

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Попов Анатолий Николаевич
Должность: директор
Дата подписания: 26.09.2022 13:21:00
Уникальный программный ключ:
1e0c38dcc0aee73cee1e5c09c1d5873fc7497bc8

*Приложение 9.3.6.
ОПОП/ППССЗ
специальности 34.02.01
Сестринское дело*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ¹
в том числе адаптированная для обучения инвалидов
и лиц с ограниченными возможностями здоровья
ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
для специальности
34.02.01 Сестринское дело
(1 курс)**

*Базовая подготовка
среднего профессионального образования
(год приема: 2022)*

Программу составил(и):
преподаватель высшей квалификационной категории, Калугин С.Л.

Оренбург

¹ Рабочая программа ежегодно обновляется в составе основной профессиональной образовательной программы/программы подготовки специалистов среднего звена (ОПОП/ППССЗ). Сведения об обновлении ОПОП/ППССЗ вносятся в лист актуализации ОПОП/ППССЗ.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	32
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	34
5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ	38

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре ОПОП/ППССЗ:

Рабочая программа (в том числе адаптированная для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура является частью общеобразовательного цикла по специальности СПО 34.02.01 Сестринское дело. При реализации рабочей программы могут использоваться различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение.

1.2. Место дисциплины в структуре ОПОП/ППССЗ:

В учебных планах ОПОП/ППССЗ место учебной дисциплины – в составе Математического и общего естественнонаучного цикла, реализуется на 1 курсе.

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

Рабочая программа по ОУД. 06 Физическая культура на базовом уровне ориентирована на достижение следующих **целей**:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности 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;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать/понимать**:

З1-влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

З2-способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

З3-правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

уметь:

У1-выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

У2-выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

У3-преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

У4-выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

У5-осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения 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 жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и

профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать и осуществлять повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности.

ОК 10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.

ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.

ОК 12. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.

ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В рамках программы учебной дисциплины (в том числе адаптированной для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) обучающимися осваиваются личностные, метапредметные и предметные результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования: личностные (ЛР)/(ЛР(А)), метапредметные (МР)/(МР(А)), предметные для базового уровня изучения (ПРБ)/(ПРБ(А)).

Коды результатов	Планируемые результаты освоения дисциплины включают
ЛР ₀₅	сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
ЛР ₀₇	навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности
ЛР ₀₉	готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности
ЛР ₁₀	эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений
ЛР ₁₁	принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков

ЛР ₁₂	бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь
ЛР ₁₃	осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем
ЛР ₁₄	сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности
<i>для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся</i>	
ЛР(А) ₀₁	способность к социальной адаптации и интеграции в обществе, в том числе при реализации возможностей коммуникации на основе словесной речи (включая устную коммуникацию), а также, при желании, коммуникации на основе жестовой речи с лицами, имеющими нарушения слуха
<i>для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата</i>	
ЛР(А) ₀₂	владение навыками пространственной и социально-бытовой ориентировки; умение самостоятельно и безопасно передвигаться в знакомом и незнакомом пространстве с использованием специального оборудования
ЛР(А) ₀₃	способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации
ЛР(А) ₀₄	способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей
<i>для обучающихся с расстройствами аутистического спектра</i>	
ЛР(А) ₀₅	формирование умения следовать отработанной системе правил поведения и взаимодействия в привычных бытовых, учебных и социальных ситуациях, удерживать границы взаимодействия
ЛР(А) ₀₆	знание своих предпочтений (ограничений) в бытовой сфере и сфере интересов
МР ₀₁	умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
МР ₀₂	умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты
МР ₀₄	готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников
МР ₀₅	умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности
МР ₀₇	умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
<i>для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся</i>	
МР(А) ₀₁	владение навыками определения и исправления специфических ошибок (аграмматизмов) в письменной и устной речи

<i>для обучающихся с расстройствами аутистического спектра</i>	
MP(A) 02	способность планировать, контролировать и оценивать собственные учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора
MP(A) 03	овладение умением определять наиболее эффективные способы достижения результата при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора
MP(A) 04	овладение умением выполнять действия по заданному алгоритму или образцу при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора
MP(A) 05	овладение умением оценивать результат своей деятельности в соответствии с заданными эталонами при организующей помощи тьютора
MP(A) 06	овладение умением адекватно реагировать в стандартной ситуации на успех и неудачу, конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха при организующей помощи тьютора
MP(A) 07	овладение умением активного использования знаково-символических средств для представления информации об изучаемых объектах и процессах, различных схем решения учебных и практических задач при организующей помощи педагога-психолога и тьютора
MP(A) 08	способность самостоятельно обратиться к педагогическому работнику (педагогу-психологу, социальному педагогу) в случае личных затруднений в решении какого-либо вопроса
MP(A) 09	способность самостоятельно действовать в соответствии с заданными эталонами при поиске информации в различных источниках, критически оценивать и интерпретировать получаемую информацию из различных источников
ПРб 01	умение использовать разнообразные формы и виды физической активности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)
ПРб 02	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
ПРб 03	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
ПРб 04	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
ПРб 05	владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
<i>для слепых и слабовидящих обучающихся:</i>	
ПРб(А) 01	сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий
ПРб(А) 02	сформированность представлений о современных бытовых технических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни
<i>для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата</i>	
ПРб(А) 03	овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом

	двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;
ПРб(А) 04	овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
ПРб(А) 05	овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
ПРб(А) 06	овладение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Освоение содержания учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура обеспечивает достижение студентами следующих **результатов:**

личностных:

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

метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной),

экологии, ОБЖ;

-готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

-формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

-умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

-умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

-владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

-владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития физических качеств;

-владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

-владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура в соответствии с учебным планом (УП):

-максимальной учебной нагрузки обучающегося **176** часов в том числе:

-обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **117** часов;

-самостоятельной работы обучающегося **59** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	176
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
1. Основное содержание	
теоретические занятия	3
практические занятия	114
2. Профессионально – ориентированное содержание	59
Практические занятия	
Самостоятельная работа обучающегося (всего):	59
Промежуточная аттестация ДФК (I семестр)	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (II)	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, Самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды ОК/ЛР/МР/ПРб, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Основное содержание			
Раздел 1. Физическая культура и основы здорового образа жизни		3	
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Ознакомление студентов с формами текущей и промежуточной аттестации, основной и дополнительной литературой по курсу дисциплины и проведение инструктажа по технике безопасности.</p> <p>Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями. и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и</p>	2	<p>ОК₁₀, ОК₁₁, ОК₁₃, ЛР₁₀ ЛР₁₂, ЛР₁₄ ЛР(А)₀₁, ЛР(А)₀₃ ЛР(А)₀₅ МР₀₄ МР₀₇ МР(А)₀₁ МР(А)₀₃ МР(А)₀₄ МР(А)₀₉ ПРб₀₁ ПРб(А)₀₁ ПРб(А)₀₅</p>

	учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике, гимнастике.		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность	Самостоятельная работа обучающихся.№1 Написание реферата по теме: «Методы восстановления организма после занятий физическими упражнениями»	1	
		54	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции	Практическое занятие №1 Ознакомление студентов с формами текущей и промежуточной аттестации, основной и дополнительной литературой по курсу дисциплины и проведение инструктажа по технике безопасности. Разучивание техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего, высокого старта. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину(баскетбол)	2	ОК ₁ ОК ₃ ЛР ₁₁ ЛР ₁₃ ЛР(А) 01, ЛР(А) ₀₃ ЛР(А) ₀₅ МР(А) ₆ МР ₀₄ ПРб ₀₂ ПРб(А) ₀₁ ПРб(А) ₀₅ ПРб ₀₅
	Самостоятельная работа обучающихся.№2 Подбор информации для выполнения презентации на тему: «Средства, методы, развития выносливости в работе скоростного характера»	1	
Тема 2.2. Бег на короткие дистанции	Практическое занятие.№2 Закрепление бега на короткие дистанции. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину(баскетбол)	2	ОК ₁ ОК ₃ ЛР ₁₁ ЛР ₁₃ ЛР(А) 01, ЛР(А) ₀₃ ЛР(А) ₀₅ МР(А) ₆ МР ₀₄ ПРб ₀₂ ПРб(А) ₀₁ ПРб(А) ₀₅ ПРб ₀₅
	Самостоятельная работа обучающихся.№2 Подбор информации для выполнения презентации на тему: «Средства, методы, развития выносливости в работе скоростного характера».	1	

Тема 2.3. Бег на короткие дистанции	Практическое занятие №3 Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину(баскетбол)	2	ОК ₁ ОК ₃ ЛР ₁₁ ЛР ₁₃ ЛР(А) 01, ЛР(А) ₀₃ ЛР(А) ₀₅ МР(А) ₆ МР ₀₄ ПРб ₀₂ ПРб(А) ₀₁ ПРб(А) ₀₅ ПРб ₀₅
	Самостоятельная работа обучающихся обучающихся №2 Составление таблиц, схем для презентации на тему: «Средства, методы, развития выносливости в работе скоростного характера».	1	
Тема 2.4. Прыжки в длину, способом согнув ноги	Практическое занятие №4 Разучивание техники прыжка в длину, способом согнув ноги. Техника безопасности игры.(баскетбол)	2	ОК ₁ ОК ₃ ЛР ₁₁ ЛР ₁₃ ЛР(А) 01, ЛР(А) ₀₃ ЛР(А) ₀₅ МР(А) ₆ МР ₀₄ ПРб ₀₂ ПРб(А) ₀₁ ПРб(А) ₀₅ ПРб ₀₅
	Самостоятельная работа обучающихся №2 Составление таблиц, схем для презентации на тему: «Средства, методы, развития выносливости в работе скоростного характера».	1	
Тема 2.5. Прыжки в длину, способом согнув ноги	Практическое занятие №5 Закрепление прыжка в длину с разбега, способом «согнув ноги». Техника безопасности игры.(баскетбол)	2	ОК ₁ ОК ₃ ЛР ₁₁ ЛР ₁₃ ЛР(А) 01, ЛР(А) ₀₃ ЛР(А) ₀₅ МР(А) ₆ МР ₀₄ ПРб ₀₂ ПРб(А) ₀₁ ПРб(А) ₀₅ ПРб ₀₅
	Самостоятельная работа обучающихся №2 Подбор изображений для выполнения презентации на тему: «Средства, методы, развития выносливости в работе скоростного характера».	1	
Тема 2.6. Прыжки в длину, способом согнув ноги	Практическое занятие №6 Совершенствование техники прыжка в длину, способом согнуть ноги. Техника безопасности игры.(баскетбол)	2	ОК ₁ ОК ₃ ЛР ₁₁ ЛР ₁₃ ЛР(А) 01, ЛР(А) ₀₃

			ЛР(А) 05 МР(А) 6 МР 04 ПРб 02 ПРб(А) 01 ПРб(А) 05ПРб 05
	Самостоятельная работа обучающихся №2 Подбор изображений для выполнения презентации на тему: «Средства, методы, развития выносливости в работе скоростного характера».	1	
Тема 2.7. Бег на средние дистанции	Практическое занятие №7 Разучивание техники бега на средние дистанции Игра по упрощенным правилам.(баскетбол)	2	ОК 1ОК 3 ЛР 11ЛР 13 ЛР(А) 01, ЛР(А) 03 ЛР(А) 05 МР(А) 6 МР 04 ПРб 02 ПРб(А) 01 ПРб(А) 05ПРб 05
	Самостоятельная работа обучающихся №2 Защита презентации на тему: «Средства, методы, развития выносливости в работе скоростного характера».	1	
Тема 2.8. Бег на средние дистанции	Практическое занятие №8 Закрепление техники бега на средние дистанции Игра по упрощенным правилам.(баскетбол)	2	ОК 1ОК 3 ЛР 11ЛР 13 ЛР(А) 01, ЛР(А) 03 ЛР(А) 05 МР(А) 6 МР 04 ПРб 02 ПРб(А) 01 ПРб(А) 05ПРб 05
	Самостоятельная работа обучающихся №2 Защита презентации на тему: «Средства, методы, развития выносливости в работе скоростного характера».	1	
Тема 2.9. Бег на средние дистанции	Практическое занятие №9 Совершенствование техники бега на средние дистанции Игра по упрощенным правилам.(баскетбол) <i>Подвижная игра : игра в парах (с мячом) «Мяч водящему»</i>	2	ОК 1ОК 3 ЛР 11ЛР 13 ЛР(А) 01, ЛР(А) 03 ЛР(А) 05 МР(А) 6 МР 04

			ПРб 02 ПРб(А) 01 ПРб(А) 05ПРб 05
	Самостоятельная работа обучающихся.№3 Подбор информации для выполнения презентации на тему: «Основы и методы рационального дыхания»	1	
Тема 2.10. Бег на длинные дистанции	Практическое занятие.№10 Разучивание техники бега на длинные дистанции. Игра по правилам.(баскетбол)	2	ОК 1ОК 3 ЛР 11ЛР 13 ЛР(А) 01, ЛР(А) 03 ЛР(А) 05 МР(А) 6 МР 04 ПРб 02 ПРб(А) 01 ПРб(А) 05ПРб 05
	Самостоятельная работа обучающихся.№3 Подбор информации для выполнения презентации на тему: «Основы и методы рационального дыхания»	1	
Тема 2.11. Бег на длинные дистанции	Практическое занятие.№11 Закрепление техники бега на длинные дистанции. Игра по правилам.(баскетбол)	2	ОК 1ОК 3 ЛР 11ЛР 13 ЛР(А) 01, ЛР(А) 03 ЛР(А) 05 МР(А) 6 МР 04 ПРб 02 ПРб(А) 01 ПРб(А) 05ПРб 05
	Самостоятельная работа обучающихся.№3 Составление таблиц, схем для презентации на тему: «Основы и методы рационального дыхания»	1	
Тема 2.12. Бег на длинные дистанции	Практическое занятие.№12 Совершенствование техники бега на длинные дистанции Игра по правилам.(баскетбол)	2	ОК 1ОК 3 ЛР 11ЛР 13 ЛР(А) 01, ЛР(А) 03 ЛР(А) 05 МР(А) 6 МР 04 ПРб 02 ПРб(А) 01 ПРб(А) 05ПРб 05

	Самостоятельная работа обучающихся.№3 Составление таблиц, схем для презентации на тему: «Основы и методы рационального дыхания»	1	
Тема 2.13. Бег по прямой и виражу	Практическое занятие.№13 Разучивание техники бега по прямой и виражу. Тактика нападения, тактика защиты.(баскетбол)	2	ОК ₁ ОК ₃ ЛР ₁₁ ЛР ₁₃ ЛР(А) 01, ЛР(А) ₀₃ ЛР(А) ₀₅ МР(А) ₆ МР ₀₄ ПРб ₀₂ ПРб(А) ₀₁ ПРб(А) ₀₅ ПРб ₀₅
	Самостоятельная работа обучающихся.№3 Подбор изображений для выполнения презентации на тему: «Основы и методы рационального дыхания»	1	
Тема 2.14. Бег по прямой и виражу	Практическое занятие.№14 Закрепление техники бега по прямой и виражу. Тактика нападения, тактика защиты.(баскетбол)	2	ОК ₁ ОК ₃ ЛР ₁₁ ЛР ₁₃ ЛР(А) 01, ЛР(А) ₀₃ ЛР(А) ₀₅ МР(А) ₆ МР ₀₄ ПРб ₀₂ ПРб(А) ₀₁ ПРб(А) ₀₅ ПРб ₀₅
	Самостоятельная работа обучающихся.№3 Подбор изображений для выполнения презентации на тему: «Основы и методы рационального дыхания»	1	
	Практическое занятие.№15 Совершенствование техники бега по прямой и виражу. Тактика нападения, тактика защиты.(баскетбол)	2	ОК ₁ ОК ₃ ЛР ₁₁ ЛР ₁₃ ЛР(А) 01, ЛР(А) ₀₃ ЛР(А) ₀₅ МР(А) ₆ МР ₀₄ ПРб ₀₂ ПРб(А) ₀₁ ПРб(А) ₀₅ ПРб ₀₅
	Самостоятельная работа обучающихся.№3 Защита презентации на тему: «Основы и методы рационального дыхания»	1	

Тема 2.16. Техника спортивной ходьбы	Практическое занятие №16 Разучивание техники спортивной ходьбы Техника вырывания и выбивания, приемы овладения мячом(баскетбол)	2	ОК ₁ ОК ₃ ЛР ₁₁ ЛР ₁₃ ЛР(А) 01, ЛР(А) ₀₃ ЛР(А) ₀₅ МР(А) ₆ МР ₀₄ ПРб ₀₂ ПРб(А) ₀₁ ПРб(А) ₀₅ ПРб ₀₅
	Самостоятельная работа обучающихся №3 Защита презентации на тему: «Основы и методы рационального дыхания»	1	
Тема 2.17. Техника спортивной ходьбы	Практическое занятие №17 Закрепление техники спортивной ходьбы Техника вырывания и выбивания, приемы овладения мячом(баскетбол)	1	ОК ₁ ОК ₃ ЛР ₁₁ ЛР ₁₃ ЛР(А) 01, ЛР(А) ₀₃ ЛР(А) ₀₅ МР(А) ₆ МР ₀₄ ПРб ₀₂ ПРб(А) ₀₁ ПРб(А) ₀₅ ПРб ₀₅
	Самостоятельная работа обучающихся №4 Подбор информации для написания реферата на тему: «Методы восстановления организма после занятий физическими упражнениями».	1	
Тема 2.18. Техника спортивной ходьбы	Практическое занятие №18 Совершенствование техники спортивной ходьбы. Техника вырывания и выбивания, приемы овладения мячом(баскетбол)	1	ОК ₁ ОК ₃ ЛР ₁₁ ЛР ₁₃ ЛР(А) 01, ЛР(А) ₀₃ ЛР(А) ₀₅ МР(А) ₆ МР ₀₄ ПРб ₀₂ ПРб(А) ₀₁ ПРб(А) ₀₅ ПРб ₀₅
	Самостоятельная работа обучающихся №4 Написание реферата на тему: «Методы восстановления организма после занятий физическими упражнениями».	1	
Раздел 3. Прикладная физическая подготовка		21	

Тема 3.1 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Содержание учебного материала Ознакомление студентов с формами текущей и промежуточной аттестации, основной и дополнительной литературой по курсу дисциплины и проведение инструктажа по технике безопасности. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.	2	ОК ₆ ОК ₇ ЛР ₇ ЛР(А) ₀₁ , ЛР(А) ₀₃ ЛР(А) ₀₅ МР ₀₇ МР ₀₂ МР(А) ₀₅ МР(А) ₀₈ ПРб ₀₅ ПРб(А) ₀₁ ПРб(А) ₀₆ ПРб ₀₃
	Самостоятельная работа обучающихся №5 Подготовка сообщения по теме: «Нарушение осанки, их причины, способы профилактики их нарушения».	1	
Тема 3.2. Кувырок вперед в группировке. Строевые упражнения	Практическое занятие №2 Разучивание техники кувырка вперед в группировке. Техника выполнения специальных плавательных упражнений для изучения кроля на груди, спине, браса. (Плавание)	2	ОК ₆ ОК ₇ ЛР ₇ ЛР(А) ₀₁ , ЛР(А) ₀₃ ЛР(А) ₀₅ МР ₀₇ МР ₀₂ МР(А) ₀₅ МР(А) ₀₈ ПРб ₀₅ ПРб(А) ₀₁ ПРб(А) ₀₆ ПРб ₀₃
	Самостоятельная работа обучающихся №5 Подбор тезисов к написанию письменного сообщения по теме: «Нарушение осанки, их причины, способы профилактики их нарушения».	1	
Тема 3.3. Кувырок вперед в группировке. Строевые упражнения	Практическое занятие №3 Закрепление техники кувырка вперед в группировке. Техника выполнения специальных плавательных упражнений для изучения кроля на груди, спине, браса. (Плавание)	2	ОК ₆ ОК ₇ ЛР ₇ ЛР(А) ₀₁ , ЛР(А) ₀₃ ЛР(А) ₀₅ МР ₀₇ МР ₀₂ МР(А) ₀₅ МР(А) ₀₈ ПРб ₀₅ ПРб(А) ₀₁ ПРб(А) ₀₆ ПРб ₀₃
	Самостоятельная работа обучающихся №5 Составление плана письменного сообщения по теме: «Нарушение осанки, их причины, способы профилактики их нарушения».	1	
Тема 3.4. Кувырок вперед в группировке.	Практическое занятие №4 Совершенствование кувырка вперед в группировке. Техника выполнения специальных плавательных упражнений для изучения кроля	2	ОК ₆ ОК ₇ ЛР ₇ ЛР(А) ₀₁ , ЛР(А) ₀₃

Строевые упражнения	на груди, спине, браса.(Плавание)		ЛР(А) 05 МР 07МР 02 МР(А) 05МР(А) 08 ПРб 05 ПРб(А) 01 ПРб(А) 06ПРб 03
	Самостоятельная работа обучающихся.№5 Подбор цитат, высказываний великих личностей для письменного сообщения по теме: «Нарушение осанки, их причины, способы профилактики их нарушения».	1	
Тема 3.5. Техника стойки на голове и руках.	Практическое занятие№5 Разучивание техники стойки на голове и руках. Освоение техники стартов поворотов, ныряния ногами и головой.(Плавание)	2	ОК 6ОК 7 ЛР 7 ЛР(А) 01, ЛР(А) 03 ЛР(А) 05 МР 07МР 02 МР(А) 05МР(А) 08 ПРб 05 ПРб(А) 01 ПРб(А) 06ПРб 03
	Самостоятельная работа обучающихся.№5 Подбор афоризмов, поговорок и пословиц для письменного сообщения по теме: «Нарушение осанки, их причины, способы профилактики их нарушения».	1	
Тема 3.6. Техника стойки на голове и руках.	Практическое занятие№6 Закрепление техники стойки на голове и руках. Освоение техники стартов поворотов, ныряния ногами и головой.(Плавание)	2	ОК 6ОК 7 ЛР 7 ЛР(А) 01, ЛР(А) 03 ЛР(А) 05 МР 07МР 02 МР(А) 05МР(А) 08 ПРб 05 ПРб(А) 01 ПРб(А) 06ПРб 03
	Самостоятельная работа обучающихся.№5 Написание письменного сообщения по теме: «Нарушение осанки, их причины, способы профилактики их нарушения».	1	
Тема 3.7. Техника стойки на голове и руках.	Практическое занятие№7 Совершенствование техники стойки на голове и руках. Освоение техники стартов поворотов, ныряния ногами и головой.(Плавание)	2	ОК 6ОК 7 ЛР 7 ЛР(А) 01, ЛР(А) 03 ЛР(А) 05 МР 07МР 02 МР(А) 05МР(А) 08

			ПРб 05 ПРб(А) 01 ПРб(А) 06 ПРб 03
	Самостоятельная работа обучающихся.№5 Написание письменного сообщения по теме: «Нарушение осанки, их причины, способы профилактики их нарушения».	1	
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность		39	
Тема 4.1. Теория. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	Содержание учебного материала Ознакомление студентов с формами текущей и промежуточной аттестации, основной и дополнительной литературой по курсу дисциплины и проведение инструктажа по технике безопасности. Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке, гимнастике, легкой атлетике.	2	ОК 2 ОК 8 ОК 12 ЛР 9 ЛР(А) 01, ЛР(А) 03 ЛР(А) 05 МР 01 МР 04 МР(А) 01 МР(А) 03 МР(А) 09 ПРб 04 ПРб 03 ПРб(А) 01 ПРб(А) 06
	Самостоятельная работа обучающихся.№6 Подбор информации для выполнения презентации на тему: «Организация и методы проведения закалывающих процедур»	1	
Тема 4.2. Техника попеременно-двухшажный ход	Практическое занятие №2 Разучивание техники попеременно-двухшажного хода.	2	ОК 2 ОК 8 ОК 12 ЛР 9 ЛР(А) 01, ЛР(А) 03 ЛР(А) 05 МР 01 МР 04 МР(А) 01 МР(А) 03 МР(А) 09 ПРб 04 ПРб 03 ПРб(А) 01 ПРб(А) 06
	Самостоятельная работа обучающихся.№6 Подбор информации для выполнения презентации на тему: «Организация и методы	1	

	проведения закаливающих процедур».		
Тема 4.3. Техника попеременно- двухшажный ход	Практическое занятие №3 Закрепление попеременно-двухшажного хода на учебном круге.	2	ОК 2 ОК 8 ОК 12 ЛР 9 ЛР(А) 01, ЛР(А) 03 ЛР(А) 05 МР 01 МР 04 МР(А) 01 МР(А) 03 МР(А) 09 ПРб 04 ПРб 03 ПРб(А) 01 ПРб(А) 06
	Самостоятельная работа обучающихся №6 Составление таблиц, схем для презентации на тему: «Организация и методы проведения закаливающих процедур».	1	
Тема 4.4. Техника попеременно- двухшажный ход	Практическое занятие №4 Совершенствование попеременно-двухшажного хода на учебном круге	2	ОК 2 ОК 8 ОК 12 ЛР 9 ЛР(А) 01, ЛР(А) 03 ЛР(А) 05 МР 01 МР 04 МР(А) 01 МР(А) 03 МР(А) 09 ПРб 04 ПРб 03 ПРб(А) 01 ПРб(А) 06
	Самостоятельная работа обучающихся №6 Составление таблиц, схем для презентации на тему: «Организация и методы проведения закаливающих процедур».	1	
Тема 4.5. Техника одновременного- бесшажного хода	Практическое занятие №5 Разучивание техники одновременного-бесшажного хода.	2	ОК 2 ОК 8 ОК 12 ЛР 9 ЛР(А) 01, ЛР(А) 03 ЛР(А) 05 МР 01 МР 04 МР(А) 01 МР(А) 03 МР(А) 09 ПРб 04 ПРб 03

			ПРб(А) 01 ПРб(А) 06
	Самостоятельная работа обучающихся№6 Подбор изображений для выполнения презентации на тему: «Организация и методы проведения закаливающих процедур».	1	
Тема 4.6. Техника одновременного-бесшажного хода	Практическое занятие№6 Закрепление техники одновременного-бесшажного хода.	2	ОК 2ОК 8 ОК 12 ЛР 9 ЛР(А) 01, ЛР(А) 03 ЛР(А) 05 МР 01МР 04 МР(А) 01МР(А) 03 МР(А) 09 ПРб 04 ПРб 03 ПРб(А) 01 ПРб(А) 06
	Самостоятельная работа обучающихся№6 Подбор изображений для выполнения презентации на тему: «Организация и методы проведения закаливающих процедур».	1	
Тема 4.7. Техника одновременного-бесшажного хода	Практическое занятие№7 Совершенствование техники одновременного-бесшажного хода	2	ОК 2ОК 8 ОК 12 ЛР 9 ЛР(А) 01, ЛР(А) 03 ЛР(А) 05 МР 01МР 04 МР(А) 01МР(А) 03 МР(А) 09 ПРб 04 ПРб 03 ПРб(А) 01 ПРб(А) 06
	Самостоятельная работа обучающихся№6 Защита презентации на тему: «Организация и методы проведения закаливающих процедур».	1	
Тема 4.8. Техника одновременного-одношажного хода	Практическое занятие№8 Разучивание техники одновременного-одношажного хода.	2	ОК 2ОК 8 ОК 12 ЛР 9 ЛР(А) 01, ЛР(А) 03 ЛР(А) 05 МР 01МР 04

			МР(А) 01 МР(А) 03 МР(А) 09 ПРб 04 ПРб 03 ПРб(А) 01 ПРб(А) 06
	Самостоятельная работа обучающихся №7 Подбор информации для выполнения презентации на тему: «Применение закаливающих процедур без вреда организма»	1	
Тема 4.9. Техника одновременного-одношажного хода	Практическое занятие №9 Закрепление техники одновременного-одношажного хода.	2	ОК 2 ОК 8 ОК 12 ЛР 9 ЛР(А) 01, ЛР(А) 03 ЛР(А) 05 МР 01 МР 04 МР(А) 01 МР(А) 03 МР(А) 09 ПРб 04 ПРб 03 ПРб(А) 01 ПРб(А) 06
	Самостоятельная работа обучающихся №7 Подбор информации для выполнения презентации на тему: «Применение закаливающих процедур без вреда организма»	1	
Тема 4.10. Техника одновременного-одношажного хода	Практическое занятие №10 Совершенствование техники одновременного-одношажного хода	2	ОК 2 ОК 8 ОК 12 ЛР 9 ЛР(А) 01, ЛР(А) 03 ЛР(А) 05 МР 01 МР 04 МР(А) 01 МР(А) 03 МР(А) 09 ПРб 04 ПРб 03 ПРб(А) 01 ПРб(А) 06
	Самостоятельная работа обучающихся №7 Составление таблиц, схем для презентации на тему: «Применение закаливающих процедур без вреда организма»	1	
Тема 4.11 Техника одновременного-	Практическое занятие №11 Разучивание техники одновременного-бесшажного хода.	2	ОК 2 ОК 8 ОК 12 ЛР 9 ЛР(А) 01,

двухшажного хода.			ЛР(А) 03 ЛР(А) 05 МР 01МР 04 МР(А) 01МР(А) 03 МР(А) 09 ПРб 04 ПРб 03 ПРб(А) 01 ПРб(А) 06
Тема 4.12 Техника одновременного- двухшажного хода.	Практическое занятие№12 Закрепление техники одновременного-бесшажного хода.	1	ОК 2ОК 8 ОК 12 ЛР 9 ЛР(А) 01, ЛР(А) 03 ЛР(А) 05 МР 01МР 04 МР(А) 01МР(А) 03 МР(А) 09 ПРб 04 ПРб 03 ПРб(А) 01 ПРб(А) 06
Тема 4.13 Техника одновременного- двухшажного хода.	Практическое занятие№13 Совершенствование одновременного-двухшажного хода.	1	ОК 2ОК 8 ОК 12 ЛР 9 ЛР(А) 01, ЛР(А) 03 ЛР(А) 05 МР 01МР 04 МР(А) 01МР(А) 03 МР(А) 09 ПРб 04 ПРб 03 ПРб(А) 01 ПРб(А) 06
	Самостоятельная работа обучающихся№7 Защита презентации на тему: «Применение закаливающих процедур без вреда	1	

	организма»		
Профессионально-ориентированное обучение			
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность		59	
Тема 5.1. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Содержание учебного материала Ознакомление студентов с формами текущей и промежуточной аттестации, основной и дополнительной литературой по курсу дисциплины и проведение инструктажа по технике безопасности. Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.	2	ОК ₄ ОК ₅ ОК ₀₉ ЛР ₅ ЛР(А) ₀₁ , ЛР(А) ₀₃ ЛР(А) ₀₅ МР ₀₅ МР(А) ₀₆ МР(А) ₀₂ ПРб ₀₁ ПРб ₀₅ ПРб(А) ₀₁ ПРб(А) ₀₆
	Самостоятельная работа обучающихся №8 Подбор информации для выполнения презентации по теме: «Основные методы развития силовых способностей»	1	
Тема 5.2. Техника кувyrка вперёд в группировке	Практическое занятие №2 Значение физической культуры при освоении профессий и специальностей СПО естественно-научного профиля. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Разучивание техники кувyrка вперёд в группировке Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища (плавание)	2	ОК ₄ ОК ₅ ОК ₀₉ ЛР ₅ ЛР(А) ₀₁ , ЛР(А) ₀₃ ЛР(А) ₀₅ МР ₀₅ МР(А) ₀₆ МР(А) ₀₂ ПРб ₀₁ ПРб ₀₅ ПРб(А) ₀₁ ПРб(А) ₀₆
	Самостоятельная работа обучающихся №8 Подбор информации для выполнения презентации на тему: «Основные методы развития силовых способностей»	1	
Тема 5.3. Техника кувyrка вперёд в группировке	Практическое занятие №3 Значение физической культуры при освоении профессий и специальностей СПО естественно-научного профиля. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на	2	ОК ₄ ОК ₅ ОК ₀₉ ЛР ₅ ЛР(А) ₀₁ , ЛР(А) ₀₃ ЛР(А) ₀₅ МР ₀₅

	основные мышечные группы. Закрепление техники кувырка вперед в группировке Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища.(плавание)		MP(A) ₀₆ MP(A) ₀₂ ПРБ ₀₁ ПРБ ₀₅ ПРБ(A) ₀₁ ПРБ(A) ₀₆
	Самостоятельная работа обучающихся№8 Составление таблиц, схем для презентации на тему: «Основные методы развития силовых способностей»	1	
Тема 5.4. Техника кувырка вперед в группировке	Практическое занятие№4 Комплекс упражнений для совершенствования психических качеств - волевых, внимания, реакции на сигналы, восприятия пространства, времени, мышечных усилий. Совершенствование техники кувырка вперед в группировке Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища.(плавание)	2	OK ₄ OK ₅ OK ₀₉ ЛР ₅ ЛР(A) ₀₁ , ЛР(A) ₀₃ ЛР(A) ₀₅ MP ₀₅ MP(A) ₀₆ MP(A) ₀₂ ПРБ ₀₁ ПРБ ₀₅ ПРБ(A) ₀₁ ПРБ(A) ₀₆
	Самостоятельная работа обучающихся№8 Подбор изображений для выполнения презентации на тему: «Основные методы развития силовых способностей»	1	
Тема 5.5. Техника кувырка, перекач назад в стойку на лопатка Строевые упражнения.	Практическое занятие№5 Формирование положительного отношения к физической культуре и спорту при освоении профессий и специальностей СПО Разучивание техники кувырка, перекач назад в стойку на лопатках. Освоение элементов игры в водное поло.(плавание)	2	OK ₄ OK ₅ OK ₀₉ ЛР ₅ ЛР(A) ₀₁ , ЛР(A) ₀₃ ЛР(A) ₀₅ MP ₀₅ MP(A) ₀₆ MP(A) ₀₂ ПРБ ₀₁ ПРБ ₀₅ ПРБ(A) ₀₁ ПРБ(A) ₀₆
	Самостоятельная работа обучающихся№8 Защита презентации на тему: «Основные методы развития силовых способностей»	1	
Тема 5.6. Техника кувырка, перекач назад в стойку на лопатка Строевые упражнения.	Практическое занятие№6 Формирование положительного отношения к физической культуре и спорту при освоении профессий и специальностей СПО Закрепление техники кувырка, перекач назад в стойку на лопатках. Освоение элементов игры в водное поло.(плавание)	2	OK ₄ OK ₅ OK ₀₉ ЛР ₅ ЛР(A) ₀₁ , ЛР(A) ₀₃ ЛР(A) ₀₅ MP ₀₅ MP(A) ₀₆ MP(A) ₀₂

			ПРБ ₀₁ ПРБ ₀₅ ПРБ(А) ₀₁ ПРБ(А) ₀₆
	Самостоятельная работа обучающихся№9 Подбор информации для выполнения презентации на тему: «Основные методы развития ловкости»	1	
Тема 5.7. Техника кувырка, пережат назад в стойку на лопатка Строевые упражнения.	Практическое занятие№7 Формирование устойчивого профессионального интереса; стимулирование обучающихся к самостоятельной работе над собой по формированию необходимых профессиональных умений; формирование личностных профессиональных ценностей. Совершенствование техники кувырка, пережат назад в стойку на лопатках. Освоение элементов игры в водное поло.(плавание)	2	ОК ₄ ОК ₅ ОК ₀₉ ЛР ₅ ЛР(А) ₀₁ , ЛР(А) ₀₃ ЛР(А) ₀₅ МР ₀₅ МР(А) ₀₆ МР(А) ₀₂ ПРБ ₀₁ ПРБ ₀₅ ПРБ(А) ₀₁ ПРБ(А) ₀₆
	Самостоятельная работа обучающихся№9 Подбор информации для выполнения презентации на тему: «Основные методы развития ловкости»	1	
Тема 5.8. Техника опорного прыжка «Гимнастический козёл»	Практическое занятие№8 Формирование устойчивого профессионального интереса; стимулирование обучающихся к самостоятельной работе над собой по формированию необходимых профессиональных умений; формирование личностных профессиональных ценностей. Разучивание техники опорного прыжка Умение оказывать доврачебную помощь пострадавшему (плавание)	2	ОК ₄ ОК ₅ ОК ₀₉ ЛР ₅ ЛР(А) ₀₁ , ЛР(А) ₀₃ ЛР(А) ₀₅ МР ₀₅ МР(А) ₀₆ МР(А) ₀₂ ПРБ ₀₁ ПРБ ₀₅ ПРБ(А) ₀₁ ПРБ(А) ₀₆
	Самостоятельная работа обучающихся№9 Составление таблиц, схем для презентации на тему: «Основные методы развития ловкости»	1	
Тема 5.9 . Техника опорного прыжка «Гимнастический козёл»	Практическое занятие№9 Формирование устойчивого профессионального интереса; стимулирование обучающихся к самостоятельной работе над собой по формированию необходимых профессиональных умений; формирование личностных профессиональных ценностей.	2	ОК ₄ ОК ₅ ОК ₀₉ ЛР ₅ ЛР(А) ₀₁ , ЛР(А) ₀₃ ЛР(А) ₀₅ МР ₀₅

	Закрепление техники опорного прыжка. Умение оказывать доврачебную помощь пострадавшему.(плавание)		MP(A) ₀₆ MP(A) ₀₂ ПРб ₀₁ ПРб ₀₅ ПРб(A) ₀₁ ПРб(A) ₀₆
	Самостоятельная работа обучающихся№9 Подбор изображений для выполнения презентации на тему: «Основные методы развития ловкости»	1	
Тема 5.10. Техника опорного прыжка «Гимнастический козёл»	Практическое занятие№10 Комплекс упражнений для развития физических качеств на быстроту, силу, общую, скоростную и силовую выносливость, на координацию движений. Совершенствование техники опорного прыжка Умение оказывать доврачебную помощь пострадавшему.(плавание)	2	OK ₄ OK ₅ OK ₀₉ ЛР ₅ ЛР(A) ₀₁ , ЛР(A) ₀₃ ЛР(A) ₀₅ MP ₀₅ MP(A) ₀₆ MP(A) ₀₂ ПРб ₀₁ ПРб ₀₅ ПРб(A) ₀₁ ПРб(A) ₀₆
	Самостоятельная работа обучающихся№9 Защита презентации на тему: «Основные методы развития ловкости»	1	
Тема 5.11 Эстафетный бег.	Практическое занятие№11 Комплекс упражнений для развития физических качеств на быстроту, силу, общую, скоростную и силовую выносливость, на координацию движений. Разучивание техники эстафетного бега Освоение основных игровых элементов.(волейбол)	2	OK ₁₀ OK ₁₁ OK ₁₃ ЛР ₁₀ ЛР ₁₂ ЛР ₁₄ ЛР(A) ₀₁ , ЛР(A) ₀₃ , ЛР(A) ₀₅ MP ₀₁ MP ₀₂ MP(A) ₀₆ MP(A) ₀₂ ПРб ₀₁ ПРб ₀₅ ПРб(A) ₀₁ ПРб(A) ₀₆
	Самостоятельная работа обучающихся№10 Подбор тезисов к написанию письменного сообщения по теме: «Основные методы и требования рационального питания».	1	

Тема 5.12 Эстафетный бег.	Практическое занятие№12 Применение естественных движений (прыжки, метания, лазание, плавание), упражнения из прикладного туризма для формирования и совершенствования прикладных навыков. Закрепление техники эстафетного бега Освоение основных игровых элементов.(волейбол)	2	ОК ₁₀ ОК ₁₁ ОК ₁₃ ЛР ₁₀ ЛР ₁₂ ЛР ₁₄ ЛР(А) ₀₁ , ЛР(А) ₀₃ , ЛР(А) ₀₅ МР ₀₁ МР ₀₂ МР(А) ₀₆ МР(А) ₀₂ ПРб ₀₁ ПРб ₀₅ ПРб(А) ₀₁ ПРб(А) ₀₆
	Самостоятельная работа обучающихся№10 Составление плана письменного сообщения по теме: «Основные методы и требования рационального питания».	1	
Тема 5.13 Эстафетный бег.	Практическое занятие№13 Комплекс упражнений для развития физических качеств на быстроту, силу, общую, скоростную и силовую выносливость, на координацию движений. Совершенствование техники эстафетного бега Освоение основных игровых элементов (волейбол)	2	ОК ₁₀ ОК ₁₁ ОК ₁₃ ЛР ₁₀ ЛР ₁₂ ЛР ₁₄ ЛР(А) ₀₁ , ЛР(А) ₀₃ , ЛР(А) ₀₅ МР ₀₁ МР ₀₂ МР(А) ₀₆ МР(А) ₀₂ ПРб ₀₁ ПРб ₀₅ ПРб(А) ₀₁ ПРб(А) ₀₆
	Самостоятельная работа обучающихся№11 Подбор цитат, высказываний великих личностей для письменного сообщения по теме: «Основные методы и требования рационального питания».	1	
Тема 5.14. Низкий старт	Практическое занятие№14 Применение естественных движений (прыжки, метания, лазание, плавание), упражнения из прикладного туризма для формирования и совершенствования прикладных навыков. Разучивание техники бега с низкого старта. Знание правил соревнований в игровом виде спорта.(волейбол)	2	ОК ₁₀ ОК ₁₁ ОК ₁₃ ЛР ₁₀ ЛР ₁₂ ЛР ₁₄ ЛР(А) ₀₁ , ЛР(А) ₀₃ , ЛР(А) ₀₅ МР ₀₁

			МР ₀₂ МР(А) ₀₆ МР(А) ₀₂ ПРб ₀₁ ПРб ₀₅ ПРб(А) ₀₁ ПРб(А) ₀₆
	Самостоятельная работа обучающихся№11 Написание письменного сообщения по теме: «Основные методы и требования рационального питания».	1	
Тема 5.15. Низкий старт	Практическое занятие№15 Применение естественных движений (прыжки, метания, лазание, плавание), упражнения из прикладного туризма для формирования и совершенствования прикладных навыков. Закрепление техники бега с низкого старта Знание правил соревнований в игровом виде спорта (волейбол)	2	ОК ₁₀ ОК ₁₁ ОК ₁₃ ЛР ₁₀ ЛР ₁₂ ЛР ₁₄ ЛР(А) ₀₁ , ЛР(А) ₀₃ , ЛР(А) ₀₅ МР ₀₁ МР ₀₂ МР(А) ₀₆ МР(А) ₀₂ ПРб ₀₁ ПРб ₀₅ ПРб(А) ₀₁ ПРб(А) ₀₆
	Самостоятельная работа обучающихся№12 Подбор информации для выполнения презентации на тему: «Методы контроля за физическим развитием и состоянием здоровья».	1	
Тема 5.16. Низкий старт	Практическое занятие№16 Профильно - ориентированная деятельность, направленная на формирование знаний и представлений о профессиональной деятельности специалиста по физической культуре, ее видах и разновидностях, формах организации, требованиях к качественным характеристикам личности специалиста. Совершенствование техники бега с низкого старта. Знание правил соревнований в игровом виде спорта(волейбол)	2	ОК ₁₀ ОК ₁₁ ОК ₁₃ ЛР ₁₀ ЛР ₁₂ ЛР ₁₄ ЛР(А) ₀₁ , ЛР(А) ₀₃ , ЛР(А) ₀₅ МР ₀₁ МР ₀₂ МР(А) ₀₆ МР(А) ₀₂ ПРб ₀₁ ПРб ₀₅ ПРб(А) ₀₁ ПРб(А) ₀₆

	Самостоятельная работа обучающихся №12 Подбор информации для выполнения презентации на тему: «Методы контроля за физическим развитием и состоянием здоровья».	1	
Тема 5.17. Кроссовая подготовка	Практическое занятие №17 Профильно- ориентированная деятельность, направленная на формирование знаний и представлений о профессиональной деятельности специалиста по физической культуре, ее видах и разновидностях, формах организации, требованиях к качественным характеристикам личности специалиста. Разучивание техники бега по пересеченной местности Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции (волейбол)	2	ОК ₁₀ ОК ₁₁ ОК ₁₃ ЛР ₁₀ ЛР ₁₂ ЛР ₁₄ ЛР(А) ₀₁ , ЛР(А) ₀₃ , ЛР(А) ₀₅ МР ₀₁ МР ₀₂ МР(А) ₀₆ МР(А) ₀₂ ПРб ₀₁ ПРб ₀₅ ПРб(А) ₀₁ ПРб(А) ₀₆
	Самостоятельная работа обучающихся №12 Составление таблиц, схем для презентации на тему: «Методы контроля за физическим развитием и состоянием здоровья».	1	
Тема 5.18. Кроссовая подготовка	Практическое занятие №18 Комплекс упражнений для совершенствования психических качеств - волевых, внимания, реакции на сигналы, восприятия пространства, времени, мышечных усилий. Закрепление техники бега по пересеченной местности Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции (волейбол)	2	ОК ₁₀ ОК ₁₁ ОК ₁₃ ЛР ₁₀ ЛР ₁₂ ЛР ₁₄ ЛР(А) ₀₁ , ЛР(А) ₀₃ , ЛР(А) ₀₅ МР ₀₁ МР ₀₂ МР(А) ₀₆ МР(А) ₀₂ ПРб ₀₁ ПРб ₀₅ ПРб(А) ₀₁ ПРб(А) ₀₆
	Самостоятельная работа обучающихся №12 Подбор изображений для выполнения презентации на тему: «Методы контроля за физическим развитием и состоянием здоровья».	1	
Тема 5.19. Кроссовая подготовка	Практическое занятие №19 Комплекс упражнений для совершенствования психических качеств - волевых, внимания, реакции на сигналы, восприятия пространства, времени, мышечных	2	ОК ₁₀ ОК ₁₁ ОК ₁₃ ЛР ₁₀ ЛР ₁₂ ЛР ₁₄

	<p>усилий. Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.(волейбол). Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции.(волейбол) <i>Подвижная игра : игра с обручем «Кто быстрее докатит обруч до флажка»</i></p>		<p>ЛР(А) 01, ЛР(А)03, ЛР(А) 05 МР 01 МР 02 МР(А) 06 МР(А) 02 ПРб 01 ПРб 05 ПРб(А) 01 ПРб(А) 06</p>
	<p>Самостоятельная работа обучающихся№12 Подбор изображений для выполнения презентации на тему: «Методы контроля за физическим развитием и состоянием здоровья».</p>	1	
<p>Тема 5.20 Итоговое занятие.</p>	<p>Практическое занятие№20 Систематизация и обобщение знаний. Профильно- ориентированная деятельность, направленная на формирование знаний и представлений о профессиональной деятельности специалиста по физической культуре, ее видах и разновидностях, формах организации, требованиях к качественным характеристикам личности специалиста. Дифференцированный зачет.</p>	1	<p>ОК 10 ОК 11 ОК 13 ЛР 10 ЛР 12 ЛР 14 ЛР(А) 01, ЛР(А)03, ЛР(А) 05 МР 01 МР 02 МР(А) 06 МР(А) 02 ПРб 01 ПРб 05 ПРб(А) 01 ПРб(А) 06</p>
	<p>Самостоятельная работа обучающихся№12 Защита презентации на тему: «Методы контроля за физическим развитием и состоянием здоровья».</p>	1	
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)			
		ВСЕГО:	176

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).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины:

3.1.1. Спортивный комплекс: спортивный зал , 2001аудитория

- гантели;
- игра « Дартс»;
- козел гимнаст;
- лыжи;
- маты гимнаст;
- брусья гимнастические;
- гиря до 16 кг;
- гиря до 32 кг;
- комплект лыж 75мм 195см;
- маты гимнастические;
- брусья гимнастические;
- волейбольная сетка;
- гимнастические перекладины;
- мячи волейбольные;
- ракетки и мячи для настольного тенниса;
- скамейки гимнастические;
- шведская стенка;
- стол для настольного тенниса
- пулеулавливающая стена;
- линия мишеней (на подвижной раме с механизмом перемещения);
- оборудованная линия огня (стойки для стрельбы);
- документация по мерам безопасности, правилам выполнения стрельбы, устройству оружия, приемам стрельбы и т. п., а также книги и журналы по стрельбе;
- стулья и стол для обслуживания оружия;
- оптический прибор для наблюдения за результатами стрельбы;
- сейф для хранения оружия;
- макеты огнестрельного оружия (в сейфе);
- винтовки пневматические (в сейфе);
- пульки для стрельбы из пневматического оружия;
- мишени бумажные (различные);
- спортивный мат;
- плакаты «Устройство АК», «Порядок прицеливания»

3.1.2. Наименование специального помещения: помещение для самостоятельной работы, Читальный зал. Оснащенность: рабочее место, компьютер с информационно-коммуникационной сетью "Интернет" и ЭИОС.

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

3.2.1. Рекомендуемая литература

Основная литература:

1. Колодницкий Г.А. Теория и история физической культуры + еПриложение: дополнительные материалы : учебник / Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. — Москва : КноРус, 2018. — 448 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-06391-0. — URL: <https://book.ru/book/929082>

2. Кузнецов, В. С. Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — 3-е изд., испр. — Москва : КноРус, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-406-08271-3. — Текст : электронный // Book.ru : электронно-библиотечная система. — URL: <https://www.book.ru/book/940094>. — Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.

3. Виленский В.М. Физическая культура : учебник / Виленский В.М., Виленский М.Я., Волков В.Ю., Волкова Л.М., Давиденко Д.Н., Масалова О.Ю., Филимонова С.И., Щербаков В.Г. — Москва : КноРус, 2022. — 424 с. — ISBN 978-5-406-08738-1. — URL : <https://www.book.ru/book/940977>. Текст электронный.

4. Погадаев Г.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений/ Г.И.Погадаев.- М.:ДРОФА/Учебник,2019.-288 с.

Дополнительная литература:

1. Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка», 2019 г.

2. Колодницкий Г.А.Теория и история физической культуры + eПриложение: дополнительные материалы : учебник / Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. — Москва : КноРус, 2018. — 448 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-06391-0. — URL: <https://book.ru/book/929082>

3.Андрюхина Т.В. Физическая культура: учебник для 10—11 классов общеобразовательных организаций / Т.В. Андрюхина, Н.В. Третьякова. - Москва : Русское слово, 2020. - 176 с. - ISBN 978-5-00092-902-5. - URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/374162/reading>. - Текст: электронный.

3.2.2.Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

3.2.3 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

4.ЭБС BOOK.ru – электронно-библиотечная система. Режим доступа: <https://www.book.ru/>;

5.Электронная информационная образовательная среда ОрИПС. Режим доступа: <http://mindload.ru/login/index.php>;

6. Образовательная платформа «Юрайт». Режим доступа: <https://urait.ru/>;

7. СПС «Консультант Плюс». Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>;

8. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. Режим доступа <http://elibrary.ru>

3.3.При изучении дисциплины в формате электронного обучения с использованием ДОТ

3.3.1. Неограниченная возможность доступа обучающегося к ЭИОС из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), как на территории организации, так и вне ее.

3.3.2. Доступ к системам видеоконференцсвязи ЭИОС (мобильная и десктопная версии).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины ОУД.06 Физическая культура осуществляется преподавателем в процессе проведения занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися самостоятельных работ, индивидуальных и домашних заданий. Промежуточная аттестация в форме ДФК в I семестре и дифференцированного зачета во II семестре.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результатов	Форма контроля и оценивания
Знать:		
З1 о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	знание социальных функций физической культуры и спорта в современном обществе; умение сознательно организовывать свою познавательную деятельность.	Задания в тестовой форме
З2 о способах контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; ОК2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество.	знание основ здорового образа жизни; умение правильно извлекать и применять нужную информацию.	Задания в тестовой форме
З3 о правилах и способах планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	знание основ здорового образа жизни; умение правильно извлекать и применять нужную информацию.	Задания в тестовой форме
Уметь:		
У1 выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; ОК2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество.	соблюдение правил техники безопасности при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью	Комплексы упражнений Практические Задания
У2 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	умение взаимодействовать с партнерами; умение	Комплексы упражнений

<p>ОК12. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.</p>	<p>критически оценивать собственные достижения и стремиться улучшить их; овладение навыками зож.</p>	<p>Практические Задания</p>
<p>У3 преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения ОК9. Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности.</p>	<p>соблюдение правил техники безопасности при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью</p>	<p>Комплексы упражнений Практические Задания</p>
<p>У4 выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.</p>	<p>соблюдение правил техники безопасности при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью</p>	<p>Комплексы упражнений Практические Задания</p>
<p>У5 осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>	<p>умение взаимодействовать с партнерами; умение критически оценивать собственные достижения и стремиться улучшить их; овладение навыками зож.</p>	<p>Комплексы упражнений Практические Задания</p>
<p>ПРб₀₁ умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)</p>	<p>умение критически оценивать собственные достижения и стремиться улучшить их;</p>	<p>Комплексы упражнений Практические Задания</p>
<p>ПРб₀₂ владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p>	<p>умение правильно извлекать и применять нужную информацию.</p>	<p>Комплексы упражнений Практические Задания</p>
<p>ПРб₀₃ владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p>	<p>соблюдение правил техники безопасности при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью</p>	<p>Комплексы упражнений Практические Задания</p>
<p>ПРб₀₄ владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p>	<p>умение сознательно организовывать свою познавательную деятельность</p>	<p>Комплексы упражнений Практические Задания</p>

ПРб ₀₅ владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;	умение взаимодействовать с партнерами	Комплексы упражнений Практические Задания
ЛР ₀₅ сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;	признание наличия проблемы и адекватная реакция на нее;	Комплексы упражнений Практические Задания
ЛР ₀₇ навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности	эффективный поиск возможностей развития профессиональных навыков;	Комплексы упражнений Практические Задания
ЛР ₀₉ готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности	выстраивание вариантов альтернативных действий в случае возникновения нестандартных ситуаций;	Комплексы упражнений Практические Задания
ЛР ₁₀ эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений	расчёт возможных рисков и определение методов и способов их снижения при выполнении профессиональных задач;	Комплексы упражнений Практические Задания
ЛР ₁₁ принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков	рациональное планирование и организация деятельности;	Комплексы упражнений Практические Задания
ЛР ₁₂ бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь	выстраивание вариантов альтернативных действий в случае возникновения нестандартных ситуаций;	Комплексы упражнений Практические Задания
ЛР ₁₃ осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем	разработка, регулярный анализ и совершенствование плана личного развития и повышения квалификации	Комплексы упражнений Практические Задания
ЛР ₁₄ сформированность экологического мышления, понимания влияния	грамотная оценка ресурсов, необходимых для выполнения	Комплексы упражнений

социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности	заданий;	Практические Задания
ЛР ₀₅ сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;	выбор оптимального алгоритма деятельности (формы и методы соответствуют целям и задачам).	Комплексы упражнений Практические Задания
МР ₀₁ умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;	соблюдение правил техники безопасности при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью	Комплексы упражнений Практические Задания
МР ₀₂ умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты	умение взаимодействовать с партнерами; умение критически оценивать собственные достижения и стремиться улучшить их; овладение навыками зож	Комплексы упражнений Практические Задания
МР ₀₄ готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников	умение правильно извлекать и применять нужную информацию.	Комплексы упражнений Практические Задания
МР ₀₅ умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности	умение правильно извлекать и применять нужную информацию.	Комплексы упражнений Практические Задания
МР ₀₇ умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;	умение сознательно организовывать свою познавательную деятельность	Комплексы упражнений Практические Задания

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ:

5.1 Пассивные: лекции.

5.2 Активные интерактивные: подвижная игра: игра в парах, игра с обручем.

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

У₁-Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.

У₂-Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.

У₃-Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах.

У₄-Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.

У₅-Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.

У₆-Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.

У₇-Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).

У₈-Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.

У₉-Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.

У₁₀-Уметь выполнять упражнения:

- сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
- подтягивание на перекладине (юноши);
- поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
- прыжки в длину с места;
- бег 100 м;
- бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
- тест Купера — 12-минутное передвижение;
- бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

З₁-Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.

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

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скорост-ные	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	Координа- ционные	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	Выносливость	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	Подтягива-ние: на высокой переклади-не из вися, кол-во раз (юноши), на низкой переклади-не из вися 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 ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
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. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
4. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
5. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
6. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
7. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
8. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
9. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
10. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются преподавателями физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

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

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются преподавателями физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

IV СТУПЕНЬ — Нормы ГТО
(юноши и девушки 9 класс, 15 -16 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Юноши			Девушки		
		бронзовый значок	серебряный значок	золотой значок	бронзовый значок	серебряный значок	золотой значок
Обязательные испытания (тесты)							
1.	<u>Бег</u> на 60 м (сек.)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км (мин., сек.)	Без учета времени			-	-	-
3.	<u>Прыжок в длину с разбега</u> (см)	330	350	390	280	290	330
	или <u>прыжок в длину с места толчком двумя ногами</u> (см)	175	185	200	150	155	175
4.	<u>Подтягивание из виса</u> на высокой перекладине (кол-во раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	9	11	18
	или <u>сгибание и разгибание рук</u> в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	7	9	15
5.	<u>Поднимание туловища</u> из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	30	36	47	25	30	40
6.	<u>Наклон вперед</u> из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями	Пальцами		Ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
7.	<u>Метание мяча</u> весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	<u>Бег на лыжах</u> на 3 км (мин., сек.)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин., сек.)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности *	Без учета времени					
9.	<u>Плавание</u> на 50 м (мин., сек.)	Без учета		0.43	Без учета		1.05
10.	<u>Стрельба из пневматической винтовки</u> из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	<u>Туристический поход</u> с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия		6	7	8	6	7	8

Комплекса **						
* Для беснежных районов страны						
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.						