

КОЛЛЕДЖ ТЕХНОЛОГИИ, МОДЕЛИРОВАНИЯ И УПРАВЛЕНИЯ

(Наименование колледжа)

УТВЕРЖДАЮ
Первый проректор,
проректор по учебной работе

_____ А.Е. Рудин

«28» _____ 06 _____ 2022 г.

Рабочая программа учебного предмета

ОУП.01.06.01

Физическая культура

Учебный план: 21-02/1/16

Код, наименование
специальности 54.02.01 ДИЗАЙН (по отраслям)

Квалификация выпускника дизайнер

Уровень образования: Среднее профессиональное образование

Форма обучения: очная

План учебного процесса

Составляющие учебного процесса		Очное обучение	Заочное обучение
Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий и самостоятельная работа обучающихся (часы)	По плану	118	
	Учебные занятия	114	
	Лекции, уроки		
	Практические занятия, семинары	114	
	Консультация	-	
	Промежуточная аттестация	-	
	Курсовой проект (работа)	-	
Самостоятельная работа	4		
Формы контроля по семестрам (номер семестра)	Экзамен		
	Дифференцированный зачет	1,2	
	Контрольная работа		
	Курсовой проект (работа)		

Рабочая программа учебного предмета составлена на основе ФГОС СОО (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 г. N 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования" (с изменениями и дополнениями от 29.12.2014 г., 31.12.2015 г., 29.06.2017 г., 24.09, 11.12.2020 г.), с учетом примерной основной образовательной программы среднего общего образования (решение федерального учебно-методического объединения по общему образованию - протокол от 28.06.2016 г. № 2/16-з); в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности **54.02.01 Дизайн (по отраслям)**, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от **23.11.2020 г. № 658**

Составитель(и): Голубева С.А.

(Ф.И.О., подпись)

Председатель цикловой

комиссии: Голубева С.А.

(Ф.И.О., подпись)

СОГЛАСОВАНИЕ:

Директор колледжа,
реализующего
образовательную программу: Корабельникова М. А.

(Ф.И.О., подпись)

Методический отдел: Ястребова С.А.

(Ф.И.О. сотрудника отдела, подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	5
3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	7
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	18
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	19

1.1. Место учебного предмета в структуре основной образовательной программы:

Учебный предмет «Физическая культура» входит в общеобразовательный цикл, подцикл общие учебные предметы и изучается на первом курсе обучения.

Учебный предмет «Физическая культура» изучается на базовом уровне

1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебного предмета:

Изучение учебного предмета «Физическая культура» должно обеспечить:

сформированность навыков здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» студент должен сформировать следующие результаты:

1) личностные результаты должны отражать:

ЛР 03	готовность к служению Отечеству, его защите;
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 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 14	сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности
ЛР 15	ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

2) метапредметные результаты должны отражать:

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 06	умение определять назначение и функции различных социальных институтов
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

3) предметные результаты должны отражать:

ПР 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)
ПР 02	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ПР 03	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
ПР 04	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ПР 05	Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебного предмета	118
в том числе:	
практические занятия	110
<i>Самостоятельная работа</i>	4
Промежуточная аттестация	4

2.2. Содержание учебного предмета

Раздел 1. Лёгкая атлетика

Тема 1.1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы
Ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового упражнения

Тема 1.2. Совершенствование техники длительного бега

Совершенствование техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок. Техника бега на средние и длинные дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок. Длительный кросс до 15-20 минут

Тема 1.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега

Техника разбега, отталкивание, полет, приземление; способы прыжков в длину. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП

Тема 1.4 Эстафетный бег 4x100. Челночный бег.

Техника передачи эстафетной палочки, специальные упражнения бегуна, оздоровительный бег.

Раздел 2. Гимнастика

Тема 2.1 Строевые приёмы

Строевые приемы. Построение и перестроение. Размыкание и смыкание. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Повороты на месте. Диагональ. Перестроения из одной шеренги в две. Перестроение из одной шеренги и три. Перестроения из колонны по одному в колонны по два (три). Перестроение из шеренги уступом. Перестроение из одной колонны в три уступом. Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три и т.д.) поворотом в движении.

Тема 2.2 Составление комплекса ОРУ

Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; знать основные положения рук, ног, терминологию. Упражнения силовой направленности. Упражнения направленной коррекции.

Раздел 3. Волейбол

Тема 3.1 Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)

Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок; основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево). Комплекс упражнений по ОФП. Перемещение по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП

Тема 3.2 Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП

Совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. Приемы и передачи мяча в парах. Обучение перекатам в сторону на бедро и спину, блокирование игрока с мячом. Комплекс упражнений по ОФП.

Тема 3.3 Нижняя прямая подача. ОФП

Обучение технике нижней прямой подачи. Совершенствование техники приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП

Тема 3.4 Тактика игры в защите и нападении

Совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом); знать тактику игры в защите и нападении; знать технику игры; знать правила судейства; выполнять приемы передачи мяча; выполнять нижнюю прямую подачи;

Тема 3.5 Основы методики судейства

Основы методики судейства по избранному виду спорта. Техника и тактика игры. Практика судейства. Судейство в волейболе; правила соревнований; судьи, бригада судей; жесты судей; техника и тактика игры.

Раздел 4. Баскетбол

Тема 4.1 Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП

Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок). Комплексы упражнений по ОФП.

Тема 4.2 Передачи мяча. ОФП

Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой снизу. Скрытая передача мяча за спиной. Выполнение упражнений на месте и в движении. Комплексы упражнений по ОФП

Тема 4.3. Ведение мяча; броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).

Ведение с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля; обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления, с изменением скорости; с поворотом и переводом мяча. Броски в корзину после ведения, броски с места, прыжком. СФП

Тема 4.4. Техника штрафных бросков.

Совершенствование техники штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног). СФП

Раздел 5. Бадминтон

Тема 5.1 Игровая стойка, основные удары в бадминтоне

Игровая стойка, хватка ракетки, основные удары (справа, слева), спец. дыхательные упражнения, комплексы атлетической гимнастики локального воздействия (на всех последующих занятиях).

Тема 5.2 Подачи. Нападающий удар.

Техника подачи открытой и закрытой стороной ракетки. Нападающие удары (смеш)

Тема 5.3 Судейство соревнований по бадминтону

Основы методики судейства по избранному виду спорта. Правила игры. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Правила и практика судейства. Игра по упрощенным правилам.

Раздел 6. Многоборье ГТО

Тема 6.1 Бег на короткие дистанции

Бег на короткие дистанции: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Контрольный норматив 30 м, 60 м, 100 м.

Тема 6.2 Бег на средние дистанции

Бег на средние дистанции: бег по дистанции, преодоление поворотов. Контрольный норматив 600 м

Тема 6.3 Прыжки в длину с места

Прыжки в длину с места: отталкивание, приземление. Практика судейства. Контрольный норматив. Простейшие методики самоподготовки, оценки работоспособности, усталости, восстановления.

3. Тематический план учебного предмета

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Коды предметных, метапредметных, личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Лёгкая атлетика		10	
Тема 1.1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции, техники спортивной ходьбы	Ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового упражнения	2	<i>ЛР03,06,07,08,11,12,14,15</i> <i>МР 05,06,07,09</i> <i>ПР 01,02,03,04,05</i>
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №1 Ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового упражнения	2	
Тема 1.2. Совершенствование техники длительного бега	Совершенствование техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок. Техника бега на средние и длинные дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок. Длительный кросс до 15-20 минут	4	<i>ЛР03,06,07,08,11,12,14,15</i> <i>МР 05,06,07,09</i> <i>ПР 01,02,03,04,05</i>
	В том числе практических занятий	4	

	Практическое занятие №2 Совершенствование техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок. Длительный кросс до 15-20 минут	2	
	Практическое занятие №3 Техника бега на средние и длинные дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.	2	
Тема 1.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Техника разбега, отталкивание, полет, приземление; способы прыжков в длину. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП	2	<i>ЛР03,06,07,08,11,12,14,15</i> <i>МР 05,06,07,09</i> <i>ПР 01,02,03,04,05</i>
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №4 Техника разбега, отталкивание, полет, приземление; способы прыжков в длину. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП	2	
Тема 1.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег.	Техника передачи эстафетной палочки, специальные упражнения бегуна, оздоровительный бег.	2	<i>ЛР03,06,07,08,11,12,14,15</i> <i>МР 05,06,07,09</i> <i>ПР 01,02,03,04,05</i>
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №5 Техника передачи эстафетной палочки, специальные упражнения бегуна, оздоровительный бег Текущий контроль – выполнение контрольных нормативов	2	
Раздел 2. Гимнастика		6	
Тема 2.1. Строевые приёмы	Строевые приемы. Построение и перестроение. Размыкание и смыкание. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Повороты на месте. Диагональ. Перестроения из одной шеренги в две. Перестроение из одной шеренги и три. Перестроения из колонны по одному в колонны по два (три). Перестроение из шеренги уступом. Перестроение из одной колонны в три уступом. Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три и т.д.) поворотом в движении.	2	<i>ЛР03,06,07,08,11,12,14,15</i> <i>МР 05,06,07,09</i> <i>ПР 01,02,03,04,05</i>
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №6 Строевые приемы. Построение и перестроение. Размыкание и смыкание. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Повороты на месте. Диагональ. Перестроения из одной шеренги в две. Перестроение из одной шеренги и три. Перестроения из колонны по одному в колонны по два (три). Перестроение из шеренги уступом. Перестроение из одной колонны в три уступом. Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три и т.д.) поворотом в движении.	2	
Тема 2.2.	Требования к составлению комплекса ОРУ,	4	<i>ЛР03,06,07,08,11</i>

Составление комплекса ОРУ	терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; знать основные положения рук, ног, терминологию. Упражнения силовой направленности. Упражнения направленной коррекции.		<i>,12,14,15 МР 05,06,07,09 ПР 01,02,03,04,05</i>
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №7 Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; знать основные положения рук, ног, терминологию. Упражнения силовой направленности.	2	
	Практическое занятие №8 Составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.) Упражнения направленной коррекции. Текущий контроль – проведение комплекса ОРУ для группы	2	
Раздел 3. Волейбол		10	
Тема 3.1 Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок; основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево). Комплекс упражнений по ОФП.	2	<i>ЛР03,06,07,08,11 ,12,14,15 МР 05,06,07,09 ПР 01,02,03,04,05</i>
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №9 Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок; основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево). Комплекс упражнений по ОФП. Перемещение по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	2	
Тема 3.2 Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	Совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. Приемы и передачи мяча в парах. Блокирование игрока с мячом.	2	<i>ЛР03,06,07,08,11 ,12,14,15 МР 05,06,07,09 ПР 01,02,03,04,05</i>
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №10 Совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. Приемы и передачи мяча в парах. Блокирование игрока с мячом. Комплекс упражнений по ОФП	2	
Тема 3.3 Нижняя прямая подача	Обучение технике нижней прямой подачи. Совершенствование техники приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	2	<i>ЛР03,06,07,08,11 ,12,14,15 МР 05,06,07,09 ПР 01,02,03,04,05</i>
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №11 Обучение технике нижней прямой подачи. Совершенствование техники приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	2	
Тема 3.4 Тактика игры в защите и	Совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар,	2	<i>ЛР03,06,07,08,11 ,12,14,15</i>

нападении	блокирование игрока с мячом); знать тактику игры в защите и нападении; знать технику игры; знать правила судейства; выполнять приемы передачи мяча; выполнять нижнюю прямую подачи;		<i>MP 05,06,07,09 ПР 01,02,03,04,05</i>
	В том числе практических занятий	2	
Тема 3.5 Основы методики судейства	Практическое занятие №12 Совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом); выполнять приемы передачи мяча; выполнять нижнюю прямую подачи;	2	<i>ЛР03,06,07,08,11 ,12,14,15 MP 05,06,07,09 ПР 01,02,03,04,05</i>
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №13 Основы методики судейства по избранному виду спорта. Техника и тактика игры. Практика судейства. Судейство в волейболе; правила соревнований Текущий контроль – выполнение контрольных упражнений по нижней прямой подаче	2	
Раздел 4. Баскетбол		8	
Тема 4.1 Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок).	2	<i>ЛР03,06,07,08,11 ,12,14,15 MP 05,06,07,09 ПР 01,02,03,04,05</i>
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №14 Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок). Комплексы упражнений по СФП	2	
Тема 4.2 Передачи мяча	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой снизу. Скрытая передача мяча за спиной. Выполнение упражнений на месте и в движении.	2	<i>ЛР03,06,07,08,11 ,12,14,15 MP 05,06,07,09 ПР 01,02,03,04,05</i>
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №15 Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой снизу. Скрытая передача мяча за спиной. Выполнение упражнений на месте и в движении. Комплексы упражнений по СФП	2	
Тема 4.3 Ведение мяча; броски мяча в корзину (с места,	Ведение с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля; обводка соперника с изменением высоты	2	<i>ЛР03,06,07,08,11 ,12,14,15</i>

в движении, прыжком). Техника штрафных бросков	отскока; с изменением направления, с изменением скорости; с поворотом и переводом мяча. Броски в корзину после ведения, броски с места, прыжком.		<i>MP 05,06,07,09</i> <i>ПР 01,02,03,04,05</i>
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №16 Ведение с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля; обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления, с изменением скорости; с поворотом и переводом мяча. Броски в корзину после ведения, броски с места, прыжком. СФП	2	
Тема 4.4 Техника штрафных бросков	Совершенствование техники штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног). СФП	2	<i>ЛР03,06,07,08,11,12,14,15</i> <i>MP 05,06,07,09</i> <i>ПР 01,02,03,04,05</i>
	В том числе практических занятий Практическое занятие № 17 Совершенствование техники штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног). СФП Текущий контроль – контрольное упражнение по ведению мяча	2	
Раздел 5. Бадминтон		6	
Тема 5.1.Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Игровая стойка, хватка ракетки, основные удары (справа, слева), спец. дыхательные упражнения, комплексы атлетической гимнастики локального воздействия (на всех последующих занятиях)	2	<i>ЛР03,06,07,08,11,12,14,15</i> <i>MP 05,06,07,09</i> <i>ПР 01,02,03,04,05</i>
	В том числе практических занятий Практическое занятие № 18 Игровая стойка, хватка ракетки, основные удары (справа, слева), спец. дыхательные упражнения, комплексы атлетической гимнастики локального воздействия	2	
Тема 5.2 Поддачи. Нападающий удар	Техника поддачи открытой и закрытой стороной ракетки. Нападающие удары (смеш)	2	<i>ЛР03,06,07,08,11,12,14,15</i> <i>MP 05,06,07,09</i> <i>ПР 01,02,03,04,05</i>
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 19 Техника поддачи открытой и закрытой стороной ракетки. Нападающие удары (смеш) ОФП	2	
Тема 5.3 Судейство соревнований	Основы методики судейства по бадминтону. Правила игры. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Правила и практика судейства. Игра по упрощенным правилам	2	<i>ЛР03,06,07,08,11,12,14,15</i> <i>MP 05,06,07,09</i> <i>ПР 01,02,03,04,05</i>
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №20 Основы методики судейства по бадминтону. Правила игры. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Правила и практика судейства. Игра по упрощенным правилам Текущий контроль – контрольное упражнение по подачам	2	
Раздел 6. Многоборье ГТО		6	
Тема 6.1 Бег на короткие дистанции	Бег на короткие дистанции: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Контрольный норматив 30 м,60 м,100 м	2	<i>ЛР03,06,07,08,11,12,14,15</i> <i>MP 05,06,07,09</i>
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №21 Бег на короткие дистанции: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Контрольный норматив 30 м,60 м,100 м	2	<i>ПР 01,02,03,04,05</i>

Тема 6.2 Бег на средние дистанции	Бег на средние дистанции: бег по дистанции, преодоление поворотов. Контрольный норматив 600 м	2	<i>ЛР03,06,07,08,11,12,14,15</i>
	В том числе практических занятий	2	<i>МР 05,06,07,09</i>
	Практическое занятие №22 Бег на средние дистанции: бег по дистанции, преодоление поворотов. Контрольный норматив 600 м	2	<i>ПР 01,02,03,04,05</i>
Тема 6.3 Прыжки в длину с места	Прыжки в длину с места: отталкивание, приземление. Практика судейства. Контрольный норматив. Простейшие методики самоподготовки, оценки работоспособности, усталости, восстановления	2	<i>ЛР03,06,07,08,11,12,14,15</i>
	В том числе практических занятий	2	<i>МР 05,06,07,09</i>
	Практическое занятие №23 Прыжки в длину с места: отталкивание, приземление. Практика судейства. Контрольный норматив. Простейшие методики самоподготовки, оценки работоспособности, усталости, восстановления Текущий контроль – выполнение контрольных нормативов	2	<i>ПР 01,02,03,04,05</i>
Промежуточная аттестация – контрольные нормативы		2	
Всего в семестре:		48	
Раздел 2 (продолжение) Гимнастика		8	
Тема 2.1.Строевые упражнения	Строевые приемы. Построение и перестроение. Размыкание и смыкание. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Повороты на месте. Диагональ. Перестроения из одной шеренги в две. Перестроение из одной шеренги и три. Перестроения из колонны по одному в колонны по два (три). Перестроение из шеренги уступом. Перестроение из одной колонны в три уступом. Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три и т.д.) поворотом в движении.	4	<i>ЛР03,06,07,08,11,12,14,15</i>
	В том числе практических занятий	4	<i>МР 05,06,07,09</i>
	Практическое занятие №24 Построение и перестроение. Размыкание и смыкание. ОРУ с предметами и без предметов. Повороты на месте. Диагональ. Перестроения из одной шеренги в две. Перестроение из одной шеренги и три. Перестроения из колонны по одному в колонны по два (три). Перестроение из шеренги уступом. Перестроение из одной колонны в три уступом. Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три и т.д.) поворотом в движении.	2	<i>ПР 01,02,03,04,05</i>
	Практическое занятие №25 Построение и перестроение. Размыкание и смыкание. ОРУ с предметами и без предметов. Повороты на месте. Диагональ. Перестроения	2	

	из одной шеренги в две. Перестроение из одной шеренги и три. Перестроения из колонны по одному в колонны по два (три). Перестроение из шеренги уступом. Перестроение из одной колонны в три уступом. Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три и т.д.) поворотом в движении.		
Тема 2.2. Составление комплекса ОРУ	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; знать основные положения рук, ног, терминологию. Упражнения силовой направленности. Упражнения направленной коррекции	4	<i>ЛР03,06,07,08,11,12,14,15 МР 05,06,07,09 ПР 01,02,03,04,05</i>
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №26 Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; знать основные положения рук, ног, терминологию. Упражнения силовой направленности.	2	
	Практическое занятие №27 Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; знать основные положения рук, ног, терминологию. Упражнения направленной коррекции Текущий контроль-составление комплекса ОРУ	2	
Раздел 3 (продолжение). Волейбол		20	
Тема 3.1 Стойки игрока и перемещения	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок; основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево). Комплекс упражнений по ОФП. Перемещение по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	4	<i>ЛР03,06,07,08,11,12,14,15 МР 05,06,07,09 ПР 01,02,03,04,05</i>
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №28 Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок; основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево). Комплекс упражнений по ОФП. Перемещение по зонам площадки	2	
	Практическое занятие №29 Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок; основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево). Комплекс упражнений по ОФП. Перемещение по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	2	

Тема 3.2 Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками	Совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. Прием и передача мяча в парах. Блокирование. Комплекс упражнений по ОФП.	4	<i>ЛР03,06,07,08,11,12,14,15 МР 05,06,07,09 ПР 01,02,03,04,05</i>
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №30 Совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. Прием и передача мяча в парах. Блокирование. Комплекс упражнений по ОФП.	2	
	Практическое занятие №31 Совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. Прием и передача мяча в парах. Блокирование. Комплекс упражнений по ОФП.	2	
Тема 3.3 Нижняя прямая подача	Обучение технике нижней прямой подачи. Совершенствование техники приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	4	<i>ЛР03,06,07,08,11,12,14,15 МР 05,06,07,09 ПР 01,02,03,04,05</i>
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №32 Обучение технике нижней прямой подачи. Совершенствование техники приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	2	
	Практическое занятие №33 Обучение технике нижней прямой подачи. Совершенствование техники приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП. Контрольные упражнения по нижней прямой подаче	2	
Тема 3.4 Тактика игры в защите и нападении	Совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом); знать тактику игры в защите и нападении; знать технику игры; знать правила судейства; выполнять приемы передачи мяча; выполнять нижнюю прямую подачи;	4	<i>ЛР03,06,07,08,11,12,14,15 МР 05,06,07,09 ПР 01,02,03,04,05</i>
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №33 Совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом)	2	
	Практическое занятие №33 Совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом) Игра по упрощенным правилам	2	
Тема №3.5 Основы методики судейства	Основы методики судейства по волейболу. Техника и тактика игры. Практика судейства. Судейство в волейболе; правила соревнований; судьи, бригада судей; жесты судей; техника и тактика игры.	4	<i>ЛР03,06,07,08,11,12,14,15 МР 05,06,07,09 ПР 01,02,03,04,05</i>
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №33 Основы методики судейства по волейболу. Техника и тактика игры. Практика судейства. Судейство в волейболе; правила соревнований; судьи, бригада судей; жесты судей; техника и тактика игры.	2	

	Практическое занятие №33 Основы методики судейства по волейболу. Техника и тактика игры. Практика судейства. Судейство в волейболе; правила соревнований; игра по упрощенным правилам Текущий контроль-выполнение контрольных упражнений	2	
Раздел 4(продолжение) Баскетбол		16	
Тема 4.1 Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок). Комплексы упражнений по СФП.	4	<i>ЛР03,06,07,08,11,12,14,15 МР 05,06,07,09 ПР 01,02,03,04,05</i>
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №34 Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок). Комплексы упражнений по СФП	2	
	Практическое занятие №35 Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок). Комплексы упражнений по СФП	2	
Тема 4.2 Передачи мяча	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой снизу. Скрытая передача мяча за спиной. Выполнение упражнений на месте и в движении. Комплексы упражнений по СФП	4	<i>ЛР03,06,07,08,11,12,14,15 МР 05,06,07,09 ПР 01,02,03,04,05</i>
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №36 Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой снизу. Скрытая передача мяча за спиной. Выполнение упражнений на месте и в движении. Комплексы упражнений по СФП	2	
	Практическое занятие №37 Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой снизу. Скрытая передача мяча за спиной. Выполнение упражнений на месте и в движении. Комплексы упражнений по СФП	2	
Тема 4.3 Ведение мяча; броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).	Ведение с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля; обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления, с изменением скорости; с поворотом и переводом мяча. Броски в корзину после ведения, броски с	4	<i>ЛР03,06,07,08,11,12,14,15 МР 05,06,07,09 ПР</i>

	места, прыжком. СФП		01,02,03,04,05
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №38 Ведение с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля; обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления, с изменением скорости; с поворотом и переводом мяча. Броски в корзину после ведения, броски с места, прыжком. СФП	2	
	Практическое занятие №39 Ведение с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля; обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления, с изменением скорости; с поворотом и переводом мяча. Броски в корзину после ведения, броски с места, прыжком. СФП. Контрольное упражнение по ведению мяча	2	
Тема 4.4 Техника штрафных бросков	Совершенствование техники штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног). СФП	4	ЛР03,06,07,08,11,12,14,15 МР 05,06,07,09 ПР 01,02,03,04,05
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №40 Совершенствование техники штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног). СФП	2	
	Практическое занятие №41 Совершенствование техники штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног). СФП Текущий контроль - выполнение контрольных упражнений	2	
Раздел 5 (продолжение) Бадминтон		8	
Тема 5.1 Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Игровая стойка, хватка ракетки, основные удары (справа, слева), спец. дыхательные упражнения, комплексы атлетической гимнастики локального воздействия.	2	ЛР03,06,07,08,11,12,14,15 МР 05,06,07,09 ПР 01,02,03,04,05
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №42 Игровая стойка, хватка ракетки, основные удары (справа, слева), спец. дыхательные упражнения, комплексы атлетической гимнастики локального воздействия (на всех последующих занятиях).	2	
Тема 5.2 Поддачи. Нападающий удар	Техника поддачи открытой и закрытой стороной ракетки. Атакующие удары	4	ЛР03,06,07,08,11,12,14,15 МР 05,06,07,09 ПР 01,02,03,04,05
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №43 Техника поддачи открытой и закрытой стороной ракетки. Атакующие удары	2	
	Практическое занятие №44 Техника поддачи открытой и закрытой стороной ракетки. Атакующие удары. Игра по упрощенным правилам	2	
Тема 5.3 Судейство соревнований по бадминтону	Основы методики судейства по избранному виду спорта. Правила игры. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Правила и практика судейства.	2	ЛР03,06,07,08,11,12,14,15 МР 05,06,07,09
	В том числе практических занятий	2	

	Практическое занятие №45 Основы методики судейства по избранному виду спорта. Правила игры. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Правила и практика судейства. Игра по упрощенным правилам. Текущий контроль – контрольное упражнение по подачам	2	<i>ПР</i> <i>01,02,03,04,05</i>
Раздел 6 (продолжение) Многоборье ГТО		12	
Тема 6.1 Бег на короткие дистанции	Бег на короткие дистанции: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Контрольный норматив 30 м,60 м,100 м.	4	<i>ЛР03,06,07,08,11,12,14,15</i> <i>МР 05,06,07,09</i>
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №45 Бег на короткие дистанции: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Контрольный норматив 30 м,60 м.	2	<i>ПР</i> <i>01,02,03,04,05</i>
	Практическое занятие №45 Бег на короткие дистанции: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Контрольный норматив 100 м.	2	
Тема 6.2 Бег на средние дистанции	Бег на средние дистанции: техника бега, бег по дистанции, преодоление поворотов. Контрольный норматив 600 м	4	<i>ЛР03,06,07,08,11,12,14,15</i> <i>МР 05,06,07,09</i>
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №46 Бег на средние дистанции: техника бега, бег по дистанции, преодоление поворотов.	2	<i>ПР</i> <i>01,02,03,04,05</i>
	Практическое занятие №47 Бег на средние дистанции: техника бега, бег по дистанции, преодоление поворотов. Контрольный норматив 600 м	2	
Тема 6.3 Прыжки в длину с места	Прыжки в длину с места: отталкивание, приземление. Практика судейства. Контрольный норматив. Простейшие методики самоподготовки, оценки работоспособности, усталости, восстановления	4	<i>ЛР03,06,07,08,11,12,14,15</i> <i>МР 05,06,07,09</i> <i>ПР</i> <i>01,02,03,04,05</i>
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №48 Прыжки в длину с места: отталкивание, приземление. Практика судейства. Простейшие методики самоподготовки, оценки работоспособности, усталости, восстановления	2	
	Практическое занятие №49 Прыжки в длину с места: отталкивание, приземление. Практика судейства. Контрольный норматив. Простейшие методики самоподготовки, оценки работоспособности, усталости, восстановления. Текущий контроль – контрольные нормативы	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1.Физическая культура как учебная дисциплина. Социально-биологические основы физической культуры. Составление комплекса ОРУ 2. Изучение правил игры в волейбол, баскетбол, бадминтон	4	<i>ЛР03,06,07,08,11,12,14,15</i> <i>МР 05,06,07,09</i> <i>ПР</i> <i>01,02,03,04,05</i>
Промежуточная аттестация – дифференцированный зачёт		2	

Всего:	70	
ИТОГО	118	

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

4.1. Для реализации программы учебного предмета должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Кабинет «Спортивный зал», оснащенный оборудованием:
раздевалки – 3шт; тренерская; тренажерная комната; кладовая,
техническими средствами обучения:

для обеспечения занятий по спортивным играм;
для обеспечения занятий по физической подготовке;
для занятий с элементами фитнеса и гимнастики;
для занятий по легкой атлетике, многоборью ГТО;
для участия в соревнованиях по лыжному спорту

4.2. Информационное обеспечение реализации программы

4.2.1. УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА

Основная литература

1. Андрюхина Т.В. Физическая культура: учебник для 10—11 классов общеобразовательных организаций / Т.В. Андрюхина, Н.В. Третьякова. - Москва : Русское слово, 2020. - 176 с. - ISBN 978-5-00092-902-5. - URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/374162/reading> - Текст: электронный.
2. Быченков, С. В. Физическая культура : учебник для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/77006.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Дополнительная литература

1. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106205.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Физическая культура и спорт: учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под редакцией А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. — Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2019. — 372 с. — ISBN 978-5-8064-2668-1. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/98630.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Учебно-методическая литература

1. Лопатин, Н. А. Физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие для обучающихся / Н. А. Лопатин, А. И. Шульгин; составители Н. А. Лопатин, А. И. Шульгин. — Кемерово: Кемеровский государственный институт культуры, 2019. — 99 с. — ISBN 978-5-8154-0493-9. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/95578.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Физическая культура. Контрольные нормативы [Электронный ресурс]: методические указания / Сост. Терехов Б. Н., Пирожок Н. М. — СПб: СПбГУПТД, 2018.— 27 с.— Режим доступа: http://publish.sutd.ru/tp_ext_inf_publish.php?id=201882, по паролю.

4.2.2. Дополнительные источники

1. Учебные фильмы по физической культуре [Электронный ресурс]. URL: <http://fizkultura.ru/video/film>

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

<i>Результаты обучения</i>	<i>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</i>
<p>Личностные</p> <ul style="list-style-type: none"> - Должны отражать готовность к служению Отечеству, его защите; - Должны отражать 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; - Должны отражать навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности; - Должны отражать нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей; - Должны отражать принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; - Должны отражать бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь; - Должны отражать сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности; - Должны отражать ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни. 	<p>Опрос, экспертное наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях</p>
<p>Метапредметные</p> <ul style="list-style-type: none"> - Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; - Умение определять назначение и функции различных социальных институтов; - Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей; - 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 	<p>Экспертное наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях. Оценка результатов выполнения контрольных нормативов и упражнений</p>

их достижения	
<p>Предметные</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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); - Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; - Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности. 	<p>Выполнение контрольных нормативов по гимнастике, легкой атлетике, техническим действиям спортивных игр. Оценка составления и проведения комплекса ОРУ для группы, комплекса упражнений по формированию телосложения и развитию основных физических качеств, умения подбирать упражнения для комплекса утренней гимнастики</p>