за состоянием здоровья</p> <p>2.Заполнять дневник самоконтроля</p>

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации производится в соответствии с универсальной шкалой, представленной в таблице:

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	балл (оценка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично

80 ÷ 89	4	хорошо
70 ÷ 79	3	удовлетворительно
менее 70	2	не удовлетворительно