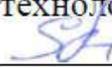


**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ТЕХНОЛОГИЙ И УПРАВЛЕНИЯ ИМЕНИ К.Г. РАЗУМОВСКОГО
(ПЕРВЫЙ КАЗАЧИЙ УНИВЕРСИТЕТ)»
(ФГБОУ ВО «МГУТУ ИМ. К.Г. РАЗУМОВСКОГО (ПКУ)»)**

БАШКИРСКИЙ ИНСТИТУТ ТЕХНОЛОГИЙ И УПРАВЛЕНИЯ (ФИЛИАЛ)

УТВЕРЖДАЮ

Директор Башкирского института
технологий и управления (филиал)

 Е. В. Кузнецова

«29» июня 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

БОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**профессионального общеобразовательного учебного цикла
программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы**

базовой подготовки

Квалификация (степень)

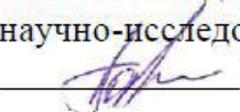
Техник по компьютерным системам

Очная форма обучения

Мелеуз 2023

ОДОБРЕНО
предметной (цикловой) комиссией
Общеобразовательных, гуманитарных
и естественно-научных дисциплин

Председатель ПЦК
 Е.Н. Мельникова
Протокол № 11 от «29» июня 2023г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по учебной и
научно-исследовательской работе
 Е.Е. Пономарев

«29» июня 2023г.

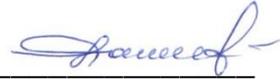
Составитель (автор):
Преподаватель Башкирского
института технологий и
управления (филиал)


Л.В. Кризская

Руководитель основной
профессиональной
образовательной программы


Л.К. Тучкина

Рабочая программа рекомендована к утверждению экспертами: Доцент
кафедры Машины и
аппараты пищевых производств
Башкирского института
технологий и управления
(филиал)


Е.А. Соловьева

Рабочая программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от № 362 от 25.05.2022, и учебного плана программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ...	15
ПРИЛОЖЕНИЕ	18
5.ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	19

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы базовой подготовки, разработанной в Башкирском институте технологий и управления (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Московский государственный университет технологий и управления имени К.Г. Разумовского (Первый казачий университет)».

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебная дисциплина БОУД.05 Физическая культура относится к общеобразовательному учебному циклу программы подготовки специалистов среднего звена и является базовой учебной дисциплиной.

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

Освоение содержания учебной дисциплины обеспечивает достижение обучающимися 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, 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).

На основании предоставленных медицинских документов обучающиеся делятся на группы здоровья: основная, подготовительная или специальная.

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Студенты, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют презентации по теме.

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в зависимости от группы здоровья.

1.4. Количество часов на освоение учебной дисциплины

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 179 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 122 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 57 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	179
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	122
в том числе:	
лабораторные работы	не предусмотрено
практические занятия	122
теоретические занятия	
индивидуальный проект	не предусмотрено
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	57
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа	57
Промежуточная аттестация в форме зачет, дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, индивидуальный проект	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		16	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Содержание		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	6	
	1. № 1. Техника безопасности на занятиях физической культуры. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Комплекс общеразвивающих упражнений.	2	2
	2. № 2. «Готов к труду и обороне» (ГТО). Упражнения с предметами, в парах, тестирования. Оздоровительные комплексы физического воспитания.	2	2
	3. № 3. Комплекс упражнений для формирования осанки, снижения массы тела, укрепления мышц спины, профилактики плоскостопья и сколиоза.	2	2
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	2	
	1. № 1. Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями. Комплексы упр. для укрепления здоровья.	1	
	2. № 2. Физическая культура и личность профессионала. Комплекс упражнений для брюшного пресса.	1	
Тема 1.2. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	4	
	1. № 4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Скоростно-силовые комплексы упражнений.	2	2
	2. № 5. Самооценка работоспособности, усталости, утомления.	2	3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, индивидуальный проект	Объем часов	Уровень освоения	
	Использование методов самоконтроля. Составление комплексов ОРУ.			
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающегося	2		
	1. № 3. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.	1		
	2. № 4. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	1		
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		165		
Тема 2.1. Легкая атлетика	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Практические занятия	8		
	1. № 6. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 30-100 м.	2		1
	2. № 7. Прыжки, прыжковые упр., многоскоки, челночный бег, интервальный бег. Беговые упр.	2		2
	3. № 8. Эстафетный бег 4'50-100 м. Равномерный бег на дистанцию до 500м.	2		1
	4. № 9. Равномерный бег на дистанцию до 1000м.	2		2
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающегося	16		
	1. № 5. Виды легкой атлетики. Скоростно- силовая подготовка.	8		
	2. № 6. Легкая атлетика- олимпийский вид спорта. Развитие выносливости.	8		
Тема 2.2. Волейбол	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Практические занятия	22		
	1. № 10. Волейбол как вид спорта. Стойки, перемещения, передачи.	2		2
	2. № 11. Передачи над собой, подача верхняя и нижняя.	2		1
	3. № 12. Тактика игры в волейбол в защите и в нападении. УТИ	2		2
	4. № 13. Правила игры в волейбол. Учебно- тренировочные игры и по заданию.	2		2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, индивидуальный проект	Объем часов	Уровень освоения	
	5. № 14. Специальные упражнения для развития координации.	2	2	
	6. № 15. Скидка после розыгрыша мяча. Скоростно-силовая подготовка.	2	1	
	7. № 16. Поддачи по зонам. Соревновательные игры.	2	2	
	8. № 17. Блокирование. Прием после подачи. УТИ	2	2	
	9. № 18. Нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением в волейболе.	2	2	
	10. № 19. Учебно- тренировочные игры и по заданию.	4	3	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося		10	
	1. № 7. Методика судейства в волейболе. Волейбол по упрощенным правилам.	5		
	2. № 8. Волейбол- олимпийский вид спорта. Специальные упр. для сп/и.	5		
Лабораторные работы		не предусмотрено		
Тема 2.3. Гимнастика	Практические занятия		12	
	1. № 20. Строевые упр. Элементы акробатики.	2	1	
	2. № 21. Упражнения на гибкость. Стретчинг. Приемы самостраховки.	2	2	
	3. № 22. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями, гирей, набивными мячами.	2	2	
	4. № 23. Акробатические комбинации в связке.	2	3	
	5. № 24. Круговая тренировка с акробатическими и силовыми упражнениями.	4	3	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося		5	
	1. № 9. Виды гимнастики. Дыхательная гимнастика.	3		
	2. № 10. Саморегуляция. Комплекс УТГ.	2		
Тема 2.4. Баскетбол	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		20	
	1. № 25. Стойки и перемещения баскетболиста. Остановки.	2	1	
	2. № 26. Ведение мяча, передачи на месте, после ведения.	2	2	
	3. № 27. Захваты, владение мячом. Броски штрафные.	2	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, индивидуальный проект	Объем часов	Уровень освоения	
	4. № 28. Техника броска с двух шагов. УТИ	2	1	
	5. № 29. Правила игры. Упражнения в парах, тройках.	2	2	
	6. № 30. Скоростно- силовые упражнения с мячом. УТИ	2	3	
	7. № 31. Эстафеты с мячом. Интервальный бег.	2	2	
	8. № 32. Игры по заданию. Тактика игры в защите.	2	2	
	9. № 33. Тактика позиционного нападения в УТИ.	2	2	
	10. № 34. Соревновательные игры.	2	3	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося		8	
	1. № 11. Баскетбол- олимпийский вид спорта. Стритбол 3*3, 4*4.	4		
2. № 12. Упражнения на развитие скоростной выносливости.	4			
Лабораторные работы		не предусмотрено		
Тема 2.5. Кроссовая подготовка	Практические занятия		16	
	1. № 35. Беговые упражнения. Равномерный бег до 500 м.	2	2	
	2. № 36. Бег на выносливость с чередованием шага.	2	3	
	3. № 37. Специальные упражнения на выносливость.	2	2	
	4. № 38. Правила дыхания при беге на средние и длинные дистанции.	2	2	
	5. № 39. Бег до 800м с максимальным финишированием.	2	2	
	6. № 40. Бег до 1000м.	2	3	
	7. № 41. Бег до 1500м.	2	3	
	8. № 42. Бег до 2000м.	2	3	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающегося		6		
1. № 13. Бег на выносливость по пересеченной местности.	6			
Тема 2.6. Общая физическая подготовка	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		34	
	1. № 43. Скоростно- силовые упр. с предметами, без предметов.	2	2	
2. № 44. Упр. для развития ловкости, координации, смены двигательной	2	2		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, индивидуальный проект	Объем часов	Уровень освоения
	активности.		
	3. № 45. Упражнения со скакалкой. Подтягивания.	2	2
	4. № 46. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упражнения на пресс.	2	3
	5. № 47. Скоростно- силовые упражнения в круговой тренировке.	2	3
	6. № 48. Упражнения для развития скоростной выносливости.	2	3
	7. № 49. Упражнения с отягощениями (гиря, гантели).	2	2
	8. № 50. Упражнения с набивными мячами. Эстафеты.	2	2
	9. № 51. Эстафеты с предметами.	2	2
	10. № 52. Упражнения на шведской стенке, на гимнастических скамьях.	2	2
	11. № 53. Выход силой на турнике, статические силовые упражнения.	2	2
	12. № 54. Интервальный бег. Общеразвивающие упражнения.	2	2
	13. № 55. Полоса препятствий с предметами и повторами.	2	3
	14. № 56. Полоса препятствий на время. Игра.	2	3
	15. № 57. Тестирование уровня физической подготовленности.	6	3
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	8	
	1. № 11. Комплекс коррегирующей гимнастики для глаз.	3	
	2. № 12. Соблюдение режима дня, суточной двигательной активности.	3	
	3. № 13. Развитие физических качеств (понятия; составление плана индивидуального развития).	2	
	Всего	179	

Уровни освоения учебного материала:

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. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Спортивное оборудование: мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные, волейбольная сетка, баскетбольные кольца и др. спортивный инвентарь.

Футбольное поле, волейбольная (баскетбольная) площадки, хоккейную коробку, легкоатлетические дорожки разных дистанций, прыжковые ямы для прыжков в длину и тройного прыжка, силовой городок с комплексами гимнастических стенок, перекладинами разной высоты, площадка с гимнастическими снарядами, сектор для толкания ядра, элементы полосы препятствий.

3.2. Информационное обеспечение

Основная литература:

1. Шеенко, Е.И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности): учебное пособие: [12+] / Е.И. Шеенко, Б.Г. Толистинов, И.А. Халев; Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. – 81 с. : ил., табл. <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370>
2. Коровин, С.С. Физическая культура. Ценности. Личность: учебное пособие для обучающихся системы среднего профессионального образования / С.С. Коровин. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. – 199 с.: ил., табл. <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570992>
3. Болманенкова, Т.А. Основы физического воспитания: учебное пособие: [12+] / Т.А. Болманенкова. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. – 236 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=571983>

Дополнительная литература:

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2020. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). <https://znanium.com/catalog/product/1071372>
2. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие / Н.В. Тычинин; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 65 с. <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033>
3. Гилев, Г.А. Физическое воспитание студентов: учебник / Г.А. Гилев, А.М. Каткова; Московский педагогический государственный университет. – Москва: Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2018. – 338 с.: ил. <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=598939>

Интернет-ресурсы

1. <http://window.edu.ru>
2. <http://www.edu.ru>
3. <http://fcior.edu.ru>
4. <http://www.gto.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)	Формы и методы контроля и оценки
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	<ul style="list-style-type: none"> – 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) 	<ul style="list-style-type: none"> – оценка практических умений; – оценка участия в спортивных мероприятиях; – оценка рефератов, презентаций, тестов
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	<ul style="list-style-type: none"> – демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям; – знание форм и содержания физических упражнений; – умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий; – знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены 	<ul style="list-style-type: none"> – оценка устных ответов, рефератов, презентаций; – оценка практических умений; – оценка участия в спортивных мероприятиях
Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	<ul style="list-style-type: none"> – самостоятельное использование методов контроля функционального состояния организма, физической подготовленности; – внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля 	<ul style="list-style-type: none"> – оценка устных ответов, рефератов, презентаций; – оценка практических умений
Средства физической культуры в регулировании работоспособности	<ul style="list-style-type: none"> – знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности; – умение определять основные критерии утомления 	<ul style="list-style-type: none"> – оценка устных ответов, рефератов, презентаций; – оценка практических умений
Техника безопасности на занятиях физической культурой	<ul style="list-style-type: none"> – знание общих требований по технике безопасности и по видам спорта (легкая атлетика, спортивным играм, гимнастике) 	<ul style="list-style-type: none"> – соблюдение правил на занятиях; – оценка устных ответов

Легкая атлетика	<ul style="list-style-type: none"> – освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 30-100 м, эстафетного бега; интервального бега, равномерного бега до 1км, на дистанцию 2 000 м; – умение выполнять (на технику) прыжковые упр., многоскоки, челночный бег; – выполнение нормативов 	<ul style="list-style-type: none"> – оценка практических умений; – выполнение нормативов; – оценка рефератов, презентаций, тестов
Спортивные игры	<ul style="list-style-type: none"> – освоение основных игровых элементов; -знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта; – -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 	<ul style="list-style-type: none"> – оценка практических умений; – выполнение нормативов; – оценка рефератов, презентаций, тестов
Гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> – совершенствование строевых упражнений; – освоение техники общеразвивающих, акробатических упражнений, комбинаций и связок, упражнений с гантелями, набивными мячами; – выполнение комплексов УГГ 	<ul style="list-style-type: none"> – оценка практических умений; – выполнение нормативов; – оценка рефератов, тестов
Общая физическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> – 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 скоростно- силовых упражнений с предметами, без предметов; – развитие координационных 	<ul style="list-style-type: none"> – оценка практических умений; – выполнение нормативов

	способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, силовых параметров движения; – выполнение нормативов уровня физической подготовленности	
--	---	--

ПРИЛОЖЕНИЕ
к рабочей программе учебной дисциплины

**Планирование учебных занятий с использованием активных и интерактивных форм
и методов обучения обучающихся**

№ п/п	Тема учебного занятия	Активные и интерактивные формы и методы обучения
1	Правила спортивных игр	Групповые дискуссии
2	Учебно- тренировочная игра по волейболу, баскетболу	Разбор конкретных ситуаций
3	Основы здорового образа жизни. Режим двигательной активности	Групповые дискуссии
4	Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование	Разбор конкретных ситуаций

5.ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения