

**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.

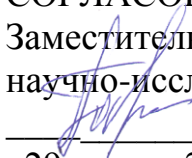
## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**


### **СОО.01.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

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

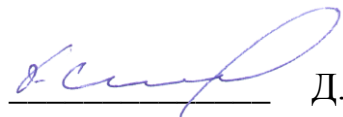
**Квалификация (степень)  
специалист по компьютерным системам**

ОДОБРЕНО  
предметной (цикловой) комиссией  
Общеобразовательных и  
профессиональных дисциплин

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по учебной и  
научно-исследовательской работе  
  
Е.Е. Пономарев  
«29» июня 2023 г.

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

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

  
Д.А. Сьянов

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.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ...	10
ПРИЛОЖЕНИЕ .....	12
5.ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	13

# 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 СОО.01.07 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**

<b>Вид учебной деятельности</b>	<b>Объем часов</b>
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
<b>Раздел 1. Научно- методические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</b>	<b>Содержание</b>		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	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
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	<b>2</b>	
	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	
<b>Тема 1.2. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</b>	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	1. № 4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Скоростно-силовые комплексы упражнений.	2	2
	2. № 5. Самооценка работоспособности, усталости, утомления. Использование методов самоконтроля. Составление комплексов ОРУ.	2	3
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	<b>2</b>	
	1. № 3. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.	1	
	2. № 4. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	1	
<b>Раздел 2. Учебно- практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>165</b>	
<b>Тема 2.1. Легкая атлетика</b>	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	
	1. № 6. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 30-100 м.	2	1

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, индивидуальный проект		Объем часов	Уровень освоения
	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
	<b>Контрольные работы</b>		не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>		<b>16</b>	
	1.	№ 5. Виды легкой атлетики. Скоростно- силовая подготовка.	8	
	2.	№ 6. Легкая атлетика- олимпийский вид спорта. Развитие выносливости.	8	
	<b>Лабораторные работы</b>		не предусмотрено	
	<b>Практические занятия</b>		<b>22</b>	
	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	
5.	№ 14. Специальные упражнения для развития координации.	2	2	
6.	№ 15. Скидка после розыгрыша мяча. Скоростно-силовая подготовка.	2	1	
7.	№ 16. Подачи 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	
<b>Контрольные работы</b>		не предусмотрено		
<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>		<b>10</b>		
1.	№ 7. Методика судейства в волейболе. Волейбол по упрощенным правилам.	5		
2.	№ 8. Волейбол- олимпийский вид спорта. Специальные упр. для сп/и.	5		
<b>Лабораторные работы</b>		не предусмотрено		
<b>Практические занятия</b>		<b>12</b>		
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	
<b>Контрольные работы</b>		не предусмотрено		
<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>		<b>5</b>		
1.	№ 9. Виды гимнастики. Дыхательная гимнастика.	3		
2.	№ 10. Саморегуляция. Комплекс УГГ.	2		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, индивидуальный проект	Объем часов	Уровень освоения
Тема 2.4. Баскетбол	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Практические занятия</b>	<b>20</b>	
	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
	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
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	<b>8</b>	
1. № 11. Баскетбол- олимпийский вид спорта. Стритбол 3*3, 4*4.	4		
2. № 12. Упражнения на развитие скоростной выносливости.	4		
Тема 2.5. Кроссовая подготовка	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Практические занятия</b>	<b>16</b>	
	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
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено	
<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	<b>6</b>		
1. № 13. Бег на выносливость по пересеченной местности.	6		
Тема 2.6. Общая физическая подготовка	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Практические занятия</b>	<b>34</b>	
	1. № 43. Скоростно- силовые упр. с предметами, без предметов.	2	2
	2. № 44. Упр. для развития ловкости, координации, смены двигательной активности.	2	2
	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	



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, индивидуальный проект		Объем часов	Уровень освоения
	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
	<b>Контрольные работы</b>		не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>		<b>8</b>	
	1.	№ 11. Комплекс корригирующей гимнастики для глаз.	3	
	2.	№ 12. Соблюдение режима дня, суточной двигательной активности.	3	
	3.	№ 13. Развитие физических качеств (понятия; составление плана индивидуального развития).	2	
	<b>Всего</b>		<b>179</b>	

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+] / 3. 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	– 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)	– оценка практических умений; – оценка участия в спортивных мероприятиях; – оценка рефератов, презентаций, тестов
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	– демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям; – знание форм и содержания физических упражнений; – умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний	– оценка устных ответов, рефератов, презентаций; – оценка практических умений; – оценка участия в спортивных

	особенностей самостоятельных занятий; – знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены	мероприятиях
Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	– самостоятельное использование методов контроля функционального состояния организма, физической подготовленности; – внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля	– оценка устных ответов, рефератов, презентаций; – оценка практических умений
Средства физической культуры в регулировании работоспособности	– знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности; – умение определять основные критерии утомления	– оценка устных ответов, рефератов, презентаций; – оценка практических умений
Техника безопасности на занятиях физической культурой	– знание общих требований по технике безопасности и по видам спорта (легкая атлетика, спортивным играм, гимнастике)	– соблюдение правил на занятиях; – оценка устных ответов
Легкая атлетика	– освоение техники беговых упражнений, 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	– оценка практических умений; – выполнение нормативов; – оценка рефератов, презентаций, тестов
Спортивные игры	– 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	– оценка практических умений; – выполнение нормативов; – оценка рефератов, презентаций, тестов
Гимнастика	– совершенствование строевых упражнений; – освоение техники общеразвивающих, акробатических упражнений, комбинаций и связок, упражнений с гантелями, набивными мячами; – выполнение комплексов УГГ	– оценка практических умений; – выполнение нормативов; оценка рефератов, тестов
Общая физическая подготовка	– выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний, упражнений для коррекции зрения; – выполнение скоростно- силовых упражнений с предметами, без предметов; – развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, силовых параметров движения; – выполнение нормативов уровня физической подготовленности	– оценка практических умений; – выполнение нормативов

**ПРИЛОЖЕНИЕ**  
**к рабочей программе учебной дисциплины**

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

<b>№ п/п</b>	<b>Тема учебного занятия</b>	<b>Активные и интерактивные формы и методы обучения</b>
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