



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2022г.



Протокол Педагогического совета

СОГБПОУ ВПТ

от «31» августа 2022 г. № 1



УТВЕРЖДАЮ

Директор СОГБПОУ ВПТ

В.В. Степаненков

«31» августа 2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями ФГОС СОО, Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов, на основе примерной рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» и является частью основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по специальности СПО 35.02.10 Обработка водных биоресурсов.

Организация-разработчик: смоленское областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Вяземский политехнический техникум» (СОГБПОУ ВПТ)

Разработчики: Черничкина Анна Андреевна, Сарамуд Надежда Романовна преподаватель СОГБПОУ ВПТ

РАССМОТРЕНО

на заседании ПЦК «Общеобразовательных дисциплин»

Протокол от «29» августа 2022 г. № 1

О.В. Каспарович

РЕКОМЕНДОВАНО

Протокол Методического совета

СОГБПОУ ВПТ

от «30» августа 2022 г. № 1

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины предназначена для изучения «Физическая культура» с целью реализации ППССЗ среднего профессионального образования по специальности СПО 35.02.10 Обработка водных биоресурсов.

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

Дисциплина входит в цикл общеобразовательных дисциплин (базовый уровень)

1.3. Результаты освоения учебной дисциплины

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

личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни 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 и физических качеств
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины и промежуточная аттестация:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 117 часов, в том числе:
обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 117 часов;
самостоятельная работа обучающегося не предусмотрена;
промежуточная аттестация: 2 семестр - дифференцированный зачет

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Объём образовательной программы учебной дисциплины	117
в том числе:	
теоретическое обучение	8
практические занятия и лабораторные работы	109
индивидуальный проект	-
самостоятельная работа	-
промежуточная аттестация – дифференцированный зачет	-

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объём часов	Уровень освоения
1	2	3	4
РАЗДЕЛ 1. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ		4	
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Содержание учебного материала	2	
	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и валеология. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	2	2
	Практические занятия и лабораторные работы:	-	
	Самостоятельная работа обучающихся:	-	
Тема 1.2. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Содержание учебного материала	2	
	Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования. Самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.	2	2
	Практические занятия и лабораторные работы:	-	

	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i>	-	
РАЗДЕЛ 2. УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ		113	
Тема 2.1. Лёгкая атлетика	<i>Практические занятия и лабораторные работы:</i>	16	
	1.Изучение техники бега на короткие дистанции. Бег по дистанции, финиширование. Спортивные игры.	2	2,3
	2. Совершенствование техники спринтерского бега. Зачёт: бег 100 м. Спортивные и подвижные игры.	2	
	3. Изучение техники прыжка в длину с разбега. Подбор разбега, приземление. Спортивные игры.	2	
	4. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Зачёт: прыжки в длину с разбега. Спортивные игры.	2	
	5. Изучение техники бега на средние дистанции. Развитие скоростной выносливости. Спортивные игры.	2	
	6. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Развитие общей выносливости. Спортивные и подвижные игры.	2	
	7. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Зачёт (девушки- 2000 м, юноши- 3000 м). Спортивные игры.	2	
	8. Кросс по пересеченной местности (юн-3км. , дев.-2км)	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i>	-	
Тема 2.2. Общая физическая подготовка	<i>Практические занятия и лабораторные работы:</i>	14	
	1. .Круговая тренировка. Контрольные нормативы. Спортивные и подвижные игры..	2	2,3
	2. Развитие скоростно-силовых качеств. Зачёт (прыжки в длину с места). Спортивные и подвижные игры.	2	
	3. Развитие скоростной выносливости и координации движений. Подвижные игры, эстафеты.	2	
	4. Развитие скоростной выносливости и координации движений. Зачёт (прыжки через скакалку (количество раз в 1 минуту)). Спортивные игры.	2	
	5. Развитие силовых способностей. Зачёт (юноши – подтягивание на высокой перекладине; девушки- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от скамейке). Спортивные и подвижные игры.	2	
	6. Развитие общей выносливости и силовых способностей. Зачёт (девушки- подъем туловища из положения лёжа на спине, руки за голову; юноши- подъём ног в висе на высокой перекладине). Спортивные игры.	2	

	7. Круговая тренировка. Зачёты, контрольные нормативы. Спортивные и подвижные игры.	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i>	-	
Тема 2.3. Спортивные игры: баскетбол	<i>Практические занятия и лабораторные работы:</i>	17	
	1. Изучение техники владения мячом. Специальные упражнения разминки. Учебная игра	2	2,3
	2. Изучение техники владения мячом. Приём и передача мяча в движении. Учебная игра.	2	
	3. Изучение техники бросков мяча в корзину с ближней точки. Передача мяча в движении. Учебная игра.	2	
	4. Изучение техники ведения мяча с различной скоростью. Тактические действия в баскетболе. Учебная игра.	2	
	5. Совершенствование техники бросков мяча в корзину с разных дистанций. Учебная игра.	2	
	6. Совершенствование техники бросков мяча. Зачёт (броски мяча в корзину со штрафной линии). Учебная игра.	2	
	7. Совершенствование технических приёмов: заслон, подбор, передача. Броски в кольцо в движении. Учебная игра.	2	
	8. Тактико – технические действия в защите и нападении. Зачёт (ведение мяча, 2 шага, бросок в кольцо (оценивается техника)). Учебная игра.	2	
	9. Эстафеты с элементами баскетбола. Зачёт (комбинация технических приёмов на время). Учебная игра.	1	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i>	-	
	<i>Практические занятия и лабораторные работы:</i>	24	
Тема 2.4. Спортивные игры: волейбол	1. Изучение техники перемещений, стартовая стойка. Эстафеты с элементами волейбола.	2	2,3
	2. Обучение технике владения мячом. Приём мяча двумя руками снизу. Учебная игра (правила расстановки и перехода игроков на площадке).	2	
	3. Обучение технике владения мячом. Техника передачи мяча двумя руками сверху (стойка готовности, встречное движение, ударное движение). Учебная игра (правила подачи).	2	
	4. Обучение технике противодействий. Приём мяча двумя руками сверху, снизу. Учебная игра.	2	
	5. Изучение техники подачи мяча. Учебная игра.	2	
	6. Совершенствование техники владения мячом. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая. Учебная игра.	2	
	7. Совершенствование техники приёма и передачи мяча двумя руками сверху. Учебная игра.	2	
	8. Совершенствование техники владения мячом. Зачёт (передача мяча двумя руками сверху (в парах)). Учебная игра.	2	
	9. Совершенствование техники приёма и передачи мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	2	
	10. Совершенствование техники владения мячом. Зачёт (передача мяча двумя руками снизу (от стены)). Учебная игра.	2	

	11. Совершенствование техники подачи. Зачёт: подача мяча. Учебная игра.	2	
	12. Совершенствование технических приёмов. Зачёт (передача мяча двумя руками над собой (не выходя из круга)). Учебная игра.	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i>	-	
Тема 2.5. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала:	18	1
	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	2	
	<i>Практические занятия и лабораторные работы:</i>		2,3
	1. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств. Эстафеты, подвижные игры.	2	
	2. Развитие силовых способностей. Зачёт (прыжки через препятствие толчком двумя ногами (количество раз в 1 минуту)). Спортивные и подвижные игры.	2	
	3. Развитие общей выносливости. Круговая тренировка. Спортивные и подвижные игры.	2	
	4. Развитие силовых способностей. Зачёт (лёжа на скамейке, поднять ноги на 20 см. и держать 1 минуту). Спортивные и подвижные игры.	2	
	5. Развитие скоростной выносливости. Эстафеты и подвижные игры.	2	
	6. Развитие ловкости и координации движений. Зачёт (упражнения на динамическое и статическое равновесие). Спортивные и подвижные игры.	2	
	7. Развитие гибкости и подвижности в суставах. Зачёт (упражнения на гибкость). Спортивные и подвижные игры.	2	
	8. Развитие статического и динамического равновесия. Тесты.	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i>	-	
Тема 2.6. Лёгкая атлетика	<i>Практические занятия и лабораторные работы:</i>	22	2,3
	1. Обучение технике метания гранаты (подбор разбега). Развитие общей выносливости. Спортивные игры	2	
	2. Обучение технике метания гранаты (скрестный шаг, финальное усилие). Развитие скоростных качеств. Спортивные игры.	2	
	3. Развитие общей выносливости. Зачёт: метание гранаты. Спортивные игры.	2	
	4. Совершенствование техники бега на средние дистанции (бег по дистанции). Спортивные игры.	2	
	5. Совершенствование техники бега на средние дистанции (500 м.). Развитие скоростной выносливости. Спортивные игры.	2	
	6. Развитие выносливости. Зачёт (девушки-500 м., юноши-1000 м). Спортивные игры.	2	
	7. Развитие общей выносливости. Изучение техники бега на длинные дистанции. Спортивные игры.	2	
	8. Развитие общей выносливости. Бег по пересечённой местности. Спортивные игры.	2	
	9. Развитие выносливости. Зачёт (девушки-1 км., юноши-2 км). Спортивные и подвижные игры.	2	
	10. Эстафетный бег. Обучение техники передачи эстафетной палочки. Спортивные игры.	2	

	11. Совершенствование техники эстафетного бега. Зачёт: бег (4x100). Спортивные игры.	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i>	-	
Итоговое занятие	Содержание учебного материала:	2	
	Прием дифференцированного зачета	2	2,3
	<i>Практические занятия и лабораторные работы:</i>	-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i>	-	
Промежуточная аттестация:		-	
Всего:		117	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины предусматривает наличие спортивного зала, тренажерного зала, спортивной площадки.

Оборудование спортивного зала:

- перекладины гимнастические;
- лестница-рукоход;
- стенка шведская;
- штанга;
- гимнастические лавки;
- тренажер;
- кольца баскетбольные;
- сетка волейбольная;
- лыжи;
- маты гимнастические;
- стол для настольного тенниса;
- мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные

Спортивный зал, тренажерный зал

- велоэргометр;
- беговая дорожка;
- тренажер-гребля;
- силовое оборудование (скамья);
- столы для настольного тенниса;
- мячи волейбольные и баскетбольные;
- гантели;
- лыжи;
- гимнастические перекладины;
- турники;
- гимнастическая стенка
- гимнастические обручи

Спортивная площадка

- турник;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Печатные издания

Основные источники

1. Физическая культура/ Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л – М.: Академия, 2018.
2. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / Виленский М.Я., Горшков А.Г. - Москва : КноРус, 2021

Дополнительные источники

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2003.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.
3. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2003.
4. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2002.
5. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2002.
6. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.

7. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2002.

8. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.

9. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб, пособие для вузов. — М., 2006.

3.2.2. Электронные издания и электронные ресурсы

Интернет-ресурсы

www.rusneb.ru (НЭБ - Национальная электронная библиотека)

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

www.book.ru (Электронная библиотечная система)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Характеристика основных видов учебной деятельности студентов

Содержание обучения	Характеристика основных видов деятельности студентов (на уровне учебных действий)
Теоретическая часть	
Тема 1.1. Основы ЗОЖ. Физическая культура в обеспечении здоровья	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
Тема 1.2. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования
Практическая часть	
Учебно-методические занятия	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности
Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши); сдача контрольных нормативов
Тема 2.2. Общая физическая подготовка	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 для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики
Тема 2.3. Спортивные игры: баскетбол	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. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. 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
Тема 2.4. спортивные игры: волейбол	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. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. 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
Тема 2.5. Общая физическая подготовка	Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями, гирями, штангой. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Умение выполнять упражнения с разной амплитудой, траекторией, темпом, ритмом, пространственной точностью. Освоение техники безопасности занятий
Тема 2.6. Легкая атлетика	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; эстафетный бег 4 × 100 м, 4 × 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 500 м (девушки) и 1000 м (юноши). Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); сдача контрольных нормативов

4.2. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

4.2.1. Обязательные контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся

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

4.2.2. 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. Бег в течение 10 мин. на выносливость	Зач.	Зач.	Зач.
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6.Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7.Координационный тест — челночный бег 3'10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8.Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9.Гимнастический комплекс упражнений — утренней гимнастики — производственной гимнастики — релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5