

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО Уральский государственный лесотехнический университет
Уральский лесотехнический колледж

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 Физическая культура

специальность

09.02.07 Информационные системы и программирование

г. Екатеринбург, 2023

Рабочая программа учебной дисциплины **ОГСЭ.05 Физическая культура** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **09.02.07 Информационные системы и программирование**

Разработчик(и):

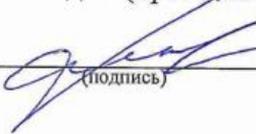
Преподаватель


(подпись)

С.А. Шестериков
(Фамилия И.О.)

Рабочая программа рекомендована к использованию в учебном процессе методическим советом Уральского лесотехнического колледжа (протокол № 5 от «19» мая 2023 года)

Председатель методического совета


(подпись)

В.О. Манилова
(Фамилия И.О.)

Рабочая программа утверждена директором Уральского лесотехнического колледжа

Директор


(подпись)

М.А. Пономарева
(Фамилия И.О.)

«19» мая 2023 года

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ПРИЛОЖЕНИЕ

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» принадлежит к общему гуманитарному и социально экономическому циклу.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 4 ОК 8	<p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</p> <p>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</p> <p>Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе и современном мировом сообществе. Сознующий свое единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве</p> <p>Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию.</p> <p>Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных склонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в</p>	<p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>Основы здорового образа жизни;</p> <p>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)</p> <p>Средства профилактики перенапряжения</p>

	цифровой среде	
--	----------------	--

1.2.1. В ходе освоения дисциплины учитывается движение к достижению личностных результатов обучающимися.

Перечень личностных результатов

Код	Наименование личностных результатов
ЛР 1	Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе, и современном мировом сообществе. Сознательный свое единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве.
ЛР 9	Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимости), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы	172
в том числе:	
теоретическое обучение	6
практические занятия (если предусмотрено)	164
Самостоятельная работа ¹	2
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет

¹Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией с соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины.

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	
Раздел 1. Основы физической культуры		2	ОК 4 ОК 8
Тема 1.1. Физическая культура равностепенной подготовки социокультурно-развитие личности	Содержание учебного материала	40	ОК 4 ОК 8
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья		
	2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом.		
	Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
Самостоятельная работа обучающихся			
Раздел 2. Легкая атлетика		40	ОК 4 ОК 8
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала		
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта		
	2. Техника прыжка в длину с места		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений		
	Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования		
	Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив		
Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив			
Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив			
Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив			
Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив			
Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 2.2. Бег на длинные	Содержание учебного материала		
	1. Техника бега по дистанции		

дистанции	В том числе, практических занятий и лабораторных работ					
	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования					
	Разучивание комплексов специальных упражнений					
	Техника бега по дистанции (беговой цикл)					
	Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)					
	Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив					
	Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени					
Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	Самостоятельная работа обучающихся					
	Содержание учебного материала					
	1. Техника бега на средние дистанции.					
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ					
	Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши					
	Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»					
	Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов					
Раздел 3. Баскетбол	Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега	40	ОК 4 ОК 8 ЛР 2			
	Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив					
	Техника метания гранаты					
	Техника метания гранаты, контрольный норматив					
	Самостоятельная работа обучающихся					
	Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места			Содержание учебного материала		
				1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		
В том числе, практических занятий и лабораторных работ						
Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места						
Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе						
Самостоятельная работа обучающихся						
Тема 3.2. Техник выполнения ведения и передачи	Содержание учебного материала					
	1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».					

мяча в движении, ведение –2 шага – бросок	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места		
	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок»		
	Самостоятельная работа обучающихся тематика		
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	Содержание учебного материала		
	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу		
	2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
	3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу		
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала		
	1. Техника владения баскетбольным мячом		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо		
	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре		
	Первенство колледжа по баскетболу среди обучающихся «ЗОЖ - наше будущее»		
Раздел 4. Волейбол	Содержание учебного материала	36	ОК 4 ОК 8
	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке:		
	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием		

<p>двумя руками</p>	<p>мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения</p> <p>Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p>		
<p>Тема 4.2.Техника нижней подачи и приёма после неё</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Техника нижней подачи и приёма после неё</p> <p>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</p> <p>Отработка техники нижней подачи и приёма после неё</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p>		
<p>Тема 4.3.Техника прямого нападающего удара</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Техника прямого нападающего удара</p> <p>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</p> <p>Отработка техники прямого нападающего удара</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p>		
<p>Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Техника прямого нападающего удара</p> <p>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</p> <p>Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке</p> <p>Учебная игра с применением изученных положений.</p> <p>Отработка техники владения техническими элементами в волейболе</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p>		
<p>Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика</p>		<p>14</p>	<p>ОК 4 ОК 8</p>
<p>Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Техника коррекции фигуры</p> <p>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</p> <p>Выполнение упражнений для развития различных групп мышц</p> <p>Круговая тренировка на 5 - 6 станций</p>		

	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 6. Лыжная подготовка			ОК 4 ОК 8
Тема 6.1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		
	Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).	38	
	Катание на коньках. Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Бег на дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках.		
	Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км. Эстафета «Я патриот своей родины»		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Промежуточная аттестация			
Всего:		172	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

- Дворец спорта. Большой игровой зал.
- Дворец спорта. Малый игровой зал.
- зал борьбы и бокса.
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий с ограждением и трибунами.

Дворец спорта. Большой игровой зал – это специальные помещения для проведения практических занятий, который имеет следующее оснащение: ворота (гандбольные, футбольные), гасители, баскетбольные стойки, баскетбольные щиты, перекладины, гимнастические стенки, гимнастические скамейки, трибуны, электронное табло, теннисные столы, мячи (футбольные, баскетбольные, гандбольные), скакалки, медболы, коврики гимнастические, бадминтонные ракетки, барьеры легкоатлетические, гантели 2-3 кг, теннисные ракетки, мячи, сетки, гимнастические маты.

Дворец спорта. Малый игровой зал – это специальные помещения для проведения практических занятий, которые имеют следующее оснащение: стойки волейбольные, сетка волейбольная, стойка для судьи, гимнастические скамейки, трибуны, шкафы для хранения инвентаря, мячи волейбольные, скакалки, гимнастические маты.

Зал борьбы и бокса - это специальные помещения для проведения практических занятий, которые имеют следующее оснащение: два боксерских ринга, татами, консоли для боксерских мешков, мешки боксерские, шкафы для хранения инвентаря, две стойки для штанги, зеркала, сигнальное табло, гимнастические стенки, перекладины, гимнастические скамейки, параллельные брусья, весы медицинские электронные, гантели, гири, штанги, резиновые амортизаторы, скакалки, медболы, обручи, перчатки боксерские, шлемы боксерские, лапы боксерские, велотренажёр, беговая дорожка, шкафы для хранения, коврики гимнастические, бодибары, фитболы.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий с ограждением и трибунами – это сооружение спортивно-оздоровительное, имеющее следующее оснащение: футбольные ворота, трибуны, оборудование для сдачи норм ВФСК «ГТО» (турник 4 перекладины, брусья стандартные, тройной каскад турников, скамья, шведская стенка), щиты баскетбольные, кольца, барьеры легкоатлетические, конусы, мячи (футбольные, баскетбольные, волейбольные), спортивные гранаты, скакалки, секундомеры, рулетки, эстафетные палочки.

В качестве помещений для самостоятельной работы обучающихся используется:

- кабинет информатики (аудитория 1-131), имеющее следующее оснащение: столы и стулья для обучающихся на 36 посадочных мест, рабочее место преподавателя, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети "Интернет" - 10 шт., интерактивная доска, проектор, экран проекционный.

- читальный зал № 2 (аудитория 1-202) на 20 посадочных мест, автоматизированные рабочие места для читателей с выходом в сеть Интернет и электронную информационную образовательную среду УГЛТУ, программное обеспечение общего назначения. Технология беспроводной локальной сети Wi-Fi.

Программное обеспечение:

- операционная система Windows 7, License 49013351 УГЛТУ Russia 2011-09-06, OPEN 68975925ZZE1309. Срок: бессрочно;
- пакет прикладных программ Office Professional Plus 2010, License 49013351 УГЛТУ Russia 2011-09-06, OPEN 68975925ZZE1309. Срок: бессрочно;
- антивирусная программа Kaspersky Endpoint Security для бизнеса- Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License. Договор №0529/ЗК от 03.10.2023. Срок с 10.10.2023 г. по 10.10.2024 г.;
- система управления обучением LMS Moodle – программное обеспечение с открытым кодом, распространяется по лицензии GNU Public License (rus);
- браузер Yandex (<https://yandex.ru/promo/browser/>) – программное обеспечение распространяется по простой (неисключительной) лицензии.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и электронные образовательные, а также информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе

3.2.1. Основная литература

Электронные издания

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>
2. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

3.2.2 Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>
2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Формы и методы контроля</i>
<p>умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; • Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности • Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности) 	<p>«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p>	<p>Формами и методами контроля и оценки по учебной дисциплине являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Наблюдение за выполнением практического задания. (деятельностью студента) • Оценка выполнения практического задания (работы)
<p>знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; • Основы здорового образа жизни; • Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) • Средства профилактики перенапряжения 	<p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения промежуточной аттестации

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для студентов специальности

09.02.07 «Информационные системы и программирование»

Пояснительная записка

Дисциплина ОГСЭ. 05 «Физическая культура» реализуется на 1,2,3 курсе в течении шести семестров. Объём максимальной учебной нагрузки по дисциплине рассчитан на 172 часов, включая 170 часов на практические занятия. Внеаудиторная самостоятельная работа 2 часа.

Цель промежуточной аттестации: оценка знаний и умений, практического опыта, уровня сформирования компетенций.

Результаты освоения учебной дисциплины ОГСЭ.05 «Физическая культура».

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	<ul style="list-style-type: none"> - Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности - Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности) 	<ul style="list-style-type: none"> - Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - Основы здорового образа жизни; - Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) - Средства профилактики перенапряжения

Промежуточная аттестация – дифференцированный зачёт.

Форма проведения промежуточной аттестации – сдача контрольных нормативов.

Содержание оценочных средств

№ п/п	Содержание	Нормативы					
		юноши			девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 100 м. (с)	13.1	14.1	14.4	16.4	17.4	17.8
2.	Бег 3000 м. (мин.с.)	12.00	13.40	14.30			
3.	Бег 2000 м. (мин.с)				10.50	12.30	13.10
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	15	12	10			
5.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (количество раз)				18	12	10
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	44	32	28	17	12	10
7.	Рывок гири 16 кг.	43	25	21			

	(количество раз)						
8.	Челночный бег 3x10 м. (с)	7.1	7.7	8.0	8.2	8.8	9.0
9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	240	225	210	195	180	170
10.	Метание спортивного снаряда весом 700 г. (м)	37	35	33	21	17	14
11.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин.)	48	37	33	43	35	32
12.	Бег на лыжах 5 км. (мин.с)	22.00	25.30	27.00			
13.	Бег на лыжах 3км. (мин.с)				17.30	18.30	19.15
14.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м. (очки) из пневматической винтовки с открытым прицелом	25	20	15	25	20	15

Практические занятия

Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта
Техника прыжка в длину с места
Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования
Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив
Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив
Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив
Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив
Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив
Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования
Разучивание комплексов специальных упражнений
Техника бега по дистанции (беговой цикл)
Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)
Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив
Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени
Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени
Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши
Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»
Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов
Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега
Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив
Техника метания гранаты
Техника метания гранаты, контрольный норматив
Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места
Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе
Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу
Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста
Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо

Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре
Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке:
Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.
Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара.
Страховка у сетки.
Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения
Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков
Отработка техники нижней подачи и приёма после неё
Отработка техники прямого нападающего удара
Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.
Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке
Учебная игра с применением изученных положений.
Отработка техники владения техническими элементами в волейболе
Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход.
Передвижение по пересечённой местности.
Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.
Прыжки на лыжах с малого трамплина.
Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).
Катание на коньках.
Посадка.
Техника падений.
Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту.
Разгон, торможение.
Техника и тактика бега по дистанции.
Пробегание дистанции до 500 метров.
Подвижные игры на коньках.
Кроссовая подготовка.
Бег по стадиону.
Бег по пересечённой местности до 5 км.

Результаты освоения учебной дисциплины

Номер задания	Код и наименование профессиональных и общих компетенций, формируемых в рамках изучаемой дисциплины.	Результаты освоения учебной дисциплины/междисциплинарного курса «физическое воспитание» (основные умения, усвоенные знания, практический опыт)
Задание № 1,2,3,8,9,12,13.	ОК 04 ОК 08	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций. - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда. - формирования устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности. - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
Задание №4,5,6,7,10,14	ОК 04 ОК 08	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы здорового образа жизни. - приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками трудового сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья. - овладение технологиями современно оздоровительных систем физического воспитания индивидуального опыта знаний специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта; овладения системой профессионального и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья.