


|   |   |
|---|---|
|  | Министерство образования и науки Астраханской области   |
|   | Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение<br>Астраханской области «Астраханский технологический техникум» |
|   | Отделение общественного питания   |

**Рассмотрено**  
на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1  
от 31 августа 2022 г.

**Утверждено**  
Директор  
\_\_\_\_\_ /Лаптева Е.Г.  
31 августа 2022 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА** **УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** ОГЭС.04«Физическая культура»

по специальности 43.02.15.  
«Поварское и кондитерское дело»

год приема 2019  
курс обучения 2,3,4

Астрахань, 2022г.

Рабочая программа учебной дисциплины общегуманитарного и социально-экономического учебного цикла ОГСЭ.4 «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности, входящей в укрупненную группу 43.02.15. «Поварское и кондитерское дело», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 года № 413 с учетом примерной основной образовательной программы среднего профессионального образования 43.02.15 «Поварское и кондитерское дело»; входящей в укрупненную группу 43.00.00 «Сервис и туризм».

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональной образовательное учреждение Астраханской области «Астраханский технологический техникум»

Разработчик:

Мельникова А.А. – преподаватель ГБПОУ АО «Астраханский технологический техникум»

Одобрено для реализации в 2022-2023 уч.г. на заседании ЦМК общеобразовательного цикла № 1 от 29.08.2022 г.

Согласовано на заседании Методического совета ГБПОУ АО «Астраханский технологический техникум» № 1 от 30.08.2022 г

## СОДЕРЖАНИЕ

|           |  |           |
|-----------|--|-----------|
| <b>1.</b> | <b>ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ<br/>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»</b> | <b>4</b>  |
| 1.1       | Область применения программы   | 4         |
| 1.2       | Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы   | 4         |
| 1.3       | Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины                                  | 5         |
| <b>2.</b> | <b>СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ<br/>ДИСЦИПЛИНЫ</b>                                       | <b>7</b>  |
| 2.1       | Объем учебной дисциплины и виды учебной работы   | 7         |
| 2.2       | Содержание учебной дисциплины  | 8         |
| 2.3       | Тематическое планирование  | 24        |
| <b>3.</b> | <b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ<br/>ДИСЦИПЛИНЫ</b>                                 | <b>36</b> |
| 3.1       | Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины                                     | 36        |
| 3.2       | Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины                        | 36        |
| <b>4.</b> | <b>КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ<br/>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                       | <b>38</b> |
| 4.1       | Показатели, методы контроля и оценки результатов освоения учебного предмета                | 38        |
| 4.2       | Технологическая карта распределения рейтинговых баллов                                     | 50        |

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования 43.02.15 «Поварское и кондитерское дело».

Данная программа учитывает возможность реализации учебного материала и создания специальных условий для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Программа учитывает возможность реализации учебного материала в формате обучения с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения (ДОТ и ЭО).

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке работников по специальности: «Поварское и кондитерское дело» при наличии основного общего образования.

## **1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» осваивается на 2,3,4 курсе в течение 3,4,5,6,7 семестров является обязательной частью предмета общеобразовательного учебного цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности.

Учебная дисциплина встраивается в структуру ОПОП как с точки зрения преемственности содержания, так и с точки зрения непрерывности процесса формирования общих и профессиональных компетенций обучающегося. Данный учебный предмет формирует основу гуманитарных знаний для последующего освоения дисциплины общего гуманитарного и социально-экономического циклов, такой как «Физическая культура» основа социально-культурного бытия индивида, основополагающая модификация его общей и личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда; развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья; формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью; овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащения индивидуального опыта занятий специально-прикладным физическим упражнениям и базовым видам спорта; овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья; освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций; приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

### 1.3. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

| Код ОК, ЛРВ | Умения  | Знания   |
|-------------|---|--|
| <b>ОК 8</b> | <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 специальности</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 специальности;</p> <p>средства профилактики перенапряжения</p> |
| ОК 2        | <p>организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем;</p>  | <p>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);</p>                    |
| <b>ОК 6</b> | <p>Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.</p>  | <p>владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p>  |
| <b>ОК 3</b> | <p>анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы;</p>   | <p>владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p>  |
| <b>ЛРВ9</b> | <p>пропагандировать здорового и безопасного образа жизни, спорта; либо преодолевать зависимость от алкоголя, табака, психо-активных веществ, азартных игр и т.д.</p>  | <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p><b>основы здорового образа</b></p>   |

|       |   |  |
|-------|---|--|
|       | Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно-сложных или стремительно меняющихся ситуациях.  | ЖИЗНИ;   |
| ЛРв5. | Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России  | владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;   |
| ЛРв2. | Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций | владение разнообразными формами и видами 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); |
| ЛРв 2 | Осознающий себя гражданином и защитником великой страны   | владение разнообразными формами и видами 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); |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| <b>Вид учебной работы</b>  | <b>Объем часов</b> |
|--|--------------------|
| <b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>          | 164                |
| <b>Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем</b> |                    |
| в том числе:   |                    |
| теоретическое обучение   |                    |
| лабораторные работы  |                    |
| практические занятия   | 154                |
| консультации   | 2                  |
| <b>Самостоятельная работа</b>                                      | 6                  |
| <b>Промежуточная аттестация</b>                                    | 2                  |

## 2.2. Содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем   | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся  | Объем часов | Используемые современные образовательные технологии  |
|---|--|-------------|--|
| 1   | 2  | 3           | 4  |
| <b>Семестр 3.</b>   |  |             |  |
| <b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>                 |  |             |  |
| <b>Тема 1.1.<br/>«Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни»</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   |             |  |
|   | <b>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.</b> Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.  |             | Обеспечить возможность сохранения здоровья за период обучения, сформировать необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни |
|   | <b>Социально-биологические основы физической культуры.</b><br>Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вработывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. |             | Обеспечить возможность сохранения здоровья за период обучения, сформировать необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни |



|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
|   | <b>Практические занятия</b>   |   |   |
|   | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО  | 2   | Здоровьесберегающие технологии                  |
|   | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом  | 2   | Здоровьесберегающие технологии                  |
| <b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b> |   |   |   |
| <b>Тема 2.1.<br/>«Лёгкая атлетика»</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>  |   |   |
|   | Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.  |   |   |
|   | <b>Практические занятия</b>   |   |   |
|   | Техника бега на короткие дистанции.   | 2   | Технология личностно-ориентированного обучения. |
|   | Совершенствование техники низкого старта, стартового разгона, финиширования   | 2   | Технология личностно-ориентированного обучения. |
|   | Совершенствование техники бега на 100 м.Сдача контрольного норматива.   | 2   | Технология личностно-ориентированного обучения. |
|   | Бег на средние и длинные дистанции. Тактика бега. Техника челночного бега. Отработка координированного разворота, разгона и торможения.   | 2   | Технология личностно-ориентированного обучения. |
| Выполнение специальных прыжковых упражнений.  | 2   | Технология личностно-ориентированного обучения. |   |
| <b>Тема 2.2.<br/>«Гимнастика»</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>  |   |   |
|   | Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.<br>Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии(юноши).<br>Упражнения с собственным весом. Техника |   | Соревновательная технология                     |

|                             |   |   |                              |
|-----------------------------|---|---|------------------------------|
|                             | <p>выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.</p> <p>Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний</p>  |   |                              |
|                             | <b>Практические занятия</b>   |   |                              |
|                             | Изучение способов группировки. Выполнение перекатов вперед, назад в сторону.  | 2 | Соревновательные технологии. |
|                             | Совершенствование техники кувырков вперед и назад   | 2 | Соревновательные технологии. |
|                             | Выполнение стойки на лопатках, голове и руках   | 2 | Соревновательные технологии. |
|                             | Упражнения для развития гибкости.   | 2 | Соревновательные технологии. |
| <b>Тема 2.3.<br/>«Игры»</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  |   |                              |
|                             | <p>Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка.</p> <p>Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки.</p> <p>Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.</p>   |   | Игровая технология           |
|                             | <p>Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом.</p> <p>Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева. Подачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Приёмы волана. Тактика игры в бадминтон. Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия.</p> <p>Тактика парных встреч: подачи, передвижения,</p> |   | Игровая технология           |

|   |   |           |                                  |
|---|---|-----------|----------------------------------|
|   | взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.  |           |                                  |
|   | <b>Практические занятия</b>   |           |                                  |
|   | Настольный теннис. Стойка игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка.   | 2         | Игровая технология               |
|   | Технические приемы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин   | 2         | Игровая технология               |
|   | Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации.   | 2         | Игровая технология               |
|   | Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.   | 2         | Игровая технология               |
|   | Бадминтон. Техника игры   | 2         | Игровая технология               |
|   | Тактика игры в бадминтон  | 2         | Игровая технология               |
|   | <b>Итого за 1 семестр</b>   | <b>34</b> |                                  |
| <b>Семестр 4</b>  |   |           |                                  |
| <b>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b> |   |           |                                  |
| <b>Тема 3.1.<br/>«Общая физическая<br/>подготовка»</b>            | <b>Содержание учебного материала</b>  |           |                                  |
|   | Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. |           | лично-ориентированная технология |
|   | <b>Практические работы</b>  |           |                                  |
|   | Упражнения для развития мышц плечевого пояса.   | 8         | лично-ориентированная технология |
|   | Упражнения для развития мышц туловища и ног.  | 10        | лично-ориентированная технология |
|   | Сдача контрольного норматива  | 4         | лично-ориентированная технология |

|   |   |                    |   |
|---|---|--------------------|---|
| <b>Тема 3.2.<br/>«Волейбол»</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>  |                    |   |
|   | <b>Волейбол.</b><br>Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра. |                    | игровая технология с учетом возрастных особенностей |
|   | <b>Практические работы</b>  |                    |   |
|   | Волейбол. Исходное положение (стойки), перемещения)   | 2                  | Игровая технология                                  |
|   | Исходное положение (стойки), перемещения  | 2                  | Игровая технология                                  |
|   | Передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками  | 6                  | Игровая технология                                  |
|   | Тактика нападения, тактика защиты.  | 4                  | Игровая технология                                  |
|   | Правила игры. Техника безопасности игры.  | 2                  | Игровая технология                                  |
|   | Игра по упрощенным правилам волейбола   | 2                  | Игровая технология                                  |
| Игра по правилам.   | 4   | Игровая технология |   |
| <b>Итого за 4 семестр</b>   |   | <b>44</b>          |   |
| <b>Итого за уч.год</b>  |   | <b>78</b>          |   |
| <b>Семестр 5</b>  |   |                    |   |
| <b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b> |   | <b>35</b>          |   |
| <b>Тема 1.1<br/>Общая физическая подготовка</b>                                       | <b>Содержание учебного материала</b>  | -                  | лично-ориентированная технология                    |
|   | <b>Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основы методики их</b>  |                    |   |

|   |  |          |                    |
|---|--|----------|--------------------|
|   | <p>воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности.</p> <p><b>Двигательные действия.</b> Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.</p>  |          |                    |
|   | <p><b>Тематика практических занятий</b></p> <p>1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений</p> <p>2. Консультация</p>  | <b>3</b> |                    |
| <b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b> |  |          |                    |
| <b>Тема 2.1.<br/>Спортивные игры.</b>   | <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Баскетбол</b><br/>Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.</p> <p><b>Волейбол.</b><br/>Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая,</p> | -        | Игровая технология |

|  |   |    |  |
|--|---|----|--|
|  | <p>верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p> <p><b>Футбол.</b><br/>Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p> <p><b>Гандбол.</b><br/>Техника нападения. Перемещения и остановки игроков. Владение мячом: ловля, передача, ведение, броски. Техника защиты. Стойка защитника, перемещения, противодействия владению мячом (блокирование игрока, блокирование мяча, выбивание). Техника игры вратаря: стойка, техника защиты, техника нападения. Тактика нападения: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика защиты: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика игры вратаря. Учебная игра.</p> |    |  |
|  | <p><b>Тематика практических занятий</b><br/>1. Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.</p>  | 16 |  |

|   |  |   |                               |
|---|--|---|-------------------------------|
|   | <p>2. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми.</li> <li>-воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми.</li> <li>-воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.</li> <li>-воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.</li> </ul> <p>3. Тренировочные игры, двусторонние игры на счёт.</p> <p>4. Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.</p> <p>5. Самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм.</p> |   |                               |
| <p><b>Тема 2.2.</b><br/><b>Аэробика (девушки)</b></p> | <p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники передачи мяча</li> <li>2. Совершенствование техники подачи мяча</li> <li>3. Совершенствование техники приёма мяча</li> <li>4. Совершенствование техники перемещений</li> <li>5. Совершенствование техники нападающего удара</li> <li>6. Совершенствование техники блокировки</li> <li>7. Тактика игры в нападении</li> <li>8. Тактика игры в защите</li> </ol>  |   |                               |
|   | <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями</p>   | - | <b>Групповые формы работы</b> |

|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
|  | <p>руками</p> <p>Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики.</p> <p>Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности.</p> <p>Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений.</p> <p>Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений.</p> <p>Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание.</p> <p>Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от "головы" к "хвосту", "зиг-заг", "сложения", "блок-метод".</p> <p>Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.</p> |   |  |
|  | <p><b>Тематика практических занятий</b></p> <p>Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики.</li> <li>-воспитание координации движений в процессе</li> </ul>   | 6 |  |



|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
|  | <p>занятий. . Самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики.</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций</li> <li>2. Выполнение разученной комбинации аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности.</li> <li>3. Ритмические движения</li> </ol>  |   |   |
| <p><b>Тема 2.3.</b><br/><b>Атлетическая гимнастика (юноши)</b></p> | <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.</p> <p>Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.</p> <p>Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.</p> <p>Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний</p> | - | <p>лично-ориентированная технология</p> |

|  |   |    |  |
|--|---|----|--|
|  | <p align="center"><b>Тематика практических занятий</b></p> <p>1. Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.</p> <p>2. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой;</li> <li>- воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой;</li> <li>- воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой;</li> <li>- воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений.</li> </ul> <p>4. Самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по атлетической гимнастике с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп</p> <p align="center">Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Спортивная гимнастика. Совершенствование комбинаций по акробатике</li> <li>2. Кувырки вперёд, назад</li> <li>3. Совершенствование комбинаций по акробатике</li> <li>4. Стойка на лопатках. Стойка на руках (юноши)</li> <li>5. Совершенствование комбинаций на бревне из стойки продольно</li> </ol> | 10 |  |
|--|---|----|--|

|   |  |           |                                     |
|---|--|-----------|-------------------------------------|
| <b>Семестр 6</b>  |  | <b>32</b> |                                     |
| <b>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>  |  |           |                                     |
| <b>Тема 3.1.<br/>Сущность и<br/>содержание ППФП в<br/>достижении высоких<br/>профессиональных<br/>результатов</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   |           | лично-ориентированная<br>технология |
|   | <p>Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы.</p> <p>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.</p> <p>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.</p> <p>Средства, методы и методики формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.</p> <p>Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.</p> |           |                                     |
|   | <b>Тематика практических занятий</b>   |           |                                     |
|   | <p>1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.</p> <p>2. Формирование профессионально значимых физических качеств.</p> <p>3. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической</p>   | <b>32</b> |                                     |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  | <p>культуры в режиме дня специалиста.</p> <p>4. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов.</p> <p>5. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.</p> <p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений.</li> <li>2. Выполнение комплексов утренней гимнастики.</li> <li>3. Выполнение комплексов упражнений для глаз.</li> <li>4. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.</li> <li>5. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.</li> <li>6. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.</li> <li>7. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.</li> <li>8. Выполнение комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.</li> <li>9. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.</li> <li>10. Техника безопасности на уроках силовой подготовки. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Поднимание туловища из положения лежа</li> </ol> |  |  |
|--|--|--|--|

|   |   |           |                                  |
|---|---|-----------|----------------------------------|
|   | <p>11. Жим лежа штанги 20 кг. Приседание с грифом 20 кг</p> <p>12. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.<br/>Упражнения на тренажерах</p> <p>13. Сгибание и разгибание рук в висе. Лазание на канат</p> <p>14. Жим гантелей на обратно наклонной скамье.<br/>Подтягивания обратным хватом.</p> <p>15. Страховка и самостраховка. Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног.</p> |           |                                  |
| <b>Итого за уч.год:</b>   |   | <b>78</b> |                                  |
|   | <b>Семестр 7</b>  |           |                                  |
| <b>Тема 1.1<br/>Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</b>                               | <b>Содержание учебного материала:</b>   | <b>-</b>  | лично-ориентированная технология |
|   | <b>Тематика практических занятий:</b>   | <b>8</b>  |                                  |
|   | Выполнение комплексов дыхательных упражнений.   |           |                                  |
|   | Выполнение комплексов утренней гимнастики.  |           |                                  |
|   | Выполнение комплексов упражнений для глаз.  |           |                                  |
|   | Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.  |           |                                  |
|   | Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.   |           |                                  |
|   | Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.  |           |                                  |
|   | Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.  |           |                                  |
| Выполнение комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма. |   |           |                                  |
| <b>Тема 1.2<br/>Общая физическая подготовка</b>   | <b>Содержание учебного материала:</b>   | <b>-</b>  | лично-ориентированная технология |
|   | <b>Тематика практических занятий:</b>   | <b>4</b>  |                                  |
|   | Выполнение построений, перестроений, различных  |           |                                  |

|   |   |            |                                  |
|---|---|------------|----------------------------------|
|   | видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. |            | технология                       |
|   | Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.   |            |                                  |
|   | Подвижные игры различной интенсивности (баскетбол, волейбол)  |            |                                  |
|   | Подвижные игры различной интенсивности (футбол).  |            |                                  |
| <b>Тема 1.3</b><br><b>Сущность и содержание</b><br><b>Профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) в достижении высоких профессиональных результатов</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>-</b>   | лично-ориентированная технология |
|   | <b>Тематика практических занятий:</b>   | <b>4</b>   |                                  |
|   | Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.                              |            |                                  |
|   | Формирование профессионально значимых физических качеств.   |            |                                  |
|   | Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.  |            |                                  |
|   | Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов.   |            |                                  |
|   | <b>Самостоятельная работа:</b>  | <b>1</b>   |                                  |
|   | Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.  |            |                                  |
| <b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета:</b>   |   | <b>2</b>   |                                  |
| <b>Итого за уч.год:</b>   |   | <b>19</b>  |                                  |
| <b>Всего:</b>   |   | <b>164</b> |                                  |

### 2.3. Тематическое планирование

| №<br>п/п         | Название разделов и тем   | Количество часов  |               |                      |                      |              |      |                         |      | Результаты освоения<br>(коды ЛРВ, , ПК) | Формы текущего и рубежного контроля успеваемости |                             |
|------------------|---|-------------------|---------------|----------------------|----------------------|--------------|------|-------------------------|------|---|--|-----------------------------|
|                  |   | Контактная работа |               |                      |                      |              |      | Самостоятельная работа  |      |   |  |                             |
|                  |   | Всего             | Лекции, уроки | Практические занятия | Лабораторные занятия | Консультации | Иное | Курсовые работы, юферсы | Иное |   |  |                             |
| 1                | 2   | 3                 | 4             | 5                    | 6                    | 7            | 8    | 9                       | 10   | 11                                      | 12   |                             |
| <b>3 семестр</b> |   |                   |               |                      |                      |              |      |                         |      |   |  |                             |
|                  | <b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>             | <b>4</b>          |               |                      |                      |              |      | <b>4</b>                |      |   |  |                             |
|                  | <b>Тема 1.1. «Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни»</b> | <b>4</b>          |               |                      |                      |              |      | <b>4</b>                |      | ЛР-2, ПР-16-18, МР-7, ЛРВ-4, ЛРо-6      |  |                             |
| 1                | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.                 | 2                 |               |                      |                      |              |      | 2                       |      |   |  |                             |
| 2                | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.                                     | 2                 |               |                      |                      |              |      | 2                       |      |   |  | Рубежный контроль (2 балла) |
|                  | <b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры</b>                      | <b>30</b>         |               | <b>30</b>            |                      |              |      |                         |      |   |  |                             |

| <b>личности</b> |   |           |  |           |  |  |  |  |  |   |                             |
|-----------------|---|-----------|--|-----------|--|--|--|--|--|---|-----------------------------|
|                 | <b>Тема 2.1.<br/>«Лёгкая атлетика»</b>  | <b>10</b> |  | <b>10</b> |  |  |  |  |  | ЛРВ 1-8,<br>МР-1-9,<br>ПР-1-3,ПР-13-15,ПР-16-18 |                             |
| 3               | Техника бега на короткие дистанции.   | 2         |  | 2         |  |  |  |  |  |   |                             |
| 4               | Совершенствование техники низкого старта, стартового разгона, финиширования.  | 2         |  | 2         |  |  |  |  |  |   |                             |
| 5               | Совершенствование техники бега на 100 м.Сдача контрольного норматива.   | 2         |  | 2         |  |  |  |  |  |   |                             |
| 6               | Бег на средние и длинные дистанции. Тактика бега. Техника челночного бега. Отработка координированного разворота, разгона и торможения. | 2         |  | 2         |  |  |  |  |  |   |                             |
| 7               | Выполнение специальных прыжковых упражнений.  | 2         |  | 2         |  |  |  |  |  |   | Рубежный контроль (2 балла) |
|                 | <b>Тема 2.2.<br/>«Гимнастика»</b>   | <b>8</b>  |  | <b>8</b>  |  |  |  |  |  | ЛР-2, ПР-16-18, МР-7, ЛРВ-4, ЛРо-6.             |                             |
| 8               | Изучение способов группировки. Выполнение перекатов вперед, назад в сторону.  | 2         |  | 2         |  |  |  |  |  |   |                             |
| 9               | Совершенствование техники кувырков вперед и назад.  | 2         |  | 2         |  |  |  |  |  |   |                             |
| 10              | Выполнение стойки на лопатках, голове и руках.  | 2         |  | 2         |  |  |  |  |  |   |                             |
| 11              | Упражнения для развития гибкости.   | 2         |  | 2         |  |  |  |  |  |   | Рубежный контроль (2 балла) |
|                 | <b>Тема 2.3.</b>  | <b>12</b> |  | <b>12</b> |  |  |  |  |  | ЛР-9. ПР-16-                                    |                             |



|                  |   |           |  |           |  |  |  |          |  |   |                             |
|------------------|---|-----------|--|-----------|--|--|--|----------|--|---|-----------------------------|
|                  | <b>«Игры»</b>   |           |  |           |  |  |  |          |  | 18, МР-6,4,2,5, ЛРВ-3,9,7,4,8, ЛРо-9,13.        |                             |
| 12               | Настольный теннис. Стойка игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. | 2         |  | 2         |  |  |  |          |  |   |                             |
| 13               | Технические приемы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин.                                | 2         |  | 2         |  |  |  |          |  |   |                             |
| 14               | Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации.   | 2         |  | 2         |  |  |  |          |  |   |                             |
| 15               | Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.   | 2         |  | 2         |  |  |  |          |  |   |                             |
| 16               | Бадминтон. Техника игры.  | 2         |  | 2         |  |  |  |          |  |   | Рубежный контроль (4 балла) |
| 17               | Тактика игры в бадминтон.   | 2         |  | 2         |  |  |  |          |  |   |                             |
|                  | <b>Завершение 3 семестра</b>  | <b>34</b> |  | <b>30</b> |  |  |  | <b>4</b> |  |   | <b>р/к 10</b>               |
| <b>4 семестр</b> |   |           |  |           |  |  |  |          |  |   |                             |
|                  | <b>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>                                       | <b>44</b> |  | <b>44</b> |  |  |  |          |  |   |                             |
|                  | <b>Тема 3.1. «Общая физическая подготовка»</b>  | <b>22</b> |  | <b>22</b> |  |  |  |          |  | ЛР-3,6,9, ПР-16-18, МР-7, ЛРВ-3,9,7, ЛРо-2,3,5. |                             |
| 18               | Упражнения для развития мышц плечевого пояса.   | 2         |  | 2         |  |  |  |          |  |   |                             |
| 19               | Упражнения для развития мышц плечевого пояса.   | 2         |  | 2         |  |  |  |          |  |   |                             |
| 20               | Упражнения для развития мышц плечевого пояса.   | 2         |  | 2         |  |  |  |          |  |   |                             |

|    |   |           |  |           |  |  |  |  |  |  |                              |
|----|---|-----------|--|-----------|--|--|--|--|--|--|------------------------------|
| 21 | Упражнения для развития мышц плечевого пояса.                     | 2         |  | 2         |  |  |  |  |  |  |                              |
| 22 | Упражнения для развития мышц туловища и ног.                      | 2         |  | 2         |  |  |  |  |  |  |                              |
| 23 | Упражнения для развития мышц туловища и ног.                      | 2         |  | 2         |  |  |  |  |  |  |                              |
| 24 | Упражнения для развития мышц туловища и ног.                      | 2         |  | 2         |  |  |  |  |  |  |                              |
| 25 | Упражнения для развития мышц туловища и ног.                      | 2         |  | 2         |  |  |  |  |  |  |                              |
| 26 | Упражнения для развития мышц туловища и ног.                      | 2         |  | 2         |  |  |  |  |  |  |                              |
| 27 | Сдача контрольного норматива.                                     | 2         |  | 2         |  |  |  |  |  |  | Рубежный контроль (5 баллов) |
| 28 | Сдача контрольного норматива.                                     | 2         |  | 2         |  |  |  |  |  |  |                              |
|    | <b>Тема 3.2.<br/>«Волейбол»</b>                                   | <b>22</b> |  | <b>22</b> |  |  |  |  |  | ЛР-3,6,9,5,7.<br>ПР-16-18,<br>МР-7,1,2,5,<br>ЛРВ-3,9,7,4,8,<br>ЛРо-<br>1,6,7,9,13. |                              |
| 29 | Исходное положение (стойки), перемещения.                         | 2         |  | 2         |  |  |  |  |  |  |                              |
| 30 | Исходное положение (стойки), перемещения.                         | 2         |  | 2         |  |  |  |  |  |  |                              |
| 31 | Передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками. | 2         |  | 2         |  |  |  |  |  |  |                              |
| 32 | Передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками. | 2         |  | 2         |  |  |  |  |  |  |                              |
| 33 | Передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками. | 2         |  | 2         |  |  |  |  |  |  |                              |
| 34 | Тактика нападения, тактика защиты.                                | 2         |  | 2         |  |  |  |  |  |  |                              |

|                              |   |           |  |           |  |          |  |          |  |   |                              |
|------------------------------|---|-----------|--|-----------|--|----------|--|----------|--|---|------------------------------|
| 35                           | Тактика нападения, тактика защиты.  | 2         |  | 2         |  |          |  |          |  |   |                              |
| 36                           | Правила игры. Техника безопасности игры.  | 2         |  | 2         |  |          |  |          |  |   |                              |
| 37                           | Игра по упрощенным правилам волейбола.  | 2         |  | 2         |  |          |  |          |  |   |                              |
| 38                           | Игра по правилам.   | 2         |  | 2         |  |          |  |          |  |   |                              |
| 39                           | Игра по правилам.   | 2         |  | 2         |  |          |  |          |  |   | Рубежный контроль (5 баллов) |
| <b>Завершение 4 семестра</b> |   | <b>44</b> |  | <b>44</b> |  |          |  |          |  |   | <b>Р/к 10</b>                |
| <b>Итого за год</b>          |   | <b>78</b> |  | <b>74</b> |  |          |  | <b>4</b> |  |   |                              |
| <b>5 семестр</b>             |   |           |  |           |  |          |  |          |  |   |                              |
|                              | <b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b> | <b>3</b>  |  | <b>2</b>  |  | <b>1</b> |  |          |  |   |                              |
|                              | <b>Тема 1.1 «Общая физическая подготовка»</b>   | <b>3</b>  |  |           |  |          |  |          |  | ЛР-2, ПР-16-18, МР-7, ЛРВ-4, ЛРо-6          |                              |
| 1                            | Выполнение комплексов дыхательных упражнений  | 3         |  | 2         |  | 1        |  |          |  |   | Рубежный контроль (2 балла)  |
|                              | <b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b> | <b>16</b> |  | <b>16</b> |  |          |  |          |  |   |                              |
|                              | <b>Тема 2.1. «Спортивные игры»</b>  | <b>16</b> |  | <b>16</b> |  |          |  |          |  | ЛРВ 1-8, МР-1-9, ПР-1-3, ПР-13-15, ПР-16-18 |                              |
| 3                            | Совершенствование техники передачи мяча   | 2         |  | 2         |  |          |  |          |  |   |                              |
| 4                            | Совершенствование техники подачи мяча   | 2         |  | 2         |  |          |  |          |  |   |                              |

|    |  |           |  |           |  |  |  |  |  |  |                             |
|----|--|-----------|--|-----------|--|--|--|--|--|--|-----------------------------|
| 5  | Совершенствование техники приёма мяча  | 2         |  | 2         |  |  |  |  |  |  |                             |
| 6  | Совершенствование техники перемещений  | 2         |  | 2         |  |  |  |  |  |  |                             |
| 7  | Совершенствование техники нападающего удара  | 2         |  | 2         |  |  |  |  |  |  |                             |
|    | Совершенствование техники блокировки   | 2         |  | 2         |  |  |  |  |  |  |                             |
|    | Тактика игры в нападении   | 2         |  | 2         |  |  |  |  |  |  |                             |
|    | Тактика игры в защите  | 2         |  | 2         |  |  |  |  |  |  | Рубежный контроль (3 балла) |
|    | <b>Тема 2.2.<br/>Аэробика (девушки)</b>  | <b>6</b>  |  | <b>6</b>  |  |  |  |  |  | ЛР-2, ПР-16-18, МР-7, ЛРВ-4, ЛРо-6.                  |                             |
| 8  | Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций                    | 2         |  | 2         |  |  |  |  |  |  |                             |
| 9  | Выполнение разученной комбинации аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности. | 2         |  | 2         |  |  |  |  |  |  |                             |
| 10 | Ритмические движения   | 2         |  | 2         |  |  |  |  |  |  | Рубежный контроль (2 балла) |
|    | <b>Тема 2.3.<br/>Атлетическая гимнастика (юноши)</b>   | <b>10</b> |  | <b>10</b> |  |  |  |  |  | ЛР-9. ПР-16-18, МР-6,4,2,5, ЛРВ-3,9,7,4,8, ЛРо-9,13. |                             |
| 12 | Спортивная гимнастика. Совершенствование комбинаций по акробатике  | 2         |  | 2         |  |  |  |  |  |  |                             |
| 13 | Кувырки вперёд, назад  | 2         |  | 2         |  |  |  |  |  |  |                             |

|                              |   |           |  |           |  |   |  |          |   |  |                              |
|------------------------------|---|-----------|--|-----------|--|---|--|----------|---|--|------------------------------|
| 14                           | Совершенствование комбинаций по акробатике  | 2         |  | 2         |  |   |  |          |   |  |                              |
| 15                           | Стойка на лопатках. Стойка на руках (юноши)   | 2         |  | 2         |  |   |  |          |   |  |                              |
| 16                           | Совершенствование комбинаций на бревне из стойки продольно  | 2         |  | 2         |  |   |  |          |   |  | Рубежный контроль (5 баллов) |
| <b>Завершение 5 семестра</b> |   | <b>35</b> |  | <b>34</b> |  |   |  | <b>1</b> |   |  | <b>Р/к 10</b>                |
| <b>6 семестр</b>             |   |           |  |           |  |   |  |          |   |  |                              |
|                              | <b>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>  | <b>32</b> |  | <b>30</b> |  | 1 |  |          | 1 |  |                              |
|                              | <b>Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>   | <b>32</b> |  | <b>32</b> |  |   |  |          |   | ЛР-3,6,9, ПР-16-18, МР-7, ЛРВ-3,9,7, ЛРо-2,3,5.                    |                              |
| 18                           | Выполнение комплексов дыхательных упражнений.   | 2         |  | 2         |  |   |  |          |   |  |                              |
| 19                           | Выполнение комплексов утренней гимнастики.  | 2         |  | 2         |  |   |  |          |   |  |                              |
| 20                           | Выполнение комплексов упражнений для глаз.  | 2         |  | 2         |  |   |  |          |   |  |                              |
| 21                           | Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.  | 2         |  | 2         |  |   |  |          |   |  |                              |
| 22                           | Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.   | 2         |  | 2         |  |   |  |          |   |  |                              |
| 23                           | Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.  | 2         |  | 2         |  |   |  |          |   |  |                              |
| 24                           | Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса. | 2         |  |           |  | 1 |  |          | 1 | ЛР-3,6,9,5,7. ПР-16-18, МР-7,1,2,5, ЛРВ-3,9,7,4,8, ЛРо-1,6,7,9,13. |                              |
| 25                           | Выполнение комплексов упражнений,   | 2         |  | 2         |  |   |  |          |   |  |                              |

|    |  |           |  |           |  |          |  |  |          |  |                              |
|----|--|-----------|--|-----------|--|----------|--|--|----------|--|------------------------------|
|    | направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.  |           |  |           |  |          |  |  |          |  |                              |
| 26 | Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. | 2         |  | 2         |  |          |  |  |          |  |                              |
| 27 | Техника безопасности на уроках силовой подготовки. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Поднимание туловища из положения лежа   | 2         |  | 2         |  |          |  |  |          |  |                              |
| 28 | Жим лежа штанги 20 кг. Приседание с грифом 20 кг   | 2         |  | 2         |  |          |  |  |          |  |                              |
|    | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упражнения на тренажёрах   | 2         |  | 2         |  |          |  |  |          |  |                              |
|    | Сгибание и разгибание рук в висе. Лазание на канат   | 2         |  | 2         |  |          |  |  |          |  | Рубежный контроль (5 баллов) |
|    | Жим гантелей на обратно наклонной скамье. Подтягивания обратным хватом.  | 2         |  | 2         |  |          |  |  |          |  | Рубежный контроль (5 баллов) |
|    | Упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки.  | 2         |  | 2         |  |          |  |  |          |  |                              |
|    | Страховка и самостраховка. Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног.  | 2         |  | 2         |  |          |  |  |          |  |                              |
|    |  |           |  |           |  |          |  |  |          |  |                              |
|    | <b>Завершение 6 семестра</b>   | <b>32</b> |  | <b>30</b> |  | <b>1</b> |  |  | <b>1</b> |  | <b>Р/к 10</b>                |
|    | <b>Итого за уч.год:</b>  | <b>67</b> |  | <b>64</b> |  | <b>2</b> |  |  | 1        |  |                              |

| 7 семестр |   |           |  |           |  |  |  |  |  |   |                              |
|-----------|---|-----------|--|-----------|--|--|--|--|--|---|------------------------------|
|           | <b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>               | <b>19</b> |  | <b>16</b> |  |  |  |  |  |   |                              |
|           | <b>Тема 1.1<br/>Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</b> | <b>8</b>  |  | <b>8</b>  |  |  |  |  |  | <b>ЛР-3,6,9, ПР-16-18, МР-7, ЛРВ-3,9,7, ЛРо-2,3,5.</b>                    |                              |
| 18        | Выполнение комплексов дыхательных упражнений.   | <b>1</b>  |  | <b>1</b>  |  |  |  |  |  |   |                              |
| 19        | Выполнение комплексов утренней гимнастики.  | <b>1</b>  |  | <b>1</b>  |  |  |  |  |  |   |                              |
| 20        | Выполнение комплексов упражнений для глаз.  | <b>1</b>  |  | <b>1</b>  |  |  |  |  |  |   |                              |
| 21        | Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.  | <b>1</b>  |  | <b>1</b>  |  |  |  |  |  |   |                              |
| 22        | Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.   | <b>1</b>  |  | <b>1</b>  |  |  |  |  |  |   |                              |
| 23        | Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.  | <b>1</b>  |  | <b>1</b>  |  |  |  |  |  |   |                              |
| 24        | Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.                                      | <b>1</b>  |  | <b>1</b>  |  |  |  |  |  | <b>ЛР-3,6,9,5,7. ПР-16-18, МР-7,1,2,5, ЛРВ-3,9,7,4,8, ЛРо-1,6,7,9,13.</b> |                              |
| 25        | Выполнение комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и                             | <b>1</b>  |  | <b>1</b>  |  |  |  |  |  |   | <b>Рубежный контроль (5)</b> |

|    |  |          |  |          |  |  |  |  |   |  |                                    |
|----|--|----------|--|----------|--|--|--|--|---|--|------------------------------------|
|    | профилактику нарушений работы органов и систем организма.  |          |  |          |  |  |  |  |   |  | <b>баллов)</b>                     |
| 27 | <b>Тема 1.2</b><br><b>1. Общая физическая подготовка</b>   | <b>4</b> |  | <b>2</b> |  |  |  |  |   |  |                                    |
| 28 | Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. | <b>1</b> |  | <b>1</b> |  |  |  |  |   | ЛР-3,6,9,5,7.<br>ПР-16-18,<br>МР-7,1,2,5,<br>ЛРВ-3,9,7,4,8,<br>ЛРо-<br>1,6,7,9,13. |                                    |
|    | Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.  | <b>1</b> |  | <b>1</b> |  |  |  |  |   |  | <b>Рубежный контроль (3 балла)</b> |
|    | Подвижные игры различной интенсивности (баскетбол, волейбол)   | <b>1</b> |  | <b>1</b> |  |  |  |  |   |  |                                    |
|    | Подвижные игры различной интенсивности (футбол).   | <b>1</b> |  | <b>1</b> |  |  |  |  |   |  |                                    |
|    | <b>Тема 1.3</b><br><b>Сущность и содержание</b><br><b>Профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) в достижении высоких профессиональных результатов</b>      | <b>5</b> |  | <b>4</b> |  |  |  |  | 1 | ЛР-9. ПР-16-18, МР-6,4,2,5, ЛРВ-3,9,7,4,8, ЛРо-9,13.                               |                                    |
|    | Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.   | <b>1</b> |  | <b>1</b> |  |  |  |  |   |  |                                    |
|    | Формирование профессионально значимых физических качеств.  | <b>1</b> |  | <b>1</b> |  |  |  |  |   |  |                                    |
|    | Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.   | <b>1</b> |  | <b>1</b> |  |  |  |  |   |  | <b>Рубежный контроль (2 балла)</b> |



|  |  |           |  |           |  |  |  |  |   |  |                  |
|--|--|-----------|--|-----------|--|--|--|--|---|--|------------------|
|  | Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов.  | <b>1</b>  |  | <b>1</b>  |  |  |  |  |   |  |                  |
|  | Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста. |           |  |           |  |  |  |  | 1 |  | <b>Р/к 10</b>    |
|  | Диф.зачёт  | <b>2</b>  |  |           |  |  |  |  |   |  | <b>15 баллов</b> |
|  | <b>Завершение 7 семестра</b>   | <b>19</b> |  | <b>16</b> |  |  |  |  | 3 |  |                  |
|  | <b>Итого за уч.год:</b>  | <b>19</b> |  | <b>16</b> |  |  |  |  | 3 |  |                  |
|  | <b>Юферсы</b>  |           |  |           |  |  |  |  |   |  | <b>15 баллов</b> |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение учебного предмета

Реализация программы учебного предмета требует наличия учебного кабинета

##### **Оборудование учебного кабинета:**

- рабочее место преподавателя.
- рабочие места для студентов,

##### **Технические средства обучения:**

- мультимедийный проектор;
- экран;
- комплект обучающих видеофильмов;

##### **.Оборудование спортивного зала**

Зал предназначен, для проведения:

- — занятий по легкой атлетике,
- — спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис)
- — гимнастика
- — фитнес
- — спортивно – массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия и акции.

Зал техникума оборудован согласно требования стационарным оборудованием и раздаточным инвентарем по количеству обучающихся:

- пластиковые щиты баскетбольные
- пристенные стойки и волейбольная сетка
- гимнастические скамейки
- кольца
- гимнастический «конь»
- гимнастический «козел»
- гимнастическое бревно
- шведские стенки и перекладина
- подкидные мостики
- теннисный стол

Для реализации спортивных игр имеются мячи и соответствующее оборудование

#### 3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

##### 3.2.1. Учебно-методическое обеспечение

Основная литература:

1. *Алхасов, Д. С.* Базовые и новые виды физкультурно- спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 317 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15283-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488167> (дата обращения: 16.12.2021).

2. *Поливаев, А. Г.* Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Соревнования по игровым видам спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 103 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13056-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476145> (дата обращения: 16.12.2021).

3. *Дворкин, Л. С.* Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство

Юрайт, 2021. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11032-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/474253> (дата обращения: 16.12.2021).

в) Дополнительная литература:

1. *Германов, Г. Н.* Методика обучения предмету «Физическая культура». Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 461 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05784-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453962> (дата обращения: 16.12.2021).

2. *Алхасов, Д. С.* Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 300 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13356-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476634> (дата обращения: 16.12.2021).

3. *Пельменев, В. К.* История физической культуры : учебное пособие для вузов / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 184 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11804-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/474340> (дата обращения: 16.12.2021).

3.2.2. Информационные технологии, используемые при реализации учебного процесса по предмету:

- использование возможностей сети Интернет в процессе обучения (рассылка заданий, предоставление выполненных работ, осуществление консультативной помощи)
- использование электронных учебников и различных сайтов (электронные библиотеки, обучающих сайтов) как источников информации;
- использование возможностей электронной почты преподавателя;
- использование средств представления учебной информации (электронных учебных пособий и практикумов, презентаций, учебных фильмов, аудиофайлов);
- использование системы управления обучением Moodle.

1. Электронно-библиотечная система (ЭБС) «ЮРАЙТ». <https://urait.ru/library/spo?bqt%5B%5D=spo>
2. Справочная правовая система Консультант Плюс. <http://www.consultant.ru>
3. Система управления обучением Moodle.
4. Электронный журнал дневник.ру.

При необходимости рабочая программа учебной дисциплины может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, в том числе для обучения с применением дистанционных образовательных технологий. Для этого требуется заявление обучающегося (его законного представителя) и заключение психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК).

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1 Показатели, формы и методы контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения аудиторных занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных и групповых заданий, контрольных и самостоятельных проверочных работ и др.

#### 4.1.1. Основные показатели, формы и методы контроля и оценки предметных результатов

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

| Предметные результаты  | Основные показатели оценки результата   | Формы и методы контроля результата  |
|--|---|---|
| ПР.1 знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;   | Владеет знаниями возникновения Олимпийских игр, может делать вывод о дружбе и союзе разных стран мира   | Сдача нормативов, практические работы, самостоятельная работа, устные ответы. |
| ПР.2 знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;  | нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;  | Сдача нормативов, практические работы, самостоятельная работа, устные ответы. |
| ПР.3 знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни. | Должен понимать и осознавать, принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек, бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь. | Сдача нормативов, практические работы, самостоятельная работа, устные ответы. |

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p>ПР.4 способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;</p> | <p>Может формировать коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной деятельности, 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;</p>                                      | <p>Сдача нормативов, практические работы, самостоятельная работа, устные ответы.</p> |
| <p>ПР.5 умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;</p>  |  | <p>практические работы, самостоятельная работа, устные ответы.</p>                   |
| <p>ПР.6 способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.</p>  | <p>освоение социальных норм и правил поведения в обществе</p>  | <p>практические работы, самостоятельная работа, устные ответы.</p>                   |
| <p>ПР.7 способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;</p>   | <p>Имеет мотивацию учебной деятельности, формирование личностного смысла учения, готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию с учетом устойчивых познавательных интересов и профессиональных предпочтений, сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;</p> | <p>Сдача нормативов, практические работы, самостоятельная работа, устные ответы.</p> |
| <p>ПР.8 способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;</p>   | <p>Доступный уровень формирования коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной деятельности, толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания,</p>   | <p>Сдача нормативов, практические работы, самостоятельная работа, устные ответы.</p> |
| <p>ПР.9 способность</p>   |  | <p>Задания</p>   |

|  |  |  |
|--|--|--|
| <p>самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.<br/>В области коммуникативной культуры:</p>                 | <p>находить общие цели и сотрудничать для их достижения; расширение двигательного опыта за счет упражнений прикладного характера, повышение функциональных возможностей основных систем организма; расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; овладение умением вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;</p> | <p>практической направленности (участие в соревнованиях, игровой деятельности, проектах, парной и групповой работе на занятиях в соответствии с нормами коммуникации).</p>         |
| <p>ПР.10 способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;</p>         | <p>динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;</p>  | <p>Задания практической направленности (участие в соревнованиях, игровой деятельности, проектах, парной и групповой работе на занятиях в соответствии с нормами коммуникации).</p> |
| <p>ПР.11 способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;</p> | <p>умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;</p>  | <p>Задания практической направленности (участие в соревнованиях, игровой деятельности, проектах, парной и групповой работе на занятиях в соответствии с нормами коммуникации).</p> |
| <p>ПР.12 способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.</p>   | <p>умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль и оценку</p>   | <p>практические работы, самостоятельная работа, устные ответы.</p>   |
| <p>ПР.13 способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно</p>  | <p>умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль и оценку</p>   | <p>Задания практической направленности</p>   |

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p>пользоваться понятийным аппаратом;</p>   | <p>своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;</p>   | <p>(участие в соревнованиях, игровой деятельности, проектах, парной и групповой работе на занятиях в соответствии с нормами коммуникации).</p>                                     |
| <p>ПР.14 способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;</p>                                     |  | <p>Задания практической направленности (участие в соревнованиях, игровой деятельности, проектах, парной и групповой работе на занятиях в соответствии с нормами коммуникации).</p> |
| <p>ПР.15 способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.</p>  | <p>овладение умением в организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; умением оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга</p> | <p>Задания практической направленности (участие в соревнованиях, игровой деятельности, проектах, парной и групповой работе на занятиях в соответствии с нормами коммуникации).</p> |
| <p>ПР.16 способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;</p> | <p>владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и 8 соревновательной деятельности, умением использовать их в разнообразных формах и видах физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p>  | <p>практические работы, самостоятельная работа, устные ответы.</p>   |
| <p>ПР.17 способность составлять планы занятий физической культурой с различной</p>  | <p>овладение умением выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и</p>  | <p>практические работы, самостоятельная</p>  |

|  |  |   |
|--|--|---|
| педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;  | корректирующих упражнений для укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью,   | работа, устные ответы.  |
| ПР.18 способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий. | учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; умением отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели; | Задания практической направленности (участие в соревнованиях, игровой деятельности, проектах, парной и групповой работе на занятиях в соответствии с нормами коммуникации). |

#### 4.1.2. Основные показатели оценки личностных результатов общеобразовательного цикла согласно ФГОС СОО.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных и групповых заданий, практических, нормативных и самостоятельных проверочных работ.

| Личностные результаты обучения  | Основные показатели оценки результата   |
|---|---|
| ЛРо1 российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн) | Демонстрирует уважительное отношение к России как к Родине (Отечеству), к своему народу, государственным символам.  |
| ЛРо2 гражданская позиция как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего                      | Проявляет гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества. Участвует в общественной жизни техникума, ближайшего социального окружения, страны, общественно-полезной деятельности. |



|   |   |
|---|---|
| традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности   |   |
| ЛРо3 готовность к служению Отечеству, его защите  | Демонстрирует готовность к служению Отечеству, его защите.  |
| ЛРо4 сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире | Обладает сложившимся мнением о современном этапе развития науки и общественной жизни, высказывает и аргументирует его в коммуникации  |
| ЛРо5 сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности                 | Занимается саморазвитием и самовоспитанием, проявляет готовность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности.  |
| ЛРо6 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                                    | Демонстрирует толерантное отношение и поведение, проявляет коммуникативные способности, строит общение конструктивно.   |
| ЛРо7 навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности  | Демонстрирует навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми при выполнении различных видов деятельности. Соблюдает нормы и правила поведения, принятые в техникуме.                                     |
| ЛРо8 нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей  | Проявляет нравственное сознание и поведение на основе общечеловеческих ценностей: толерантность, патриотизм, труд, здоровье, семья и т.д.   |
| ЛРо9 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                       | Демонстрирует заинтересованность, готовность и способность к образованию, самообразованию. Несет ответственность за результаты обучения. Способен делать осознанный выбор своей образовательной траектории. |
| ЛРо10 эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений  | Владеет нормами культурного поведения, обладает эстетическим вкусом   |
| ЛРо11 принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной  | Сознательно относится к принципам здорового образа жизни.   |

|  |  |
|--|--|
| деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков  |  |
| ЛРо12 бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь   | Ведет здоровый образ жизни, демонстрирует сформированные навыки саморегуляции.   |
| ЛРо13 осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем | Демонстрирует готовность к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем. |
| ЛРо14 сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта экологонаправленной деятельности   | Обладает экологическим сознанием, занимается экологонаправленной деятельностью.  |
| ЛРо15 ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни   | Имеет положительный образ семьи и родительства, ответственно относится к ценностям семейной жизни.   |

#### 4.1.3. Основные показатели, формы и методы контроля и оценки метапредметных результатов

| Метапредметные результаты обучения  | Основные показатели оценки результата  | Формы и методы контроля результата  |
|---|--|---|
| MP1 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 | Способен самостоятельно ставить цели деятельности, составлять планы, осуществлять и корректировать собственную познавательную и профессионально развивающую деятельность | Текущий контроль:<br>- устный опрос;<br>- проверка результатов выполнения самостоятельной работы обучающихся в соответствии с тематикой |
| MP2 Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты  | Способен конструктивно взаимодействовать в процессе учебной, проектной, общественной деятельности. Владеет навыками разрешения конфликтных ситуаций                      | индивидуальных проектов;<br>- защита индивидуальных проектов;<br>- наблюдение; - анализ   |

|  |  |  |
|--|--|--|
| <p>MP3 Владение навыками познавательной, исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания</p>   | <p>Владеет навыками осуществления познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности. Имеет опыт разрешения проблемных ситуаций. Обладает готовностью к самостоятельному отбору и применению методов решения практических задач</p>       | <p>выполнения плагинов;<br/>- сдача нормативов;<br/>- другое</p>       |
| <p>MP4 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</p> | <p>Обладает готовностью к самостоятельному поиску и отбору необходимой информации из различных источников, к критической оценке и интерпретации информации.</p>  |  |
| <p>MP5 Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности</p>                         | <p>Способен использовать информационные и коммуникационные технологии для решения различных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности</p> |  |
| <p>MP6 умение определять назначение и функции различных социальных институтов</p>  | <p>Понимает назначение и функции основных социальных институтов</p>  | <p>Текущий контроль:<br/>- устный опрос;</p>                           |
| <p>MP7 умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей</p>  | <p>Способен самостоятельно осознанно выстраивать стратегию поведения с учетом гражданских и нравственных ценностей</p>   | <p>- проверка результатов выполнения самостоятельной работы</p>        |
| <p>MP8 владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства</p>  | <p>Способен ясно, логично и точно излагать свою точку зрения в различных ситуациях.</p>  | <p>обучающихся в соответствии с тематикой индивидуальных проектов;</p> |
| <p>MP9 владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и</p>   | <p>Способен анализировать собственную деятельность, последствия совершаемых</p>  | <p>- защита индивидуальных проектов;</p>                               |

|   |  |  |
|---|--|--|
| мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения | действий, осознавать необходимость постановки новых целей и задач. | - наблюдение; - анализ выполнения плагинов; - сдача нормативов; - другое |
|---|--|--|

#### 4.1.4. Основные показатели, формы и методы контроля и оценки универсальных учебных действий

| Универсальные учебные действия  | Основные показатели оценки результата   | Формы и методы контроля результата  |
|---|---|---|
| <b>Регулятивные УУД</b>   |   |   |
| 1) самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута  | Самостоятельно определяет цели и критерии для достижения поставленных целей. Эффективно определяет поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели. Самостоятельно ставит и формулирует собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях. | Проверка выполненных обучающимся практических, творческих, самостоятельных работ в соответствии со всеми требованиями (временными, техническими, содержательными, оформительскими и проч.). |
| 2) оценивать возможные последствия поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали | Самостоятельно осваивает разделы и темы учебных предметов. Самостоятельно определяет тему проекта, методы и способы его реализации, источников ресурсов, необходимых для реализации проекта. Представляет результаты работы на различных этапах ее реализации.                |   |
| 3) ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях  |   |   |
| 4) оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели                                       |   |   |

|   |   |   |
|---|---|---|
| 5) выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты   |   |   |
| 6) организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели  |   |   |
| 7) сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью  |   |   |
| <b>Познавательные УУД</b>   |   |   |
| 1) искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи | Демонстрирует умение работать с информацией (поиск, отбор, интерпретация, преобразование, воспроизведение, в том числе в другой форме). Объясняет явления с научной точки зрения. Разрабатывает структуру и содержание научного исследования. Интерпретирует полученные данные и доказательства с разных позиций и формулировать соответствующие выводы. Проявляет стремление использовать усвоенные модели и алгоритмы во внеучебных ситуациях. Осознанно занимается самообразованием. | Сдача нормативов, практические работы, самостоятельная работа, устные ответы. |
| 2) критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках                                       |   |   |
| 3) использовать различные модельно-схематические средства для представления   |   |   |

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p>существенных<br/>связей и<br/>отношений, а также<br/>противоречий,<br/>выявленных в<br/>информационных<br/>источниках</p>  |  |  |
| <p>4) находить и<br/>приводить<br/>критические<br/>аргументы в<br/>отношении<br/>действий и<br/>суждений другого;<br/>спокойно и разумно<br/>относиться к<br/>критическим<br/>замечаниям в<br/>отношении<br/>собственного<br/>суждения,<br/>рассматривать их<br/>как ресурс<br/>собственного<br/>развития</p> |  |  |
| <p>5) выходить за<br/>рамки учебного<br/>предмета и<br/>осуществлять<br/>целенаправленный<br/>поиск<br/>возможностей для<br/>широкого переноса<br/>средств и способов<br/>действия</p>  |  |  |
| <p>6) выстраивать<br/>индивидуальную<br/>образовательную<br/>траекторию,<br/>учитывая<br/>ограничения со<br/>стороны других<br/>участников и<br/>ресурсные<br/>ограничения</p>  |  |  |
| <p>7) менять и<br/>удерживать разные<br/>позиции в<br/>познавательной<br/>деятельности.</p>   |  |  |
| <p><b>Коммуникативные УУД</b></p>   |  |  |

|   |   |  |
|---|---|--|
| <p>1) осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий</p> | <p>Демонстрирует коммуникативные способности, умение разрешать конфликтные ситуации. Владеет рефлексивными способностями. Осуществляет деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми, исходя из соображений результативности взаимодействия. Развернуто, логично и точно излагает свою точку зрения с использованием адекватных языковых средств. Участвует в социальных проектах (волонтерских акциях и движениях, благотворительных акциях и движениях). Участвует в очных и дистанционных конкурсах и олимпиадах.</p> | <p>Задания практической направленности (участие в соревнованиях, игровой деятельности, проектах, парной и групповой работе на занятиях в соответствии с нормами коммуникации).</p> |
| <p>2) при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.)</p>   |   |  |
| <p>3) координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия</p>  |   |  |
| <p>4) развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств</p>   |   |  |
| <p>5) распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать</p>  |   |  |

|   |  |  |
|---|--|--|
| деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений |  |  |
|---|--|--|

#### 4.1.5 Основные показатели, формы и методы контроля и оценки сформированности компонентов общих компетенций

В процессе освоения учебной дисциплины обучающийся должен овладеть техникой: бега на короткие, средние, длинные дистанции, прыжка в длину с места, эстафетного бега, строевые управления, общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения, приема и передачи мяча сверху двумя руками в в/б, прием и передача мяча снизу двумя руками, верхняя и нижняя подача, совершенствование игры, ведение и передачи мяча в б/б, комбинационные действия, штрафные броски, совершенствование игры.

В результате изучения дисциплины «Физическая культура» формируются профессиональные компетенции

| Общие компетенции | Основные показатели оценки результата  | Формы и методы контроля результата          |
|-------------------|--|---|
| ОК 1.             | Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес  | Устный опрос, индивидуальный проект, плагин |
| ОК 2.             | Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.                      | Устный опрос, индивидуальный проект, плагин |
| ОК 3.             | Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.   | Устный опрос, индивидуальный проект, плагин |
| ОК 4.             | Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. | Устный опрос, индивидуальный проект, плагин |
| ОК 5.             | Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.  | Устный опрос, индивидуальный проект, плагин |
| ОК 6.             | Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.   | Устный опрос, индивидуальный проект, плагин |
| ОК 7.             | Ставить цели, мотивировать деятельность воспитанников, организовывать и  | Устный опрос, индивидуальный проект, плагин |



|        |  |   |
|--------|--|---|
|        | контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.  |   |
| OK8.   | Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации   | Устный опрос, индивидуальный проект, плагин |
| OK9.   | Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.   | Устный опрос, индивидуальный проект, плагин |
| OK10.  | Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации   | Устный опрос, индивидуальный проект, плагин |
| OK 11. | Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. | Устный опрос, индивидуальный проект, плагин |

#### 4.2 Технологическая карта распределения рейтинговых баллов по учебной дисциплине «Физическая культура»

| Раздел (тема) / Вид контроля  | Вид работы               | Количество баллов за выполнение одного вида работы | Максимальная сумма по виду работы | Максимальная сумма баллов по разделу (теме) |
|---|--------------------------|--|-----------------------------------|---|
| <b>Семестр 3</b>  |                          |  |                                   |   |
| <b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>             |                          |  |                                   |   |
| <b>Тема 1.1. «Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни»</b> |                          |  |                                   |   |
| <b>Рубежный контроль</b>  | Теория, сдача нормативов | 0-2  | 1                                 | 2   |
| <b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>             |                          |  |                                   |   |
| <b>Тема 2.1. «Лёгкая атлетика»</b>  |                          |  |                                   |   |
| <b>Рубежный контроль</b>  | сдача нормативов         | 0-2  | 1                                 | 2   |

|   |   |     |   |           |
|---|---|-----|---|-----------|
| <b>Тема 2.2. «Гимнастика»</b>   |   |     |   |           |
| Рубежный контроль   | сдача нормативов                                  | 0-2 | 1 | 2         |
| <b>Тема 2.3. «Игры»</b>   |   |     |   |           |
| Рубежный контроль   | Соревнования                                      | 0-4 | 2 | 4         |
| <b>ИТОГО за 3 семестр</b>   |   |     |   | <b>10</b> |
| <b>Семестр 4</b>  |   |     |   |           |
| <b>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>                               |   |     |   |           |
| <b>Тема 3.1. «Общая физическая подготовка»</b>  |   |     |   |           |
| Рубежный контроль   | Теория, сдача нормативов                          | 0-5 | 3 | 5         |
| <b>Тема 3.2. «Волейбол»</b>   |   |     |   |           |
| Рубежный контроль   | Теория, сдача нормативов, участие в соревнованиях | 0-5 | 3 | 5         |
| <b>ИТОГО за 4 семестр</b>   |   |     |   | <b>10</b> |
| <b>Семестр 5</b>  |   |     |   |           |
| <b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>           |   |     |   |           |
| <b>Тема 1.1 «Общая физическая подготовка»</b>   |   |     |   |           |
| Рубежный контроль   | Теория, сдача нормативов                          | 0-2 | 1 | 2         |
| <b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>           |   |     |   |           |
| <b>Тема 2.1. «Спортивные игры»</b>  |   |     |   |           |
| Рубежный контроль   | сдача нормативов                                  | 0-3 | 1 | 3         |
| <b>Тема 2.2. Аэробика (девушки)</b>   |   |     |   |           |
| Рубежный контроль   | сдача нормативов                                  | 0-2 | 1 | 2         |
| <b>Тема 2.3. Атлетическая гимнастика (юноши)</b>  |   |     |   |           |
| Рубежный контроль   | Теория, сдача нормативов                          | 0-5 | 3 | 5         |
| <b>ИТОГО за 5 семестр</b>   |   |     |   | <b>10</b> |
| <b>Семестр 6</b>  |   |     |   |           |
| <b>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>                        |   |     |   |           |
| Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов          | Теория, сдача нормативов                          |     |   |           |
| Рубежный контроль   |   | 0-5 | 3 | 5         |
| Рубежный контроль   |   | 0-5 | 3 | 5         |
| <b>ИТОГО за 6 семестр</b>   |   |     |   | <b>10</b> |
| <b>Семестр 7</b>  |   |     |   |           |
| <b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>           |   |     |   |           |
| <b>Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</b> |   |     |   |           |
| Рубежный контроль   | Теория, сдача нормативов                          | 0-5 | 3 | 5         |

| <b>Тема 1.2 Общая физическая подготовка</b>   |  |      |    |            |
|---|--|------|----|------------|
| <b>Рубежный контроль</b>  | сдача нормативов   | 0-3  | 2  | <b>5</b>   |
| <b>Тема 1.3 Сущность и содержание Профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) в достижении высоких профессиональных результатов</b> |  |      |    |            |
| <b>Рубежный контроль</b>  | сдача нормативов   | 0-2  | 1  | <b>5</b>   |
| <b>ИТОГО за 7 семестр</b>   |  |      |    | <b>15</b>  |
| <b>Личностное отношение к процессу обучения</b>   | Посещаемость , участие в соревнованиях, спортивных мероприятиях                      | 0-5  | 5  | <b>15</b>  |
|   | Своевременность выполнения заданий   | 0-5  | 5  |            |
|   | Активность на занятиях   | 0-5  | 5  |            |
| <b>Промежуточный контроль</b>   | Практическая часть (Защита части габриона – итоговой квалификационной работы (юферс) | 0-20 | 10 | <b>20</b>  |
| <b>ИТОГ</b>   |  |      |    | <b>100</b> |

### ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

| Номер изменения | Номер раздела и название | Содержание изменения | Основание для внесения изменений | Подпись | Расшифровка подписи | Дата введения изменения |
|-----------------|--------------------------|----------------------|----------------------------------|---------|---------------------|-------------------------|
|                 |                          |                      |                                  |         |                     |                         |
|                 |                          |                      |                                  |         |                     |                         |
|                 |                          |                      |                                  |         |                     |                         |
|                 |                          |                      |                                  |         |                     |                         |
|                 |                          |                      |                                  |         |                     |                         |
|                 |                          |                      |                                  |         |                     |                         |
|                 |                          |                      |                                  |         |                     |                         |
|                 |                          |                      |                                  |         |                     |                         |
|                 |                          |                      |                                  |         |                     |                         |
|                 |                          |                      |                                  |         |                     |                         |
|                 |                          |                      |                                  |         |                     |                         |
|                 |                          |                      |                                  |         |                     |                         |
|                 |                          |                      |                                  |         |                     |                         |