

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования



ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ

Методические материалы по ОД «Физическая культура»

для участия в конкурсе

«Лучшие образовательные модели реализации общеобразовательной
подготовки»

Направление 2. Лучшие образовательные модели реализации
общеобразовательной подготовки по общеобразовательной дисциплине

Федеральный округ	Дальневосточный Федеральный округ
Регион	Чукотский автономный округ
Наименование ФПП	Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Чукотского автономного округа «Чукотский многопрофильный колледж» (ГАПОУ ЧАО «ЧМК»)
ID ФПП	ID205
ФИО преподавателя-участника апробации, контакты (e-mail, тел.)	Сорочинский Егор Сергеевич sorochinskyegor@mail.ru 89247861253
Специальность/профессия (в формате XX.00.00)	44.02.01

Москва ИРПО
2022 год

РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

базовый уровень

профиль обучения: Дошкольное образование (гуманитарный профиль)

для профессиональных образовательных организаций

Рабочая программа разработана на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, с учетом требований ФГОС среднего общего образования, ФГОС среднего профессионального образования и профиля профессионального образования.

СОДЕРЖАНИЕ

	страница
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	25
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	27

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 44.02.01 Дошкольное образование.

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Цели дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины Астрономия направлено на достижение следующей цели: всестороннее, гармоничное развитие организма человека.

1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

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, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность воспитанников, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

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

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

В рамках программы общеобразовательной дисциплины обучающимися осваиваются личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные для базового уровня изучения (ПРБ) результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования

Коды результатов	Результаты освоения общеобразовательной дисциплины должны отражать:
ЛР 02	Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности
ЛР 03	Готовность к служению Отечеству, его защите
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 06	Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям
ЛР 07	Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности
ЛР 08	Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей
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
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 03	Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания
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
МР 09	Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения
ПР6 01	Умение использовать разнообразные формы и виды физической 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)
ПР6 02	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
ПР6 03	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
ПР6 04	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ПР6 05	Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем общеобразовательной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	177
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	118
в том числе:	
лабораторные работы	0
практические занятия	118
контрольные работы	0
курсовая работа (проект)	0
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	59
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	0
доклады	0
заучивание материалов лекции	0
самостоятельное изучение материала	59
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Коды компетенций
1	2	3	4
Раздел 1	Легкая атлетика	118	
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни.	Содержание	2	ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, МР 04, МР 05, ЛР 11, ЛР 12 ОК 01-09
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия	2	
	1. Характеристика основных понятий относящихся к физической культуре. Социальные функции физической культуры. Спортивные достижения и тенденции их развития в спорте.		
	Контрольная работа	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	0	
Тема 1.2. Техника бега на короткие дистанции	Содержание	2	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-09
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия	2	
	1. Специальная физическая подготовка (СФП). Бег на короткие дистанции. (спринт: 100м, 400м.) разучивание комплексов ОРУ с предметами и без. Изучение техники бега на короткие дистанции. Низкий старт, стартовый разгон. Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.		
	Контрольная работа	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	0	
Тема 1.3. Техника бега на средние дистанции	Содержание	2	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-09
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия	2	
	1. Бег на средние и длинные дистанции (800м, 2000-3000м.). Эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м.		
	Контрольная работа	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	0	

Тема 1.4. Техника бега на длинные дистанции	Содержание	2	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-09
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия	2	
	1. Бег на длинные дистанции подбор специальных упражнений бег на 4000м – 5000м .		
	Контрольная работа	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	0	
Тема 1.5. Основы техники и методика обучения прыжкам в высоту	Содержание	2	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-09
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия	2	
	1. Совершенствуйте технику прыжков в высоту и длину избранным способом; проанализируйте технику прыжков и выявите возможные ошибки.		
	Контрольная работа	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 1.6. Основы техники и методика обучения прыжкам в высоту	Содержание	4	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-09
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия	4	
	1. Методика развития физических качеств прыгунов в высоту. Изучение и углубленное разучивание техники прыжка в высоту способом «перешагивание».		
	2. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Ознакомление и углубленное разучивание техники прыжка в высоту способом «перекидной».		
	Контрольная работа	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	0	
Тема 1.7. Основы техники и методика обучения прыжкам в высоту	Содержание	2	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-09
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия	2	
	1. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перекидной». Ознакомление и углубленное разучивание техники прыжка в высоту способом «фосбери-флоп». Совершенствование техники прыжка в высоту способом «фосбери-флоп».		
	Контрольная работа	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	0	

Тема 1.8. Основы техники и методика обучения прыжкам в длину	Содержание		2	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-09
	Лабораторные работы		0	
	Практические занятия		2	
	1.	Анализ техники прыжков в длину способом «прогнувшись», «ножницы», тройной прыжок. Подготовительные и специальные упражнения при обучении технике прыжков. Методика обучения. Типичные ошибки при обучении технике прыжка. Техника безопасности при выполнении прыжков.		
	Контрольная работа		0	
	Самостоятельная работа обучающихся		0	
Тема 1.9. Основы техники и методика обучения прыжкам в длину	Содержание		2	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-09
	Лабораторные работы		0	
	Практические занятия		2	
	1.	Методика развития физических качеств прыгунов в высоту. Изучение и углубленное разучивание техники прыжка в длину способом «согнув ноги».		
	Контрольная работа		0	
	Самостоятельная работа обучающихся		0	
Тема 1.10. Основы техники и методика обучения прыжкам в длину	Содержание		2	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-09
	Лабораторные работы		0	
	Практические занятия		0	
	1.	Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги». Ознакомление и углубленное разучивание техники прыжка в длину способом «прогнувшись». Ознакомление и углубленное разучивание техники прыжка в длину способом «ножницы». Совершенствование техники прыжка в высоту выбранным способом.		
	Контрольная работа		0	
	Самостоятельная работа обучающихся		0	
Тема 1.11 Контрольное занятие	Содержание		2	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11,
	Лабораторные работы		0	
	Практические занятия		2	
	1.	Сдача контрольных нормативов ГТО по легкой атлетике для каждой возрастной категории сдающих.		

	Контрольная работа		0	МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-09
	Самостоятельная работа обучающихся		0	
	Гимнастика			
Тема 1.12. Общеразвивающие упражнения в парах с предметом	Содержание		2	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-09
	Лабораторные работы		0	
	Практические занятия		2	
	1.	Разучивание комплекса ОРУ в парах с предметами в парах и индивидуально.		
	Контрольная работа		0	
	Самостоятельная работа обучающихся		0	
Тема 1.13. Общеразвивающие упражнения с гимнастической скакалкой	Содержание		2	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-09
	Лабораторные работы		0	
	Практические занятия		2	
	1.	Разучивание комплекса ОРУ с гимнастической скакалкой в парах и индивидуально.		
	Контрольная работа		0	
	Самостоятельная работа обучающихся		0	
Тема 1.14. Аэробика	Содержание		2	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-09
	Лабораторные работы		0	
	Практические занятия		2	
	1.	Разучивание базовых элементов оздоровительной аэробики (для всех возрастных групп) . Разбор комплекса аэробики на 32 счета. Разбор и применение на студентах комплекса аэробики без счёта , но с применением музыки .		
	Контрольная работа		0	
	Самостоятельная работа обучающихся		0	
Тема 1.15. Атлетическая гимнастика	Содержание		2	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11,
	Лабораторные работы		0	
	Практические занятия		2	
	1.	Комплексы упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса, со свободными весами (с гантелями,		

	гирями, штангами, фитнес оборудованием), на силовых тренажерах и кардиотренажерах		МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-09
	Контрольная работа	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	0	
Тема 1.16. Ритмическая гимнастика как средство физического воспитания.	Содержание	2	МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-09
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия	2	
	1. Разобрать последовательность музыки в ритмической гимнастики , использование танцевальных движений для быстрого понимания учащимися движений , последовательность составления музыки , сопровождение , выучить плавность перехода с одного танцевального движения на следующий . составить комплекс ритмической гимнастики с применением музыки . Разучивание комплекса ритмической гимнастики в режиме «нон-стоп».		
	Контрольная работа	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	0	
Баскетбол			
Тема 1.17. Техника ведения, ловли передачи мяча на месте и в движении	Содержание	2	МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-09
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия	2	
	1. Обучение основной стойки баскетболиста. Объяснение работы рук, ног, движения корпуса, активный перевод мяча с одной руки в другую. В движение и на месте.		
	Контрольная работа	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	0	
Тема 1.18. Техника броска мяча по кольцу в движении, в прыжке	Содержание	2	МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-09
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия	2	
	1. Изучить основную стойку при технике броска в баскетболе, постановка ног, имитация без мяча, с мячом. Выполнение бросковых упражнений для развития техники.		
	Контрольная работа	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	0	
Тема 1.19	Содержание	2	

Техника штрафного броска.	Лабораторные работы	0	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-09
	Практические занятия	2	
	1. Продолжить изучение техники броска с места.		
	Контрольная работа	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	0	
Тема 1.20. Техника броска со средней дистанции с разных положений	Содержание	2	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-09
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия	2	
	1. Разобрать основные технические элементы броска со средней дистанции.		
	Контрольная работа	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	0	
Тема 1.21. Обучение приемам техники игры: перемещения, остановки, повороты, прыжки, владение мячом.	Содержание	2	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-09
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия	2	
	1. Совершенствование техники изученных приемов; работайте над специальной физической подготовкой баскетболиста.		
	Контрольная работа	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	0	
Тема 1.22. Обучение приемам техники игры: ловля, передачи, броски.	Содержание	2	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-09
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия	2	
	1. Учить технике ловли и передачи мяча одной от плеча. Учить технике броска одной от плеча. Совершенствовать технику передач на месте, в движении, технику бросков двумя руками от груди, одной от плеча. Определить контрольный норматив №1 – передача и ловля мяча на быстроту. 5. Воспитывать ловкость, быстроту.		
	Контрольная работа	0	

	Самостоятельная работа обучающихся	0	
Тема 1.23. Обучение приемам техники игры: броски, ведение мяча.	Содержание	2	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-09
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия	2	
	1. Учить технике броска в прыжке, Закрепить технику ведения мяча. Закрепить технику бросков с места, в прыжке. Определить контрольный норматив №2 – штрафной бросок. воспитывать прыгучесть.: подготовьте карточки для обучения технике бросков и ведения мяча; совершенствуйте технику передач и бросков и ведения мяча.		
	Контрольная работа	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	0	
Тема 1.24. Обучение приемам техники игры: финты, вырывание и выбивание мяча.	Содержание	2	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-09
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия	2	
	1. Учить технике финтов на передачу, на бросок. Учить технике выбивания, вырывание мяча, ловле мяча, отскочившего от щита, корзины, ловля мяча от щита. Совершенствовать технику передач, бросков со средних и дальних дистанций. Воспитывать ловкость, быстроту.		
	Контрольная работа	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	0	
1.25. Контрольные занятия, двусторонняя игра	Содержание	2	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-09
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия	2	
	1. Дифференцированный зачет. Вспомнить изученные элементы: бросок, бросок в движение, штрафной бросок, ведение мяча в движение и на месте.		
	Контрольная работа	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	0	
Волейбол			
Тема 1.26. Техника передачи мяча двумя руками	Содержание	2	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06,
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия	2	

сверху, на месте и в движении	1.	Обучить технике приема и передачи мяча на месте и в движение. Разобрать положение рук работу ног и применение в учебной игре.		ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-09
	Контрольная работа		0	
	Самостоятельная работа обучающихся		0	
Тема 1.27. Обучение приемам техники игры, стойки, перемещения, подачи.	Содержание		2	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-09
	Лабораторные работы		0	
	Практические занятия		2	
	1.	Учить технике стоек, перемещений, приему и передаче мяча двумя руками сверху и снизу. Учить технике нижней боковой подачи. Воспитывать ловкость и быстроту. Учить технике нижней прямой подачи. Закрепить технику стоек, перемещений, приема и передачи мяча двумя руками сверху и снизу, нижней боковой подачи. 6. Воспитывать прыгучесть.		
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа обучающихся		0	
Тема 1.28. Обучение приемам техники игры: перемещения, передачи, подачи.	Содержание		2	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-09
	Лабораторные работы		0	
	Практические занятия		2	
	1.	Учить технике перемещений. Совершенствовать технику передач. Учить технике верхней прямой подачи, прямому нападающему удару. Продолжать учить технике прямого нападающего удара. Воспитывать выносливость.		
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа обучающихся		0	
Тема 1.29. Обучение приемам техники игры: передачи, блокирование.	Содержание		2	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-09
	Лабораторные работы		0	
	Практические занятия		2	
	1.	Учить технике блокирования: одиночного, группового. Совершенствовать технику передач, подач, прямого нападающего удара. Определить контрольные нормативы: №1 – подачи на точность (любым способом), №2 – передачи на точность.		
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа обучающихся		0	
Тема 1.30	Содержание		2	

Обучение приемам техники игры: подачи, передачи, нападающие удары	Лабораторные работы		0	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-09
	Практические занятия		2	
	1.	Совершенствовать технику подач, передач, нападающего удара, блокирования. Определить контрольный норматив №3 – нападающие удары.		
	Контрольная работа		0	
	Самостоятельная работа обучающихся		0	
Тема 1.31. Обучение приемам тактики игры: индивидуальные действия в нападении и защите.	Содержание		2	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-09
	Лабораторные работы		0	
	Практические занятия		2	
	1.	Учить индивидуальным действиям в нападении и защите; закрепить в учебной игре; развивать прыгучесть. Совершенствовать индивидуальные действия в нападении и защите.		
	Контрольная работа		0	
	Самостоятельная работа обучающихся		0	
Тема 1.32. Техника приема мяча снизу двумя руками на месте и после передвижения	Содержание		2	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-09
	Лабораторные работы		0	
	Практические занятия		2	
	1.	Обучить технике нижнего приема и передачи мяча в волейболе. Разобрать положение рук работу ног и применение в учебной игре.		
	Контрольная работа		0	
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
Тема 1.33. Объяснение позиционной игры в нападение	Содержание		2	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-09
	Лабораторные работы		0	
	Практические занятия		2	
	1.	Показать основные положения игроков при нападении в волейболе. Рассмотреть три основных элемента атаки в игре волейбол.		
	Контрольная работа		0	
	Самостоятельная работа обучающихся		0	
Тема 1.34.	Содержание		2	

Объяснение позиционной игры в защите волейбол	Лабораторные работы	0	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-09
	Практические занятия	2	
	1. Показать основные положения игроков в защите в волейболе.		
	Контрольная работа	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	0	
Тема 1.35. Совместная атака из 2 зоны	Содержание	2	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-09
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия	2	
	1. Разобрать совместную атаку четвертого и второго номера при основном атакующем действии пятого и первого номера.		
	Контрольная работа	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	0	
Тема 1.36. Техника нижней, боковой, верхней подачи мяча, техника нападающего удара	Содержание	2	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-09
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия	2	
	1. Разобрать отдельно технику нижнею боковой подачи, верхней подачи. По фазам разобрать технику нападающего удара состоящую из четырех основных элементов, разбег, прыжок, атака, приземление.		
	Контрольная работа	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	0	
Тема 1.37. Контрольное занятие .двусторонняя игра	Содержание	2	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-09
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия	2	
	1. Двухсторонняя игра в волейбол.		
	Контрольная работа	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	0	
Гимнастика			

Тема 1.38. Разучивание гимнастических элементов на перекладине	Содержание	2	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-09
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия	2	
	1. Выход силой, подъем с переворотом (юноши). Висы на перекладине (девушки).		
	Контрольная работа	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	0	
Тема 1.39 Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений с гимнастическими палочками	Содержание	2	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-09
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия	2	
	1. Разучивание комплекса ОРУ с гимнастическими палочками в движение с постановкой в упражнение фигур		
	Контрольная работа	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	0	
Тема 1.40 Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений с гимнастическими обручами	Содержание	2	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-09
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия	2	
	1. Разучивание комплекса ОРУ с гимнастическими обручами в движение с постановкой в упражнение фигур		
	Контрольная работа	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	0	
Тема 1.41 Разучивание гимнастических элементов на гимнастических брусья	Содержание	2	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-09
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия	2	
	1. Разучивание и выполнение техники стойке на плечах силой.		
	Контрольная работа	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	0	
Тема 1.42. Разучивание акробатических элементов	Содержание	2	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11,
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия	2	
	1. Кувырок вперёд, кувырок назад, стойка на лопатках. Гимнастический мостик, кувырок назад в полу шпагат.		

	Контрольная работа	0	МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-09
	Самостоятельная работа обучающихся	0	
Тема 1.43. Разучивание акробатических элементов	Содержание	2	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-09
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия	2	
	1. Разучивание комбинации стойка на руках, рандат, фляг, колесо и сальто перед.		
	Контрольная работа	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	0	
Тема 1.44. Контрольные нормативы по разделу гимнастика	Содержание	2	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-09
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия	2	
	1. Хождение по бревну, повороты, запрыгивании, ходьба, прыжки. Развитие координационных способностей.		
	Контрольная работа	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	0	
Футбол			
Тема 1.45. Футбол	Содержание	2	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-09
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия	2	
	1. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры		
	Контрольная работа	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	0	
Тема 1.46. Тактика игры в футбол: тактика защиты, тактика нападения	Содержание	2	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия	2	
	1. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
	Контрольная работа	0	

	Самостоятельная работа обучающихся	0	ОК 01-09
1.47. Контрольные нормативы по разделу футбол	Содержание	2	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-09
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия	2	
	1. Контрольная игра по мини-футболу, отработка паса, удара ногой , финты.		
	Контрольная работа	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	0	
Плавание		0	
Тема 1.48. Техника и методика обучения спортивному способу плавания: кроль на груди.	Содержание	2	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-09
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия	2	
	1. Общая характеристика кроля на груди. Методика обучения плаванию кролем на груди. Совершенствование техники плавания кролем на груди.		
	Контрольная работа	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	0	
Тема 1.49. Техника и методика обучения спортивному способу плавания кроль на спине.	Содержание	2	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-09
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия	2	
	1. Общая характеристика кроля на спине. Методика обучения плаванию кролем на спине. Совершенствование техники плавания кролем на спине.		
	Контрольная работа	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	0	
Тема 1.50. Техника и методика обучения спортивному способу плавания: «дельфин».	Содержание	4	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-09
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия	4	
	1. Общая характеристика техники плавания способом «дельфин». Методика обучения плаванию способом «дельфин».		
	2. Совершенствование техники плавания дельфином.		
	Контрольная работа	0	

	Самостоятельная работа обучающихся		0	
Тема 1.51. Техника и методика обучения спортивному способу плавания: брасс.	Содержание		2	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-09
	Лабораторные работы		0	
	Практические занятия		2	
	1.	Общая характеристика техники брасс. Методика обучения плаванию способом брасс. Совершенствование техники плавания брассом.		
	Контрольная работа		0	
	Самостоятельная работа обучающихся		0	
Тема 1.52. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Содержание		2	ПР6 01, ЛР 03, ЛР 05, ЛР 11, МР 01, МР 04, МР 09 ОК 01-09
	Лабораторные работы		0	
	Практические занятия		2	
	1.	Техника тесовых упражнений комплекса ГТО Этапы подготовки к выполнения тестовых упражнений обучающимися СПО. Упражнения и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений		
	Контрольная работа		0	
	Самостоятельная работа обучающихся		0	
Тема 1.53. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Содержание		2	ПР6 01, ЛР 03, ЛР 05, ЛР 11, МР 01, МР 04, МР 09 ОК 01-09
	Лабораторные работы		0	
	Практические занятия		2	
	1.	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности		
	Контрольная работа		0	
	Самостоятельная работа обучающихся		0	
Тема 1.54. Стрейчинг – система статических растяжек.	Содержание		2	ПР6 01, ЛР 03, ЛР 05, ЛР 11, МР 01, МР 04, МР 09
	Лабораторные работы		0	
	Практические занятия		2	
	1.	Рассмотреть гигиенические основы при занятиях стрейчингом , последовательность действий для каждой возрастной группы , составить		

	презентацию по теме « стрейчинг в СССР» . найти и составить комплекс для развития организма с применением стрейчинга из 32 упражнений на каждую часть тела .			ОК 01-09
	Контрольная работа		0	
	Самостоятельная работа обучающихся		0	
Тема 1.55. Контрольные упражнения по разучиванию темы струйчинг.	Содержание		2	ПР6 01, ЛР 03, ЛР 05, ЛР 11, МР 01, МР 04, МР 09 ОК 01-09
	Лабораторные работы		0	
	Практические занятия		2	
	1.	Разработайте собственную программу занятий на основе теоретико-методических посылок, комплекс упражнений для коррекции телосложения.		
	Контрольная работа		0	
	Самостоятельная работа обучающихся		0	
Тема 1.56. Шейпинг – синтез атлетической и ритмической гимнастики.	Содержание		2	ПР6 01, ЛР 03, ЛР 05, ЛР 11, МР 01, МР 04, МР 09 ОК 01-09
	Лабораторные работы		0	
	Практические занятия			
	1.	Практические занятия: тестирование в контексте целей и задач шейпинга; определение тренировочной модели; техника упражнений локального воздействия для наращивания тканевой массы; техника упражнений общего и локального воздействия для сброса тканевой массы.		
	Контрольная работа		0	
	Самостоятельная работа обучающихся		0	
Тема 1.57. Контрольное занятия по физкультуре	Содержание		2	ПР6 01, ЛР 03, ЛР 05, ЛР 11, МР 01, МР 04, МР 09 ОК 01-09
	Лабораторные работы		0	
	Практические занятия		2	
	1.	Дифференцированный зачет. Проведение контрольного занятия по первый учебный год. Показ основных технических элементов их практическое использование в учебных играх объяснение комплекса ОРУ.		
	Контрольная работа		0	
	Самостоятельная работа обучающихся		0	
Самостоятельная работа обучающихся			59	
– Подбор специальных упражнений 6 штук на тему бега на короткие дистанции				

<ul style="list-style-type: none"> – Совершенствование технику прыжков в высоту и длину избранным способом; проанализируйте технику прыжков и выявите возможные ошибки. – Совершенствование технику передач и бросков, подберите специальные упражнения для развития ловкости и быстроты. – Разработать комплексы упражнений для развития гибкости в динамическом и статическом режиме (в избранном виде спорта). – Разработать собственную программу занятий на основе теоретико-методических посылок, комплекс упражнений для коррекции телосложения. – Подготовка рефератов по темам: <ul style="list-style-type: none"> 1 Основы здорового образа жизни. 2 Физическая культура в обеспечении здоровья 3 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями 4 Самоконтроль, его основные методы. 5 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. 6 Средства физической культуры в регулировании работоспособности. 7 Физическая культура в профессиональной деятельности учителя. 8 Физическая культура в профессиональной подготовке студентов 9 Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. 10 Предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. 11 Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями. 12 Влияние экологических факторов на здоровье человека. 13 О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании 14 Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. 15 Рациональное питание, режим в трудовой и учебной деятельности будущего педагога 16 Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. 17 Основные принципы построения самостоятельных занятий для юношей и девушек 18. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления в период экзаменационной сессии. 19 Методы повышения эффективности производственного и учебного труда 20 Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности. 		
Всего:	177	
Тематика индивидуальных проектов:		

<p>1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Физическое воспитание в вузе.</p> <p>2. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Краткая характеристика функциональных систем организма (костной, мышечной, сердечнососудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной, сенсорных).</p> <p>3. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности. Утомление при физической и умственной работе. Пути восстановления работоспособности.</p> <p>4. Физиологические основы занятий физическими упражнениями.</p> <p>5. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Факторы, влияющие на здоровье.</p> <p>6. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Здоровый образ жизни студента и его составляющие (режим труда и отдыха, организация сна, режим питания, организация двигательной активности, профилактика вредных привычек и др.).</p> <p>7. Закаливание как средство укрепления здоровья (механизм закаливания; принципы и правила процесса закаливания; закаливающие факторы)</p> <p>8. Работоспособность студентов и влияние на нее различных факторов. Средства физической культуры в регулировании работоспособности и профилактике утомления.</p> <p>9. Принципы физического воспитания (сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности, динамичности).</p> <p>10. Средства и методы физического воспитания.</p> <p>11. Основы обучения движениям. Этапы обучения.</p> <p>12. Общая характеристика физических качеств. Взаимосвязь физических качеств.</p> <p>13. Сила и методика ее развития.</p> <p>14. Быстрота и методика ее развития.</p> <p>15. Выносливость и методика ее развития.</p> <p>16. Ловкость и методика ее развития.</p> <p>17. Гибкость и методика ее развития.</p> <p>18. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) в системе физического воспитания.</p> <p>19. Понятие «нагрузка». Оценка и величина нагрузки. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. Значение мышечной релаксации.</p> <p>20. Коррекция физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.</p> <p>21. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p>		
---	--	--

<p>22. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее физиологическое значение. Методика составления комплекса упражнений утренней гимнастики.</p> <p>23. Ритмическая гимнастика. Влияние занятий ритмической гимнастикой на организм. Методические особенности занятий.</p> <p>24. Оздоровительный бег – эффективная форма самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>25. Атлетическая гимнастика.</p> <p>26. Коррекция массы тела</p> <p>27. Осанка. Дефекты осанки. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.</p> <p>28. Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.</p> <p>29. Гигиена самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>30. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Дневник самоконтроля.</p>		
---	--	--

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: спортивный зал.

Помещение физической культуры должно удовлетворять требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2. 178-02). Оно должно быть оснащено типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях, в том числе специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки учащихся.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая;
- перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь;
- для прыжков и др.);
- тренажеры для занятий атлетической гимнастикой;
- маты гимнастические;
- канат;
- шест для лазания;
- канат для перетягивания;
- стойки для прыжков в высоту;
- перекладина для прыжков в высоту;
- зона приземления для прыжков в высоту;
- беговая дорожка;
- ковер борцовский или татами;
- скакалки;
- палки гимнастические;
- мячи набивные;
- мячи для метания;
- гантели (разные);
- гири 16, 24, 32 кг;
- секундомеры;
- весы напольные;
- ростомер;
- динамометры;
- приборы для измерения давления;
- кольца баскетбольные;
- щиты баскетбольные;
- рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные;
- защита для баскетбольного щита и стоек;
- сетки баскетбольные;

- мячи баскетбольные;
- стойки волейбольные;
- защита для волейбольных стоек;
- сетка волейбольная;
- антенны волейбольные с карманами;
- волейбольные мячи;
- ворота для мини-футбола;
- сетки для ворот мини-футбольных;
- гасители для ворот мини-футбольных;
- мячи для мини-футбола.

В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- плавательный бассейн;
- лыжная база с лыжехранилищем;
- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хореографии, единоборств и др.);
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом, бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом, хоккеем;
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

В библиотечный фонд входят учебники, учебно-методические комплекты (УМК), обеспечивающие освоение учебной дисциплины «Астрономия», рекомендованные или допущенные для использования в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования.

Библиотечный фонд может быть дополнен энциклопедиями, справочниками, словарями, научной и научно-популярной литературой и т.п. по разным вопросам изучения астрономии, в том числе видеоматериалами, рассказывающими о достижениях современной астрономической науки.

В процессе освоения программы учебной дисциплины «Астрономия» студенты должны иметь возможность доступа к электронным учебным материалам, имеющимся в свободном доступе в системе Интернет (электронные книги, практикумы, тесты и др.).

3.2. Информационное обеспечение обучения

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе, не старше пяти лет с момента издания. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией

выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные издания:

1. Лях, В.И. Физическая культура. 10-11 классы [Текст]: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень/В.И. Лях. - 3-е изд. – М.: Просвещение, 2020. - 256 с.

3.2.2. Электронные издания:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. Режим доступа: www.minstm.gov.ru.

2. Официальный сайт Олимпийского комитета России. Режим доступа: www.olympic.ru.

3. Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации. Режим доступа: www.gour32441.narod.ru.

4. Федеральный портал «Российское образование». Режим доступа: www.edu.ru.

3.2.3. Дополнительные источники:

1. Министерство спорта Российской Федерации. Развитие самбо до 2024 года <https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/page361/projects/page36/>

2. «Программа развития самбо в Российской Федерации до 2024 года» (приказ Минспорта России № 427 от 12 мая 2017 года)

3. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования/Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. - 3-е изд., испр. – М.: Издательство Юрайт, 2018. - 493 с.

4. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие/А.А. Бишаева. – М.: КноРус, 2021. - 299 с.

5. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник/А.А. Бишаева, В.В. Малков. – М.: КноРус, 2018. — 379 с.

6. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник/М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: КноРус, 2021. - 214 с.

7. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник/В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: КноРус, 2021. - 256 с.

8. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования/А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. – М.: Издательство Юрайт, 2018. - 424 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Результаты обучения	Методы оценки
ПР6 01	тестирование (теоретическое) оценка результатов выполнения практической работы
ПР6 02	тестирование (теоретическое) оценка результатов выполнения практической работы
ПР6 03	оценка результатов выполнения практической работы оценка результатов выполнения практических работ на методико-практических занятиях
ПР6 04	оценка результатов выполнения практических работ на методико-практических занятиях
ПР6 05	оценка результатов выполнения технических приемов и двигательных действия базовых видов спорта на учебно-тренировочных занятиях, в том числе в игровой и соревновательной деятельности контрольное тестирование, оценка выполнения контрольных нормативов

ТК №1 ОД

ФИО педагога	Наименование УД/МДК
Сорочинский Е.С.	ОУП.06 Физическая культура
Класс/группа, специальность	Учебно-методические пособия
44.02.01 Дошкольное образование, группа 215-01	Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.
Тема занятия	Место занятия по теме
Специальная физическая подготовка (СФП). Бег на короткие дистанции. (спринт: 100м, 400м.) разучивание комплексов ОРУ с предметами и без. Изучение техники бега на короткие дистанции.	Второй урок по теме: Специальная физическая подготовка (СФП). Бег на короткие дистанции. (спринт: 100м, 400м.) разучивание комплексов ОРУ с предметами и без. Изучение техники бега на короткие дистанции.
Тип занятия	Формы, приемы
Комбинированный	Фронтальная работа в паре, работа в группе, индивидуальная работа
Цель занятия	Задачи
Развитие желания заниматься физической культурой, умение планировать и оценивать учебную деятельность по средством преодолевания трудностей в легкой атлетике.	1) изучение комплексов ОРУ с предметами и без 2) закрепить технику низкого старта 3) развитие скоростно-силовых способностей с помощью СФП.
Предполагаемый результат	
Знать	Уметь
<ol style="list-style-type: none"> 1. Базовый комплекс ору с предметами и без 2. Технику бега на короткие дистанции 3. Базовое понятие и комплекс легкой специальной физической подготовки 4. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции; 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь применять полученные знание на практических занятиях по физической культуре с применением комплекса обще развивающих упражнений с предметами и без - правильно использовать технику низкого старта и применять на спринтерских дистанциях - умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. -уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями.

Компетенции/УУД	Педагогические технологии	Оборудование
<p>Л 1. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению.</p> <p>М 2. Готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности.</p> <p>П 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p>	Здоровье сберегающие технологии игровая	Свисток, карточки по легкой атлетике 2 штуки, скакалки, фишки, конусы, мел, блокнот, секундомер, ручка, теннисный мяч, перекладина.

Цель/задачи этапа	Деятельность педагога	Деятельность обучающегося	Компетенции/ аспекты компетенции/УУД	Оценивание/ формы контроля	Результат
I этап подготовительная часть занятия					
Организационный момент	<ul style="list-style-type: none"> - организованный вход в зал, проверка о наличии спортивной формы; - приветствие - рапорт - сообщение цели и задачи 	Построение, обсуждение целей и задач на уроке.	<p>понимают значение знаний для человека и принимают его; имеют желание учиться; положительно отзываются о школе; стремятся хорошо учиться, и сориентированы на участие в делах школы; правильно идентифицируют себя с позиции школьника.</p>	<p>Устный опрос</p> <p>Построение фронтальная форма</p> <p>Текущий контроль</p>	Освоение техники
Строевые приёмы.	<p><u>Подаются команды:</u></p> <p>« НАЛЕ-ВО!!!</p> <p>НАПРА-ВО!!!</p> <p>КРУ-ГОМ !!!</p> <p>НАЛЕ-ВО »</p>	Выполнение строевых упражнений.	П 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме	Текущий контроль	

Цель/задачи этапа	Деятельность педагога	Деятельность обучающегося	Компетенции/ аспекты компетенции/УУД	Оценивание/ формы контроля	Результат
	М.У.-(пятки вместе носки врозь , следить за правильностью выполнения упражнений , добиться полного выполнения упражнения).		учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;		
Упражнения на осанку	<p>После поворотов повернуть учащихся и по команде «в обход НАЛЕВО за направляющим ШАГОМ-МАРШ!!!!»</p> <p>- руки на пояс, ИДЕМ НА НОСКАХ –Марш!!!</p> <p>М.У.-(идём на носках , В спине прогнуться)</p> <p>- руки за голову на пятках – Марш!!!</p> <p>М.У.-(идём на пятках без перекатов, смотрим в затылок впереди идущего ,)</p> <p>-,руки в верх на внешней стороне стопы -Марш!!!</p> <p>М.У.-(руки прямые , ладони обращены в пол , спину держим прямо).</p> <p>- , руки за спину на внутренней стороне стопы -Марш!!!</p> <p>М.У.-(спина прямая , ладони обращены во внутрь , смотрим в затылок впереди идущего).</p>	Учащиеся повернулись и начали выполнять движение и задание	П 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	фронтальная	
Бег	Направляющий шире шаг	Выполняют бег	Регулятивные: осуществляют	Текущий	

Цель/задачи этапа	Деятельность педагога	Деятельность обучающегося	Компетенции/ аспекты компетенции/УУД	Оценивание/ формы контроля	Результат
	- бегом –МАРШ!!! М.У.-«из строя не выбегать, минимум 4 круга»	согласно заданию	пошаговый контроль своих действий	контроль	
II этап Основная часть занятия					
ОРУ «перестроение уступами» со скакалкой	<p>Раздать скакалки , перестроить (на 4-2-наместе- рассчитайся , по расчёту номеров шагом-марш , пол поворота нале-во ! раз , два</p> <p><u>1.И.п.- О. с. Скакалка вперёд</u></p> <p>1- встать на носки ,скакалку вверх</p> <p>2-И.п.</p> <p>3-4- тоже самое</p> <p>М.У.-(тянемся выше , спина прямая)</p> <p><u>2.И.п.- О. с.- скакалка внизу</u></p> <p>1- скакалку вперёд</p> <p>2- скакалку вверх</p> <p>3-4 вернуться в исходное положение</p> <p>М.У.-(слушаем счёт , руки прямые)</p> <p><u>3.И.п.-стойка ноги врозь скакалка вверху</u></p> <p>1-наклон туловища влево</p> <p>2-И.п.</p> <p>3-наклон туловища вправо</p> <p>4-И.п.</p> <p>М.У.-(наклон глубже , спина прямая , слушаем счёт , руки прямые) .</p>	<p>Выполняют комплекс обще-развивающих упражнений , слушают счет, стараются выполнить правильное упражнение согласно методическим указаниям преподавателя . Проводят рефлексия.</p>	<p>Личностные: осознают свои возможности в учении; способны адекватно судить о причинах своего успеха или неуспеха в учении, связывая успехи с усилиями, трудолюбием.</p> <p>Регулятивные: осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия; взаимодействуют со сверстниками в совместной деятельности</p>	Текущий контроль	

Цель/задачи этапа	Деятельность педагога	Деятельность обучающегося	Компетенции/ аспекты компетенции/УУД	Оценивание/ формы контроля	Результат
	<p><u>4.И.п. -стойка ноги врозь, скакалка вперёд</u> 1 — мах левой ногой коснуться правую сторону скакалки 2 — И. п. 3- 4- .Тоже самое М.У.-(нога прямая , руки прямые !)</p> <p><u>5.И.п.- О.с. скакалка внизу прыжки</u> 1- прыжок вверх , ноги в стороны скакалку вверх 2- И.п. М.У.-(прыжок выше . СЛУШАЕМ СЧЁТ!!!) Подведение итогов по разучиванию комплекса .</p>				
СБУ « комплекс Специально Беговых Упражнений	<p>После выполнения ОРУ , перестроить учащихся обратно , по команде « НА СВОИ МЕСТА ШАГОМ-МАРШ !!!» в обход на лево-шагом марш , по ходу движения кладём скакалки И дети идут в обход на лево . направляющий шире шаг .« бегом – марш !!» -Бег с высоким подниманием бедра М.У.-(руки работают вдоль туловища, бедро выше , спина прямая)</p>	<p>Выполняют комплекс специально беговых упражнений . Проводят рефлексию</p>	<p>Регулятивные: осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем; адекватно воспринимают оценку учителя.</p>	<p>Текущий контроль</p>	

Цель/задачи этапа	Деятельность педагога	Деятельность обучающегося	Компетенции/ аспекты компетенции/УУД	Оценивание/ формы контроля	Результат
	<p>-Приставными шагами правым боком М.У.-(руки на поясе , спина прямая)</p> <p>-Приставными шагами левым боком М.У.-(руки на поясе)</p> <p>-Бег с за хлестом голени М.У.-(руки работают вдоль туловища !!)</p> <p>-Бег скрестным шагом влево – вправо М.У.-(движение правым боком, движение левым боком)</p> <p>-Бег с вынесением прямых ног вперед. Каждое упражнение выполняется по 3 раза. Подведение итогов по разучиванию комплекса .</p>				
<p>Задача № 2 основной части урока закрепить технику низкого старта</p>	<p>Краткое объяснение техники низкого старта. Бег с низкого старта разделяется на три фазы: На старт По команде «на старт» спортсмен упирается руками в стартовую линию, ноги согнуты в коленях. При этом одна нога ставится чуть впереди, другая – сзади, и именно</p>	<p>Слушают технику выполнения низкого старта. Выполняют заданные перестроения, слушают упражнения от преподавателя,</p>	<p>Регулятивные: принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия;</p>	Текущий контроль	

Цель/задачи этапа	Деятельность педагога	Деятельность обучающегося	Компетенции/ аспекты компетенции/УУД	Оценивание/ формы контроля	Результат
	<p>она упирается коленом в дорожку. Голова опущена, взгляд направлен вниз.</p> <p>Внимание</p> <p>По команде «внимание» колено отрывается от земли, таз поднимается, плечи подаются немного вперёд, а вес тела переносится на переднюю ногу.</p> <p>Марш!</p> <p>По команде «марш» или выстрелу стартового пистолета спортсмен отрывает обе руки от пола, задняя нога совершает мощный толчок и первый беговой шаг, и всё тело стремится вперёд, к финишу.</p> <p>Выполнение упражнений для отработки техники низкого старта.</p> <p>После повторения и наглядного показа техники низкого старта, осуществляется перестроение из 1 шеренге в 2 , учащие располагаются у центральной линии зала в 2 шеренге и слушают упражнения .</p> <p><u>упражнения</u> для освоения техники низкого старта.</p> <p>Упр. 1. Из положения руки в упоре(туловище вертикально)</p>	<p>стараятся правильно выполнить беговые элементы техники.</p>	<p>обмениваются мнениями, задают вопросы</p> <p>Регулятивные: воспринимают и сохраняют учебную задачу, планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей, осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем.</p> <p>Познавательные:</p> <p>общеучебные – умеют характеризовать действия и давать им объективную оценку на основе освоенных знаний;</p> <p>логические – осуществляют поиск необходимой информации.</p> <p>Коммуникативные: умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; обмениваются мнениями, слушают друг друга, строят понятные речевые высказывания.</p>		

Цель/задачи этапа	Деятельность педагога	Деятельность обучающегося	Компетенции/ аспекты компетенции/УУД	Оценивание/ формы контроля	Результат
	<p>оттолкнуться руками от опоры выполняя ими беговое движение.</p> <p>Упр. 2. И.п. стоя на одной ноге в упоре у стенки. Толчковая нога поднята, согнута в колене .По команде резкая смена ног.</p> <p>Упр.3.И.п.стоя в упоре у гимнастической стенки на согнутой(толчковой) ноге, разгибание и сгибание опорной ноги в сочетании с движением маховой.</p> <p><u>Обучения технике стартового разгона</u></p> <p>Упр.1. Выбегание с низкого старта под “ воротами “,сделанными из веревочки ,резиновой ленты или планки для прыжков в высоту.</p> <p>Упр.2.Выбегание с низкого старта ,с преодолением сопротивления .Партнер удерживает стартующего резиновой лентой, наложенной на пояс или грудь и пропущенной под мышками бегущего.</p> <p>Упр.3.Выбегание с низкого старта, преодолевая сопротивление партнера .Партнер упирается прямыми руками в его плечи.</p>		<p>Коммуникативные: умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности</p>		

Цель/задачи этапа	Деятельность педагога	Деятельность обучающегося	Компетенции/ аспекты компетенции/УУД	Оценивание/ формы контроля	Результат
	Упражнения выполняются по 2 повторения, сразу же проводится рефлексия упражнений.				
Задача № 3 основной части урока развитие скоростно- силовых способностей с помощью СФП.	<p><u>Примерный комплекс специально физической подготовки .</u></p> <p><u>Применяется метод круговой тренировки , работа на станции</u> <u>составляется в течении 35 секунд, а</u> <u>отдых между станциями совместно</u> <u>с переходом из одной к другой</u> <u>составляет 17 секунд.</u></p> <p><u>Производим замирение ЧСС и</u> <u>отслеживаем количество ударов до</u> <u>выполнения комплекса и после.</u></p> <p>Типичные ошибки: Рассказываются совместно с объяснением комплекса круговой тренировки</p> <p><u>1. Бег с высоким подниманием</u> <u>бедра на отрезке до 30 м с</u> <u>максимальной скоростью.</u></p> <p><u>2. С двух шагов разбега прыжок в</u> <u>шаге с последующим повторением.</u></p>	<p>Слушают и вспоминают азы техники. Выполняют заданные им упражнения , подготавливают форму для начала выполнения комплекса, Замеряют и записывают начальное состояние ЧСС и после выполнения комплекса. Подводят рефлексию по самому сложному отрезку на станции и</p>	<p>Регулятивные: воспринимают и сохраняют учебную задачу, планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей, осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем.</p> <p>Познавательные:</p> <p>общеучебные – умеют характеризовать действия и давать им объективную оценку на основе освоенных знаний;</p> <p>логические – осуществляют поиск необходимой информации.</p> <p>Коммуникативные: умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;</p>	Текущий контроль	

Цель/задачи этапа	Деятельность педагога	Деятельность обучающегося	Компетенции/ аспекты компетенции/УУД	Оценивание/ формы контроля	Результат
	<p><u>3. Из упора лежа сгибание и разгибание рук.</u></p> <p><u>4. Стоя боком к баскетбольному щиту на расстоянии 8–10 м, метание теннисного мяча в цель (на дальность отскока).</u></p> <p><u>5. С высокого старта бег на скорость по кругу 200 м.</u></p> <p><u>6. Стоя в висе, подтягивание на перекладине с предварительным толчком ног.</u></p> <p><u>8. Ускорение на отрезках 20–30 м.</u></p> <p><u>Отдых выполняется по остаточному времени после завершения и переход на другое упражнение</u></p> <p>Замирение ЧСС после выполнения комплекса, подведение итогов.</p>	самому легкому, проверяют их ЧСС по таблице.	обмениваются мнениями, слушают друг друга, строят понятные речевые высказывания.		
III этап Заключительная часть занятия					
Заключительная часть	<ul style="list-style-type: none"> - Построение. - Выставление оценок -Подведение итогов по всему занятию : Что понравилось (не 	Учащиеся оценивают свою работу на	Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его.	Текущий контроль	Освоение задач занятия

Цель/задачи этапа	Деятельность педагога	Деятельность обучающегося	Компетенции/ аспекты компетенции/УУД	Оценивание/ формы контроля	Результат
	понравилось) почему? Как вы оцениваете свою работу на уроке? -Организованный выход из зала	уроке, выходят из зала.	Регулятивные: прогнозируют результаты уровня освоения изучаемого материала.		

ТК №2 ОД

ФИО педагога		Наименование УД/МДК			
Сорочинский Е.С.		ОУП.06 Физическая культура			
Класс/группа, специальность		Учебно-методические пособия			
44.02.01 Дошкольное образование, группа 215-01		Физическая культура. 5-7 классы: учеб. Для общеобразовательных учреждений (М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова и др.); под ред. М.Я.Виленского. – 7-е изд.- М.: Просвещение, 2011.- 156 с.:ил.			
Тема занятия		Место занятия по теме			
Обучение приемам техники игры: подачи, передачи, нападающие удары.		Первая пара по данной теме, применение и обучение техник: подач, передач, нападающего удара.			
Тип занятия		Формы, приемы			
Комбинированный		Фронтальная работа в паре, работа в группе, индивидуальная работа			
Цель занятия		Задачи			
умение владеть культурой общения и управлять своими эмоциями через развитие самостоятельного выполнения учебной задачи и способам её решения по средствам выполнения верхней прямой подачи , приёма и передачи , а так же закреплением в игре .		1. учить технику верхней прямой подачи . 2. повторить технику приёма и передачи мяча в парах 3. учебная игра с закреплением изученного материала			
Предполагаемый результат					
Знать		Уметь			
1. - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. 2. -основы здорового образа жизни.		-использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. -овладеть техникой приемов спортивных игр -освоить методику проведения тренировки по волейболу. -сдать обязательные тесты и нормативы. -освоить правила игры в волейбол, организацию и проведение соревнований по волейболу.			
Компетенции/УУД		Педагогические технологии		Оборудование	
Личностные УУД: формирование положительного отношения к занятиям по лыжной подготовке. Воспитание дисциплинированности, трудолюбия.		Здоровье сберегающие технологии игровая		Свисток, волейбольный мяч, свисток, секундомер, манишки, фишки, карточки по волейболу с техникой.	

<p>Регулятивные УУД: умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.</p> <p>Коммуникативные УУД: умение слушать, логически грамотно излагать свое мнение, вступать в диалог со сверстниками и учителем.</p> <p>Умение взаимодействовать с группами.</p> <p>Познавательные УУД: умение выделять главное из рассказа учителя и давать оценку.</p>		
--	--	--

Цель/задачи этапа	Деятельность педагога	Деятельность обучающегося	Компетенции/ аспекты компетенции/УУД	Оценивание/ формы контроля	Результат
І этап подготовительная часть занятия					
Организационный момент	<ul style="list-style-type: none"> - организованный вход в зал, проверка о наличии спортивной формы; - приветствие - рапорт - сообщение цели и задачи 	Построение, обсуждение целей и задач на уроке.	<p>Личностные УУД: формирование положительного отношения к занятиям по лыжной подготовке. Воспитание дисциплинированности, трудолюбия.</p> <p>Регулятивные УУД: умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.</p>	Текущий контроль	
<u>Строевые приёмы.</u>	<u>Подаются команды:</u> « НАЛЕ-ВО!!! НАПРА-ВО!!! КРУ-ГОМ !!!	Выполнение строевых упражнений.	Коммуникативные УУД: умение слушать, логически грамотно излагать свое мнение,	Текущий контроль	

Цель/задачи этапа	Деятельность педагога	Деятельность обучающегося	Компетенции/ аспекты компетенции/УУД	Оценивание/ формы контроля	Результат
	НАЛЕ-ВО » М.У.-(пятки вместе носки врозь , следить за правильностью выполнения упражнений , добиться полного выполнения упражнения).		вступать в диалог со сверстниками и учителем. Умение взаимодействовать с группами. Познавательные УУД: умение выделять главное из рассказа учителя и давать оценку.		
Упражнения на осанку	После поворотов повернуть учащихся и по команде «в обход НАЛЕВО за направляющим ШАГОМ-МАРШ!!!!» - руки на пояс, ИДЕМ НА НОСКАХ –Марш!!! М.У.-(идём на носках , В спине прогнуться) - руки за голову на пятках – Марш!!! М.У.-(идём на пятках без перекатов, смотрим в затылок впереди идущего ,) -,руки в верх на внешней стороне стопы -Марш!!! М.У.-(руки прямые , ладони обращены в пол , спину держим прямо).	Учащиеся повернулись и начали выполнять движение и задание	Личностные УУД: формирование положительного отношения к занятиям по лыжной подготовке. Воспитание дисциплинированности, трудолюбия.	Текущий контроль	

Цель/задачи этапа	Деятельность педагога	Деятельность обучающегося	Компетенции/ аспекты компетенции/УУД	Оценивание/ формы контроля	Результат
	- , руки за спину на внутренней стороне стопы -Марш!!! М.У.-(спина прямая , ладони обращены во внутрь , смотрим в затылок вперед и идущего).				
Бег	Направляющий шире шаг - бегом –МАРШ!!! М.У.-«из строя не выбегать, минимум 4 круга»	Выполняют бег согласно заданию	Личностные УУД: формирование положительного отношения к занятиям по лыжной подготовке. Воспитание дисциплинированности, трудолюбия.	Текущий контроль	
ОРУ «перестроение уступами»	Подается команда класс на 4,2, на месте , группа по расчёту своих номеров шагом-МАРШ!!! учащиеся идут и занимают , свои места . М.У.-(при неправильном выполнении объяснить последовательность действий) <u>1.И.п.- О.С. наклоны головы</u> 1-наклон вперед 2-назад 3-наклон в лево 4 вправо 5-И.п. М.У.-(слушаем счёт , выполняют все)!!! <u>2.И.п.- О.С. руки на поясе</u>	Выполняют комплекс обще-развивающих упражнений , слушают счет, стараются выполнить правильное упражнение согласно методическим указаниям преподавателя . Проводят рефлексию.	Личностные УУД: формирование положительного отношения к занятиям по лыжной подготовке. Воспитание дисциплинированности, трудолюбия. Регулятивные УУД: умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения. Коммуникативные УУД: умение слушать,	Текущий контроль	

Цель/задачи этапа	Деятельность педагога	Деятельность обучающегося	Компетенции/ аспекты компетенции/УУД	Оценивание/ формы контроля	Результат
	<p>1- шаг левой ногой , руки вверх!!! 2-И.п. 3-4 ТОЖЕ САМОЕ , С ПРАВОЙ!!!! М.У.-(слушаем счёт , руки прямые) <u>3.И.п.- стойка ноги врозь , руки в стороны</u> 1-наклон вперёд 2-И.п. 3-наклон назад 4-И.п. М.У.-(наклон глубже , слушаем счёт , руки прямые ,) . <u>4.И.п. – стойка ноги врозь руки на поясе</u> 1 — поднять левую ногу коленом вверх , руки вверх 2 — И. п. 3- 4- .Тоже самое с правой ноги М.У.-(нога прямая , руки прямые , слушаем счёт , выполняют все , дать свисток !) <u>5.И.п.- стойка ноги врозь руки внизу</u> 1- наклон вперёд , руками коснуться пола , 2- присед , руки вперёд . 3-наклон вперёд коснуться руками пола</p>		<p>логически грамотно излагать свое мнение, вступать в диалог со сверстниками и учителем. Умение взаимодействовать с группах. Познавательные УУД: умение выделять главное из рассказа учителя и давать оценку.</p>		

Цель/задачи этапа	Деятельность педагога	Деятельность обучающегося	Компетенции/ аспекты компетенции/УУД	Оценивание/ формы контроля	Результат
	<p>4-И.П. М. у.-(слушаем счёт , выполняют все , НАКЛОН ГЛУБЖЕ Дать свисток !!!) <u>6.И.п.- о.с</u> 4 -прыжок на левой ноге 4 .-прыжок на правой ноге 4.-прыжок на двух ногах 4.- и.п. М.У.-(прыжок выше . СЛУШАЕМ СЧЁТ!!!) После выполнения собрать (мячи или конусы) , и подать команду -группа разойдись в одну шеренгу по росту становись</p>				
СБУ « комплекс Специально Беговых Упражнений	<p>После выполнения ОРУ , перестроить учащихся обратно , по команде « НА СВОИ МЕСТА ШАГОМ-МАРШ !!!» в обход на лево-шагом марш , по ходу движения кладём скакалки И дети идут в обход на лево . направляющий шире шаг .« бегом – марш !!!» -Бег с высоким подниманием бедра М.У.-(руки работают вдоль туловища, бедро выше , спина прямая)</p>	<p>Выполняют комплекс специально беговых упражнений . Проводят рефлексию</p>	<p>Личностные УУД: формирование положительного отношения к занятиям по лыжной подготовке. Воспитание дисциплинированности, трудолюбия. Регулятивные УУД: умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.</p>	Текущий контроль	

Цель/задачи этапа	Деятельность педагога	Деятельность обучающегося	Компетенции/ аспекты компетенции/УУД	Оценивание/ формы контроля	Результат
	-Приставными шагами правым боком М.У.-(руки на поясе , спина прямая) -Приставными шагами левым боком М.У.-(руки на поясе) -Бег с за хлестом голени М.У.-(руки работают вдоль туловища !!) -Бег скрестным шагом влево – вправо М.У.-(движение правым боком, движение левым боком) -Бег с вынесением прямых ног вперед. Каждое упражнение выполняется по 3 раза. Подведение итогов по разучиванию комплекса .		Коммуникативные УУД: умение слушать, логически грамотно излагать свое мнение, вступать в диалог со сверстниками и учителем. Умение взаимодействовать с группами. Познавательные УУД: умение выделять главное из рассказа учителя и давать оценку.		
II этап Основная часть занятия					
Задача №1 основной части учить технику верхней прямой подачи .	Построить учащихся в 2 шеренге , класс на 1-2 рассчитайся , 1 номера на месте , 2 номера делают 5 шагов вперёд , шагом-марш. Техника: Расположение ног, рук и тела играют основную роль при освоении техники приема. Подробнее о ней:	- Ученики вспоминают правила ТБ. -Учащиеся, взяв волейбольные мячи располагаются	Личностные УУД: формирование положительного отношения к занятиям по лыжной подготовке. Воспитание дисциплинированности, трудолюбия. Регулятивные УУД:	Текущий контроль	

Цель/задачи этапа	Деятельность педагога	Деятельность обучающегося	Компетенции/ аспекты компетенции/УУД	Оценивание/ формы контроля	Результат
	<p>Левая нога подающего стоит прямо, а другая упирается на носок стопы.</p> <p>Левая рука игрока согнута, поддерживает мяч на уровне губ. Правая слегка приподнята.</p> <p>Приступаем к действию с правой ноги: пройдите на пятьдесят сантиметров вперед, потом выполняете следующий шаг левой, обеими ногами опираясь на пятку. Мяч кидаете на 35-45 сантиметров над собой.</p> <p>Во многих случаях мяч бросаем на половину метра выше себя, затем бьем в самой высокой траектории его полета.</p> <p>Типичные ошибки :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Слишком высоко осуществлён подброс мяча 2. Рука при ударе чуть согнута 3. Недостаточное движение корпусом 4. Ноги широко расставлены при подаче 5. Удар по мячу осуществлён не в его центр <p>Построить учащихся в 2 шеренге , объяснить технику под счёт где : На 1 принимаем начальную стойку</p>	<p>на площадке, и выполняют задание. При выполнении задания устраняют ошибки, на которые указал учитель.</p> <p>- Выполняют задания, устраняют допущенные ошибки.</p>	<p>умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.</p> <p>Коммуникативные УУД: умение слушать, логически грамотно излагать свое мнение, вступать в диалог со сверстниками и учителем. Умение взаимодействовать с группами.</p> <p>Познавательные УУД: умение выделять главное из рассказа учителя и давать оценку.</p>		

Цель/задачи этапа	Деятельность педагога	Деятельность обучающегося	Компетенции/ аспекты компетенции/УУД	Оценивание/ формы контроля	Результат
	<p>при подаче (учитель показывает сам)</p> <p>На 2 сгибание туловища , коленного , суставах и опускание на небольшой угол руки в которой держать будем мяч</p> <p>На 3 резкое разгибание в осушесвить подброс мяча на 30-40 см</p> <p>На 4 выполнить удар (проделать работу не менее 4 раз , учитель проводит индивидуальную работу с детьми , все команды должны чётко выполняться по действию учителя)</p> <p>Подвести итоги по первой задаче .</p>				
<p>Задача № 2</p> <p>основной части</p> <p>урока</p> <p>повторить технику приёма и передачи мяча в парах</p>	<p>После подведения итогов , сразу без перестроения проводить 2 ю задачу , назначить руководящих чтоб раздали мячи 2й шеренге .</p> <p>технику выполнения</p> <p>Верхний приём передачи мяча руки согнуты в локтях, кисти перед лицом, пальцы разведены и направлены вверх, образуя «ковш», локти направлены вперед- в стороны, ноги на ширине плеч, полусогнуты — одна несколько впереди другой, туловище слегка наклонено вперед. При передаче</p>	<p>- Учащиеся выполняют упражнения на оценку, соблюдая технику выполнения передачи. По показанным результатам проводят самооценку.</p> <p>Слушают учителя, и</p>		Текущий контроль	

Цель/задачи этапа	Деятельность педагога	Деятельность обучающегося	Компетенции/ аспекты компетенции/УУД	Оценивание/ формы контроля	Результат
	<p>пальцы соприкасаются с мячом и, амортизируя, смягчают поступательное движение . Затем согласованным разгибанием рук, туловища и ног мячу придается поступательное движение вверх-вперед .В заключительной фазе передачи волейболист полностью разгибает руки, туловище и ноги, а кистями сопровождает мяч (ноги согнуты в коленях, руки вынесены вперёд вверх и согнуты в локтях).</p> <p>- нижняя передача мяча: ноги на ширине плеч или шире, параллельны или одна впереди другой, согнуты в коленях, руки выпрямлены и направлены вперед-вниз, локти приближены друг к другу, предплечья развернуты, кисти соединены, туловище слегка наклонено вперед.</p> <p>типичные ошибки</p> <p>-не подключена работа ног ,</p> <p>- руки не сопровождают мяч в конце</p> <p>Принимающий</p> <p>Руки поданы вперёд для приёма , спину держит прямо , ноги на ширине плеч , в момент ловли мяча , принимающий опускает</p>	<p>выбирают более эффективные способы решения задач, прогнозируют свою деятельность.</p> <p>Берут волейбольные мячи и следуют указаниям учителя.</p> <p>Выполняют нижнюю прямую подачу через сетку с расстояния 4-6м. Внимание на целостность техники подачи.</p>			

Цель/задачи этапа	Деятельность педагога	Деятельность обучающегося	Компетенции/ аспекты компетенции/УУД	Оценивание/ формы контроля	Результат
	<p>руки в низ и сгибает ноги . в конце передачи руки сопровождают мяч и остаются для приёма .</p> <p>Передача из положения сидя:</p> <p>Ребёнок садится и мяч держим у груди и резким выпрямление рук выпрямляем их и передаём партнёру , руки согнуты в локтях , мяч держим обеими руками за боковину мяча спину держим прямо .</p> <p>Учащиеся по свистку начинают выполнять приём и передачу мяча , М.У.-(осуществлять индивидуальную работу , следить за правильным выполнением поставленной задачи при хорошей работоспособности детей , усложнить задачу , где прежде чем сделать передачу , нужно осуществить подброс мяча вверх , а потом партнёру).</p> <p>Подвести итоги по завершению 2й задачи</p>				
<p>Задача № 3</p> <p>основной части урока</p> <p>учебная игра с закреплением изученного</p>	<p>Поделить учащихся на 2 команды , или в зависимости от присутствия детей на уроке . дать названия командам , объяснить простейшие правила игры в волейбол , как будет судить учитель. игра ведётся</p>	<p>Слушают и вспоминают азы техники.</p> <p>Выполняют заданные им упражнения</p>	<p>Личностные УУД:</p> <p>формирование положительного отношения к занятиям по лыжной подготовке.</p> <p>Воспитание</p>	<p>Текущий контроль</p>	

Цель/задачи этапа	Деятельность педагога	Деятельность обучающегося	Компетенции/ аспекты компетенции/УУД	Оценивание/ формы контроля	Результат
материала	до 25 очков , в 2 партии , в случае равенства команд по партиям играют 3 до 15 очков . (стараться чтоб дети играли в 3 паса , осуществляли приём , подачу делали ту , которая присутствовала на уроке) По окончании игры , подвести итоги выявить победителя .	Отвечают на вопросы. Определяют свое эмоциональное состояние на уроке. Осуществлять контроль и самоконтроль, ставят оценку.	дисциплинированности, трудолюбия. Регулятивные УУД: умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения. Коммуникативные УУД: умение слушать, логически грамотно излагать свое мнение, вступать в диалог со сверстниками и учителем. Умение взаимодействовать с группами. Познавательные УУД: умение выделять главное из рассказа учителя и давать оценку.		
III этап Заключительная часть занятия					
Заключительная часть	- Построение. - Выставление оценок -Подведение итогов по всему занятию : Что понравилось (не понравилось) почему? Как вы оцениваете свою работу на уроке?	Учащиеся оценивают свою работу на уроке, выходят из зала.	Познавательные УУД: умение выделять главное из рассказа учителя и давать оценку.	Текущий контроль	

Цель/задачи этапа	Деятельность педагога	Деятельность обучающегося	Компетенции/ аспекты компетенции/УУД	Оценивание/ формы контроля	Результат
	-Организованный выход из зала				

ФОС ОД

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по общеобразовательной дисциплине «Физическая культура»

Содержание

1. Результаты обучения, регламентированные ФГОС СПО	4
2. Фонды оценочных средств для текущего контроля и промежуточной аттестации по специальности 44.02.01 Дошкольное образование	6
2.1 Оценка сформированности ОК и (или) ПК у обучающихся средствами текущего контроля	6
2.2 Оценка сформированности ОК и (или) ПК у обучающихся средствами промежуточной аттестации (в форме дифференцированного зачета)	27

1. Результаты обучения, регламентированные ФГОС СОО

Содержание общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» (базовый уровень) направлено на достижение всех личностных (далее – ЛР), метапредметных (далее – МР) и предметных (далее – ПР) результатов обучения, регламентированных ФГОС СОО и ФГОС СПО с учетом специальности 44.02.01 Дошкольное образование.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины:

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций:

Личностные результаты отражают:

ЛР 02. Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности.

ЛР 03. Готовность к служению Отечеству, его защите.

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 06. Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма,

ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

ЛР 07. Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

ЛР 08. Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей.

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.

Метапредметные результаты отражают:

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 03. Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания.

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.

МР 09. Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты на базовом уровне отражают:

ПРб.01. 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).

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.

2. Фонды оценочных средств для текущего контроля и промежуточной аттестации по специальности 44.02.01 Дошкольное образование

Фонды оценочных средств (далее – ФОС) представлены в виде междисциплинарных заданий, направленные на контроль качества и управление процессами достижения ЛР, МР и ПР. ФОС разрабатываются с опорой на синхронизированные образовательные результаты, с учетом уровня освоения общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» по специальности 44.02.01 Дошкольное образование.

2.1. Оценка сформированности ОК и (или) ПК у обучающихся средствами текущего контроля

№ раздела, темы	Коды образовательных результатов (ЛР, МР, ПР, ОК, ПК)	Варианты заданий

Тема 1.1. Основы здорового образа жизни.	ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, МР 04, МР 05, ЛР 11, ЛР 12 ОК 01-09	Задания, ориентированные на оценку освоения знаний о составляющих здорового образа жизни, о возможностях физической культуры в профилактике заболеваний, умения правильно использовать терминологию в области физической культуры: - выполнение индивидуального проекта: - «Здоровый образ жизни и его значение в профессиональной деятельности» - «Здоровый студент – востребованный специалист» - «Физическая культура как средство профилактики заболеваний»; - «Оптимальный двигательный режим студента».
Тема 1.2. Техника бега на короткие дистанции	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-09	Задания, ориентированные на оценку освоения умения технически правильно выполнять физические упражнения по реализуемым разделам программы: - выполнения физических упражнений и приемов, в том числе в соревновательной деятельности - контрольное тестирование, контрольные упражнения.
Тема 1.3. Техника бега на средние дистанции	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-09	Задания, ориентированные на оценку освоения умения технически правильно выполнять физические упражнения по реализуемым разделам программы: - выполнения физических упражнений и приемов, в том числе в соревновательной деятельности - контрольное тестирование, контрольные упражнения.
Тема 1.4. Техника бега на длинные дистанции	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-09	Задания, ориентированные на оценку освоения умения технически правильно выполнять физические упражнения по реализуемым разделам программы: - выполнения физических упражнений и приемов, в том числе в соревновательной деятельности - контрольное тестирование, контрольные упражнения.
Тема 1.5. Основы техники и методика обучения прыжкам в высоту	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-09	Задания, ориентированные на оценку освоения умения технически правильно выполнять физические упражнения по реализуемым разделам программы: - выполнения физических упражнений и приемов, в том числе в соревновательной деятельности - контрольное тестирование, контрольные упражнения.

Тема 1.6. Основы техники и методика обучения прыжкам в высоту	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-09	Задания, ориентированные на оценку освоения умения технически правильно выполнять физические упражнения по реализуемым разделам программы: - выполнения физических упражнений и приемов, в том числе в соревновательной деятельности - контрольное тестирование, контрольные упражнения.
Тема 1.7. Основы техники и методика обучения прыжкам в высоту	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-09	Задания, ориентированные на оценку освоения умения технически правильно выполнять физические упражнения по реализуемым разделам программы: - выполнения физических упражнений и приемов, в том числе в соревновательной деятельности - контрольное тестирование, контрольные упражнения.
Тема 1.8. Основы техники и методика обучения прыжкам в длину	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-09	Задания, ориентированные на оценку освоения умения технически правильно выполнять физические упражнения по реализуемым разделам программы: - выполнения физических упражнений и приемов, в том числе в соревновательной деятельности - контрольное тестирование, контрольные упражнения.
Тема 1.9. Основы техники и методика обучения прыжкам в длину	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-09	Задания, ориентированные на оценку освоения умения технически правильно выполнять физические упражнения по реализуемым разделам программы: - выполнения физических упражнений и приемов, в том числе в соревновательной деятельности - контрольное тестирование, контрольные упражнения.
Тема 1.10. Основы техники и методика обучения прыжкам в длину	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-09	Задания, ориентированные на оценку освоения умения технически правильно выполнять физические упражнения по реализуемым разделам программы: - выполнения физических упражнений и приемов, в том числе в соревновательной деятельности - контрольное тестирование, контрольные упражнения.
Тема 1.11 Контрольное занятие	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-09	Задания, ориентированные на оценку освоения умения технически правильно выполнять физические упражнения по реализуемым разделам программы: - выполнения физических упражнений и приемов, в том числе в соревновательной деятельности

		- контрольное тестирование, контрольные упражнения.
Тема 1.12. Общеразвивающие упражнения в парах с предметом	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-09	Задания, ориентированные на оценку освоения умения технически правильно выполнять физические упражнения по реализуемым разделам программы: - выполнения физических упражнений и приемов, в том числе в соревновательной деятельности - контрольное тестирование, контрольные упражнения.
Тема 1.13. Общеразвивающие упражнения гимнастической скакалкой	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-09	Задания, ориентированные на оценку освоения умения технически правильно выполнять физические упражнения по реализуемым разделам программы: - выполнения физических упражнений и приемов, в том числе в соревновательной деятельности - контрольное тестирование, контрольные упражнения.
Тема 1.14. Аэробика	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-09	Задания, ориентированные на оценку освоения умения технически правильно выполнять физические упражнения по реализуемым разделам программы: - выполнения физических упражнений и приемов, в том числе в соревновательной деятельности - контрольное тестирование, контрольные упражнения.
Тема 1.15. Атлетическая гимнастика	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-09	Задания, ориентированные на оценку освоения умения технически правильно выполнять физические упражнения по реализуемым разделам программы: - выполнения физических упражнений и приемов, в том числе в соревновательной деятельности - контрольное тестирование, контрольные упражнения.
Тема 1.16. Ритмическая гимнастика как средство физического воспитания.	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-09	Задания, ориентированные на оценку освоения умения технически правильно выполнять физические упражнения по реализуемым разделам программы: - выполнения физических упражнений и приемов, в том числе в соревновательной деятельности - контрольное тестирование, контрольные упражнения.
Тема 1.17. Техника ведения, ловли передачи мяча на месте и в движении	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06,	Задания, ориентированные на оценку освоения умения технически правильно выполнять физические упражнения по реализуемым разделам программы:

	ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-09	- выполнения физических упражнений и приемов, в том числе в соревновательной деятельности - контрольное тестирование, контрольные упражнения.
Тема 1.18. Техника броска мяча по кольцу в движении, в прыжке	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-09	Задания, ориентированные на оценку освоения умения технически правильно выполнять физические упражнения по реализуемым разделам программы: - выполнения физических упражнений и приемов, в том числе в соревновательной деятельности - контрольное тестирование, контрольные упражнения.
Тема 1.19 Техника штрафного броска.	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-09	Задания, ориентированные на оценку освоения умения технически правильно выполнять физические упражнения по реализуемым разделам программы: - выполнения физических упражнений и приемов, в том числе в соревновательной деятельности - контрольное тестирование, контрольные упражнения.
Тема 1.20. Техника броска со средней дистанции с разных положений	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-09	Задания, ориентированные на оценку освоения умения технически правильно выполнять физические упражнения по реализуемым разделам программы: - выполнения физических упражнений и приемов, в том числе в соревновательной деятельности - контрольное тестирование, контрольные упражнения.
Тема 1.21. Обучение приемам техники игры: перемещения, остановки, повороты, прыжки, владение мячом.	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-09	Задания, ориентированные на оценку освоения умения технически правильно выполнять физические упражнения по реализуемым разделам программы: - выполнения физических упражнений и приемов, в том числе в соревновательной деятельности - контрольное тестирование, контрольные упражнения.
Тема 1.22. Обучение приемам техники игры: ловля, передачи, броски.	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-09	Задания, ориентированные на оценку освоения умения технически правильно выполнять физические упражнения по реализуемым разделам программы: - выполнения физических упражнений и приемов, в том числе в соревновательной деятельности - контрольное тестирование, контрольные упражнения.
Тема 1.23.	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05,	Задания, ориентированные на оценку освоения умения технически правильно

Обучение приемам техники игры: броски, ведение мяча.	ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-09	выполнять физические упражнения по реализуемым разделам программы: - выполнения физических упражнений и приемов, в том числе в соревновательной деятельности - контрольное тестирование, контрольные упражнения.
Тема 1.24. Обучение приемам техники игры: финты, вырывание и выбивание мяча.	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-09	Задания, ориентированные на оценку освоения умения технически правильно выполнять физические упражнения по реализуемым разделам программы: - выполнения физических упражнений и приемов, в том числе в соревновательной деятельности - контрольное тестирование, контрольные упражнения.
1.25. Контрольные занятия, двусторонняя игра	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-09	Задания, ориентированные на оценку освоения умения технически правильно выполнять физические упражнения по реализуемым разделам программы: - выполнения физических упражнений и приемов, в том числе в соревновательной деятельности - контрольное тестирование, контрольные упражнения.
Тема 1.26. Техника передачи мяча двумя руками сверху, на месте и в движении	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-09	Задания, ориентированные на оценку освоения умения технически правильно выполнять физические упражнения по реализуемым разделам программы: - выполнения физических упражнений и приемов, в том числе в соревновательной деятельности - контрольное тестирование, контрольные упражнения.
Тема 1.27. Обучение приемам техники игры, стойки, перемещения, подачи.	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-09	Задания, ориентированные на оценку освоения умения технически правильно выполнять физические упражнения по реализуемым разделам программы: - выполнения физических упражнений и приемов, в том числе в соревновательной деятельности - контрольное тестирование, контрольные упражнения.
Тема 1.28. Обучение приемам техники игры: перемещения, передачи, подачи.	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-09	Задания, ориентированные на оценку освоения умения технически правильно выполнять физические упражнения по реализуемым разделам программы: - выполнения физических упражнений и приемов, в том числе в соревновательной деятельности - контрольное тестирование, контрольные упражнения.

Тема 1.29. Обучение приемам техники передачи, блокирование.	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-09	Задания, ориентированные на оценку освоения умения технически правильно выполнять физические упражнения по реализуемым разделам программы: - выполнения физических упражнений и приемов, в том числе в соревновательной деятельности - контрольное тестирование, контрольные упражнения.
Тема 1.30 Обучение приемам техники игры: подачи, передачи, нападающие удары	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-09	Задания, ориентированные на оценку освоения умения технически правильно выполнять физические упражнения по реализуемым разделам программы: - выполнения физических упражнений и приемов, в том числе в соревновательной деятельности - контрольное тестирование, контрольные упражнения.
Тема 1.31. Обучение приемам тактики игры: индивидуальные действия в нападении и защите.	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07	Задания, ориентированные на оценку освоения умения технически правильно выполнять физические упражнения по реализуемым разделам программы: - выполнения физических упражнений и приемов, в том числе в соревновательной деятельности - контрольное тестирование, контрольные упражнения.
Тема 1.32. Техника приема мяча снизу двумя руками на месте и после передвижения	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-09	Задания, ориентированные на оценку освоения умения технически правильно выполнять физические упражнения по реализуемым разделам программы: - выполнения физических упражнений и приемов, в том числе в соревновательной деятельности - контрольное тестирование, контрольные упражнения.
Тема 1.33. Объяснение позиционной игры в нападение	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-09	Задания, ориентированные на оценку освоения умения технически правильно выполнять физические упражнения по реализуемым разделам программы: - выполнения физических упражнений и приемов, в том числе в соревновательной деятельности - контрольное тестирование, контрольные упражнения.
Тема 1.34. Объяснение позиционной игры в защите волейбол	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07	Задания, ориентированные на оценку освоения умения технически правильно выполнять физические упражнения по реализуемым разделам программы: - выполнения физических упражнений и приемов, в том числе в соревновательной деятельности

	ОК 01-09	- контрольное тестирование, контрольные упражнения.
Тема 1.35. Совместная атака из 2 зоны	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-09	Задания, ориентированные на оценку освоения умения технически правильно выполнять физические упражнения по реализуемым разделам программы: - выполнения физических упражнений и приемов, в том числе в соревновательной деятельности - контрольное тестирование, контрольные упражнения.
Тема 1.36. Техника нижней, боковой, верхней подачи мяча, техника нападающего удара	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-09	Задания, ориентированные на оценку освоения умения технически правильно выполнять физические упражнения по реализуемым разделам программы: - выполнения физических упражнений и приемов, в том числе в соревновательной деятельности - контрольное тестирование, контрольные упражнения.
Тема 1.37. Контрольное занятие .двусторонняя игра	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-09	Задания, ориентированные на оценку освоения умения технически правильно выполнять физические упражнения по реализуемым разделам программы: - выполнения физических упражнений и приемов, в том числе в соревновательной деятельности - контрольное тестирование, контрольные упражнения.
Тема 1.38. Разучивание гимнастических элементов на перекладине	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-09	Задания, ориентированные на оценку освоения умения технически правильно выполнять физические упражнения по реализуемым разделам программы: - выполнения физических упражнений и приемов, в том числе в соревновательной деятельности - контрольное тестирование, контрольные упражнения.
Тема 1.39 Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений с гимнастическими палочками	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-09	Задания, ориентированные на оценку освоения умения технически правильно выполнять физические упражнения по реализуемым разделам программы: - выполнения физических упражнений и приемов, в том числе в соревновательной деятельности - контрольное тестирование, контрольные упражнения.
Тема 1.40 Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений с	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11,	Задания, ориентированные на оценку освоения умения технически правильно выполнять физические упражнения по реализуемым разделам программы:

гимнастическими обручами	МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-09	- выполнения физических упражнений и приемов, в том числе в соревновательной деятельности - контрольное тестирование, контрольные упражнения.
Тема 1.41 Разучивание гимнастических элементов на гимнастических брусьях	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-09	Задания, ориентированные на оценку освоения умения технически правильно выполнять физические упражнения по реализуемым разделам программы: - выполнения физических упражнений и приемов, в том числе в соревновательной деятельности - контрольное тестирование, контрольные упражнения.
Тема 1.42. Разучивание акробатических элементов	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-09	Задания, ориентированные на оценку освоения умения технически правильно выполнять физические упражнения по реализуемым разделам программы: - выполнения физических упражнений и приемов, в том числе в соревновательной деятельности - контрольное тестирование, контрольные упражнения.
Тема 1.43. Разучивание акробатических элементов	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-09	Задания, ориентированные на оценку освоения умения технически правильно выполнять физические упражнения по реализуемым разделам программы: - выполнения физических упражнений и приемов, в том числе в соревновательной деятельности - контрольное тестирование, контрольные упражнения.
Тема 1.44. Контрольные нормативы по разделу гимнастика	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-09	Задания, ориентированные на оценку освоения умения технически правильно выполнять физические упражнения по реализуемым разделам программы: - выполнения физических упражнений и приемов, в том числе в соревновательной деятельности - контрольное тестирование, контрольные упражнения.
Тема 1.45. Футбол	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-09	Задания, ориентированные на оценку освоения умения технически правильно выполнять физические упражнения по реализуемым разделам программы: - выполнения физических упражнений и приемов, в том числе в соревновательной деятельности - контрольное тестирование, контрольные упражнения.
Тема 1.46.	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05,	Задания, ориентированные на оценку освоения умения технически правильно

Тактика игры в футбол: тактика защиты, тактика нападения	ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-09	выполнять физические упражнения по реализуемым разделам программы: - выполнения физических упражнений и приемов, в том числе в соревновательной деятельности - контрольное тестирование, контрольные упражнения.
1.47. Контрольные нормативы по разделу футбол	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-09	Задания, ориентированные на оценку освоения умения технически правильно выполнять физические упражнения по реализуемым разделам программы: - контрольное тестирование, контрольные упражнения.
Тема 1.48. Техника и методика обучения спортивному способу плавания: кроль на груди.	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-09	Задания, ориентированные на оценку освоения умения технически правильно выполнять физические упражнения по реализуемым разделам программы: - выполнения физических упражнений и приемов, в том числе в соревновательной деятельности - контрольное тестирование, контрольные упражнения.
Тема 1.49. Техника и методика обучения спортивному способу плавания кроль на спине.	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-09	Задания, ориентированные на оценку освоения умения технически правильно выполнять физические упражнения по реализуемым разделам программы: - выполнения физических упражнений и приемов, в том числе в соревновательной деятельности - контрольное тестирование, контрольные упражнения.
Тема 1.50. Техника и методика обучения спортивному способу плавания: «дельфин».	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-09	Задания, ориентированные на оценку освоения умения технически правильно выполнять физические упражнения по реализуемым разделам программы: - выполнения физических упражнений и приемов, в том числе в соревновательной деятельности - контрольное тестирование, контрольные упражнения.
Тема 1.51. Техника и методика обучения спортивному способу плавания: брасс.	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-09	Задания, ориентированные на оценку освоения умения технически правильно выполнять физические упражнения по реализуемым разделам программы: - выполнения физических упражнений и приемов, в том числе в соревновательной деятельности - контрольное тестирование, контрольные упражнения.

Тема 1.52. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	ПР6 01, ЛР 03, ЛР 05, ЛР 11, МР 01, МР 04, МР 09 ОК 01-09	Задания, ориентированные на оценку освоения умения технически правильно выполнять физические упражнения по реализуемым разделам программы: - выполнения физических упражнений и приемов, в том числе в соревновательной деятельности - контрольное тестирование, контрольные упражнения.
Тема 1.53. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	ПР6 01, ЛР 03, ЛР 05, ЛР 11, МР 01, МР 04, МР 09 ОК 01-09	Задания, ориентированные на оценку освоения умения технически правильно выполнять физические упражнения по реализуемым разделам программы: - выполнения физических упражнений и приемов, в том числе в соревновательной деятельности - контрольное тестирование, контрольные упражнения.
Тема 1.54. Стрейчинг – система статических растяжек.	ПР6 01, ЛР 03, ЛР 05, ЛР 11, МР 01, МР 04, МР 09 ОК 01-09	Задания, ориентированные на оценку освоения умения выполнять физические упражнения оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств, поддержания работоспособности, - выполнение физических упражнений.
Тема 1.55. Контрольные упражнения по разучиванию темы стретчинг.	ПР6 01, ЛР 03, ЛР 05, ЛР 11, МР 01, МР 04, МР 09 ОК 01-09	Задания, ориентированные на оценку освоения умения выполнять физические упражнения оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств, поддержания работоспособности, - выполнение физических упражнений.
Тема 1.56. Шейпинг – синтез атлетической и ритмической гимнастики.	ПР6 01, ЛР 03, ЛР 05, ЛР 11, МР 01, МР 04, МР 09 ОК 01-09	Задания, ориентированные на оценку освоения умения выполнять физические упражнения оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств, поддержания работоспособности, - выполнение физических упражнений.
Тема 1.57. Контрольное занятия по физкультуре	ПР6 01, ЛР 03, ЛР 05, ЛР 11,	Задания, ориентированные на оценку освоения умения технически правильно выполнять физические упражнения по реализуемым разделам программы:

	МР 01, МР 04, МР 09 ОК 01-09	- контрольное тестирование, контрольные упражнения.
--	---------------------------------	--

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физического образования обучающихся

Знания:

При проверке знаний оценивается способность обсуждать, сравнивать, анализировать, оценивать или находить решение какой-либо проблемы. При оценивании знаний учитываются такие показатели, как глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным ситуациям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний могут использоваться методы устного и письменного контроля в следующих формах:

- устный опрос,
- написание тестовых заданий,
- письменная работа,
- мультимедийная презентация.

Оценка 5 («отлично») - за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности

Оценка 4 («хорошо») - за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка 3 («удовлетворительно») - за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения применить знания на практике.

Оценка 2 («неудовлетворительно») - за непонимание и незнание материала программы

Уровень владения техникой упражнения:

К выполнению практических заданий по демонстрации двигательных умений и навыков допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний ограничений, накладываемых в зависимости от патологической формы имеющегося заболевания (на основании справки врача).

При оценивании уровня владения техникой физического упражнения выявляется способность обучающегося выполнять двигательные действия рациональным способом учетом применения полученных в ходе учебного процесса знаний.

Оценка 5 («отлично») - движения или отдельные его элементы выполнены в соответствии с заданием правильно, без напряжения, уверенно, с соблюдением всех требований; обучающийся понимает сущность движения, может объяснить условия успешного выполнения и продемонстрировать в нестандартных условиях.

Оценка 4 («хорошо») - движения или отдельные его элементы выполнены в соответствии с заданием правильно, но с некоторым

напряжением, недостаточно уверенно; в выполнении содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка 3 («удовлетворительно») - движения или отдельные его элементы выполнены в основном правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением; в выполнении допущена одна грубая или несколько незначительных ошибок, приведших к скованности движений.

Оценка 2 («неудовлетворительно») - движения или отдельные его элементы выполнены неправильно; в выполнении допущены грубые ошибки.

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:

При оценивании способов и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность учитываются такие показатели, как умение применять полученные знания, выбирать средства и методы двигательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей (в том числе и для коррекции состояния здоровья).

Оценка 5 («отлично») - обучающийся умеет самостоятельно организовывать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Оценка 4 («хорошо») - обучающийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств с целью применения их в конкретных условиях; недостаточно уверенно умеет контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Оценка 3 («удовлетворительно») - более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью преподавателя; обучающийся владеет знаниями, но не может применить их самостоятельно.

Оценка 2 («неудовлетворительно») - обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов; не владеет достаточным уровнем знаний.

Уровень физической подготовленности:

Контроль физической подготовленности обучающихся по развитию двигательных (физических) качеств осуществляется с учетом принадлежности обучающихся к разным медицинским группам и рекомендаций врача.

К выполнению учебных контрольных упражнений допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказания и ограничения, накладываемые в зависимости от патологической формы имеющегося заболевания (на основании справки врача). При оценивании уровня физической подготовленности выявляются способности в проявлении физических качеств, приоритетным показателем которого является темп прироста результата. Задания преподавателя по улучшению показателей физической подготовленности (темпа прироста) должны представлять определенную трудность для обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение положительных изменений в результатах при условии систематических занятий дает основание преподавателю для выставления положительной

оценки. Для оценивания уровня физической подготовленности может использоваться метод практического контроля в форме *тестирования*.

Оценка 5 («отлично») - уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют высокому уровню развития двигательных качеств.

Оценка 4 («хорошо») - уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют среднему уровню развития двигательных качеств и/или наблюдается темп прироста результата.

Оценка 3 («удовлетворительно») - уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют низкому уровню развития двигательных качеств.

2.2 Оценка сформированности ОК и (или) ПК у обучающихся средствами промежуточной аттестации (в форме дифференцированного зачета)

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета проводится с использованием нормативов ФВСК «Готов к труду и обороне», соответствующих уровню «Бронза».

Виды испытаний	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Первый год обучения						
Бег 1000 м (мин.)	4.00	4.10	4.20			
Бег 500 м (мин.)				2.20	2.30	2.40
Челночный бег 3 по 10 метров (сек.)	7.5	8.0	8.5	8.5	9.0	9.5
Второй год обучения						
Бег 1000 м (мин.)	3.50	4.00	4.10			
Бег 500 м (мин.)				2.10	2.20	2.30
Челночный бег 3 по 10 метров (сек.)	7.3	7.9	8.2	8.3	9.2	9.8
Третий год обучения						
Бег 1000 м (мин.)	3.50	4.00	4.10			
Бег 500 м (мин.)				2.00	2.10	2.20
Челночный бег 3 по 10 метров (сек.)	7.1	7.8	8.1	8.2	9.1	9.7
Четвертый год обучения						
Бег 1000 м (мин.)	3.45	4.55	4.05			
Бег 500 м (мин.)				1.50	2.00	2.10
Челночный бег 3 по 10 метров (сек.)	7.0	7.7	8.0	8.1	9.0	9.6

Оценка «Отлично» ставится, если обучающийся выполнил нормативы не менее 7 испытаний (тестов);

оценка «хорошо» ставится при выполнении 5-6 испытаний;

оценка «удовлетворительно» - при выполнении 3-4 испытаний;

оценка «неудовлетворительно» - менее 3 испытаний.

контрольные нормативы и оценка:

Виды испытаний	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Первый год обучения						
Подтягивание на перекладине (к-во раз)	8	7	6			

Выполнение 5-ти подач в зоны 2,5,6 (к-во попаданий)	4	3	3 в любую зону	4	4 в любую зону	3 в любую зону
Выполнение передач в стену любым способом за 30 секунд (к-во раз)	37	32	27	32	27	22

Типовые задания для оценки освоения Раздела 6, знаний Зн.1, Зн.2, умения Ум.1 (рубежный контроль).

контрольные нормативы и оценка:

Виды испытаний	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Первый год обучения						
Прыжки на скакалке оборотом вперед за 1 минуту (к-во раз)	120	100	80	120	100	80
Прыжок в длину с места толчком двумя (см.)	230	220	210	180	170	160
Вис на перекладине (сек.)	40	30	20	30	20	15
Второй год обучения						
Прыжки на скакалке оборотом вперед за 1 минуту (к-во раз)	130	120	100	130	120	100
Прыжок в длину с места толчком двумя (см.)	240	230	220	190	180	170
Вис на перекладине (сек.)	45	35	30	35	25	20
Третий год обучения						
Прыжки на скакалке оборотом вперед за 1 минуту (к-во раз)	130	120	100	130	120	100
Прыжок в длину с места толчком двумя (см.)	250	240	230	200	190	170
Вис на перекладине (сек.)	45	35	30	35	25	20
Четвертый год обучения						
Прыжки на скакалке оборотом вперед за 1 минуту (к-во раз)	130	120	100	130	120	100
Прыжок в длину с места толчком двумя (см.)	250	240	230	200	190	170
Вис на перекладине (сек.)	45	35	30	35	25	20

Нормативы для проверки и оценки уровня физической подготовленности учащихся:

5 степень - Нормы ГТО для обучающихся 16-17 лет:

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 16-17 лет					
		Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин., сек.)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185

4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13			
	или рывок гири (кол-во раз)	15	25	35			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	9	10	16
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	30	40	50	20	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин., сек.)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени		
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени			-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		0.41	Без учета		1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки 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.	Туристический поход 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 Комплекса**		6	7	8	6	7	8
* Для бесснежных районов страны							

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

6 ступень - Нормы ГТО для мужчин 18-29 лет:

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		18-24			25-29		
		3	4	5	3	4	5
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (сек.)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9
2.	Бег на 3 км (мин., сек.)	14.00	13.30	12.30	14.50	13.50	12.10
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	225	230	240
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	10	13	9	10	12
	или рывок гири (кол-во раз)	20	30	40	20	30	40
5.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+6	+7	+13	+5	+6	+10
Испытания (тесты) по выбору							
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин., сек.)	26.30	25.30	23.30	27.00	26.00	24.00
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
8.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		0.42	Без учета		0.43
9.	Стрельба из пневматической винтовки 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
10.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8
* Для бесснежных районов страны							

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

6 ступень - Нормы ГТО для женщин 18-29 лет:

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 16-17 лет					
		18-24			25-29		
		3	4	5	3	4	5
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (сек.)	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	11.35	11.15	10.30	11.50	11.30	11.00
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	10	15	20	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	12	14	10	12	14
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	34	40	47	30	35	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+8	+11	+16	+7	+9	+13
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	20.20	19.30	18.00	21.00	20.00	18.00
	или на 5 км (мин., сек.)	37.00	35.00	31.00	38.00	36.00	32.00
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		1.10	Без учета		1.14
10.	Стрельба из пневматической винтовки 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.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний видов		11	11	11	11	11	11

(тестов) в возрастной группе						
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8
* Для бесснежных районов страны						
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.						