

	Министерство образования и науки Астраханской области
	Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Астраханской области «Астраханский технологический техникум»
	Отделение сервиса

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
ОГСЭ.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
по специальности 43.02.14
«Гостиничное дело»

год приема 2021
курс обучения 2,3

Астрахань, 2022г.

Рабочая программа учебной дисциплины общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла ОГСЭ.05 «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.02.14 «Гостиничное дело», входящей в укрупненную группу 43.00.00 «Сервис и туризм», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 декабря 2016 года №1552 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации дата 25 декабря 2016 года, регистрационный № 44974) (далее – ФГОС СПО) с учетом примерной основной образовательной программы среднего профессионального образования.

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

Разработчик:

Буянова Наталья Николаевна – преподаватель ГБПОУ АО «Астраханский технологический техникум»

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

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

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	4
1.1	Область применения программы	
1.2	Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы	
1.3	Цели освоения учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы	
1.4	Требования к результатам освоения учебной дисциплины	
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
2.1	Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	
2.2	Содержание учебной дисциплины	
2.3	Тематическое планирование	
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	29
3.1	Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины	
3.2	Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины	
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	31
4.1	Показатели, формы и методы контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины	
4.2	Технологическая карта распределения рейтинговых баллов	

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.4 «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС специальности среднего профессионального образования 43.02.14 «Гостиничное 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 профессии: «Специалист в гостиничном деле» при наличии основного общего образования.

1.2. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы «Физическая культура»

Учебная дисциплина «Физическая культура» осваивается на 2.3 курсах в течение 4 семестров и является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического 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. Данная учебная дисциплина формирует физическую культуру личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда. Физическая культура развивает физические качества и способности, совершенствует функциональные возможности организма, которые необходимы для укрепления индивидуального здоровья. Также учебный предмет направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей к занятиям физкультурно-оздоровительной направленности.

Учебная дисциплина «Физическая культура» направлена также на приобретение личностных результатов стандартов общего образования, личностных результатов воспитания, навыков в физкультурно-спортивной деятельности и овладению творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

1.3. Цель и планируемые результаты учебной дисциплины

Целями освоения учебной дисциплины «Физическая культура» в структуре основной профессиональной образовательной программы является:

- формирование физической культуры 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;

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных	о роли физической культуры в общекультурном,

	<p>целей;</p> <p>выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта;</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>выполнять творческие задания по использованию профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности в профессиональной деятельности;</p> <p>владеть навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</p> <p>владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности.</p> <p>средства профилактики перенапряжения.</p>
--	--	---

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В профильную составляющую дисциплины входит профессионально направленное содержание, необходимое для усвоения профессиональной образовательной программы, формирования у обучающихся элементов профессиональных компетенций.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» осуществляется с учетом получаемой специальности среднего профессионального образования, в связи с чем в его содержание вносится профильная (профессиональная) составляющая в виде профессионально ориентированного раздела материала, а также выполняемых заданий (плагинов), которые обеспечивают формирование основы или компонентов профессиональных компетенций.

В результате студенты смогут развивать и совершенствовать профессионально важные физические качества и двигательные навыки. Совершенствовать психофизические функции организма, необходимые для успешного освоения профессий. Учитывать неблагоприятные воздействия условий труда: гиподинамию, вынужденную рабочую позу; и т. д. Полученные знания по физической культуре, умения и навыки, будут использовать в будущей трудовой деятельности.

В программе по физической культуре включены: разделы «Гимнастика», «Аэробика», «Легкая атлетика», «Волейбол», «Туризм». способствующие развитию координации и быстроты движений, повышению общей и специальной выносливости мышц рук, спины, подвижности в суставах кистей рук: контрольные тестирования, связанные с получаемой профессией, на материале данных разделов.

Программа ориентирована на формирование у обучающихся способностей и навыков использования приобретенных результатов освоения для решения практических задач профессиональной и повседневной жизни, обеспечения собственной безопасности.

Личностные результаты согласно Рабочей программе воспитания (ЛРв):

ЛРв1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны;

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;

ЛРв4 Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»;

ЛРв5 Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России;

ЛРв6 Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях

ЛРв7. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛРв8 Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства

ЛРв9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях

ЛРв10. Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой

ЛРв11. Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры

Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные ключевыми работодателями

ЛРв15 Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины предмета, виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем обязательных учебных занятий	180
в том числе:	
теоретические занятия	8
лабораторные занятия	-
практические занятия	140
консультации	4
промежуточная аттестация	
Самостоятельная работа	28
в том числе:	
проектная деятельность	
самостоятельная работа по подготовке плагиата	
Форма промежуточной аттестации: рейтинговый бал и дифференцированный зачёт	

2.2 Содержание учебного предмета ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа	Объем часов	Используемые современные образовательные технологии
1	2	3	4
	2 курс, 3 семестр		
1 часть	Практические занятия	44	
Тема 1 Методико-практические занятия	Содержание учебного материала		
	Лабораторные занятия не предусмотрены	-	
	Практические занятия:	4	
	1 Ведение личного дневника самоконтроля и индивидуальной карты здоровья и физической подготовленности.	2	Здоровье сберегающие технологии
	2 Профилактика простудных и профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания	2	Здоровье сберегающие технологии
	Контрольные работы не предусмотрены	-	
Самостоятельная работа Проработка конспектов занятий и специальной литературы. Оформление дневника самостоятельных занятий. Оформление индивидуальной карты здоровья и физической подготовленности.	-		
Тема 2 Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала		
	Лабораторные занятия не предусмотрены	-	
	Практические занятия:	14	
	Совершенствование техники кроссового бега по дистанции 500м (девушки), 1000м (юноши). Тактика бега. Специальные упражнения бегуна. Подвижные игры.	2	Информационная

	1			технология
	2	Кроссовый бег 500м (девушки), 1000м (юноши). Подвижные игры.	2	Уровневая дифференционная технология
	3	Совершенствование техника кроссового бега 1000м (девушки), 3000м (юноши). Тактика бега по дистанции. Подвижные игры. Специальные упражнения бегуна.	2	Соревновательная технология
	4	Кроссовый бег 1000м (девушки), 3000м (юноши). Подвижные игры.	2	Соревновательная технология
	5	Совершенствование техники и тактики кроссового бега 2000м (девушки), 3000м (юноши). Подвижные игры	2	Уровневая дифференционная технология
	6	Кроссовый бег 2000м (девушки), 3000м (юноши). Подвижные игры.	2	Соревновательная технология
	7	Кроссовый бег 2000м (девушки), 3000м (юноши). Подвижные игры	2	Соревновательная технология
	Контрольные работы не предусмотрены		-	
	Самостоятельная работа Ведение дневника самостоятельных занятий. Заполнение карты здоровья и физической подготовленности.		-	
Тема 3 Гимнастика	Содержание учебного материала		-	
	Лабораторные занятия не предусмотрены.		-	
	Практические занятия:		26	
	1	Дыхательная гимнастика. Классические виды гимнастики. Дыхательные упражнения йогов.	2	Информационные технологии
	2	Атлетическая гимнастика. Определение типа телосложения и проблемных зон. Музыкальная разминка. Определение нагрузки в соответствии с физической подготовленностью.	2	Здоровье сберегающие технологии
	3	Ритмическая гимнастика. Разучивание комплекса ритмической гимнастики №2 (подготовительная часть). Работа по «Мини-программе по шейпингу».	2	Технология уровневой

				дифференциации
4	Разучивание комплекса ритмической гимнастики №2 (основная часть). Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп. Мини-программа по шейпингу.	2		Технология уровневой дифференциации
5	Разучивание комплекса ритмической гимнастики №2 (заключительная часть).	2		Технология уровневой дифференциации
6	Ритмическая гимнастика. Совершенствование упражнений. Круговая тренировка.	2		Технология уровневой дифференциации
7	Ритмическая гимнастика. Совершенствование упражнений. Круговая тренировка.	2		Технология уровневой дифференциации
8	Спортивная гимнастика. Акробатика. Кувырки вперед, назад. Кувырок вперед в угол. Кувырок назад через правое плечо в полушпагат. Стойка на лопатках. Соединение элементов (девушки). Стойка на руках (юноши). Мини-программа по шейпингу.	2		Соревновательная технология
9	Спортивная гимнастика. Разучивание комбинации на брусках. Висы, махи, соскоки. Мини-программа по шейпингу.	2		Соревновательная технология
10	Спортивная гимнастика. Бревно. Из стойки продольно опорой двумя руками перемах правой в сед ноги врозь. Махом назад упор лежа на согнутых руках, выпрямляя руки упор присев. Передвижения по бревну. Соскок. Соединение элементов (девушки). Упражнения на перекладине (юноши). Мини-программа по шейпингу.	2		Соревновательная технология
11 - 12	Спортивная гимнастика. Гимнастические комбинации по акробатике, на бревне и брусках. Мини-программа по шейпингу. Работа по станциям.	4		Технология уровневой дифференциации
13	Спортивная гимнастика. Работа по станциям. Работа по дневнику.	2		Технология уровневой дифференциации

	Контрольные работы не предусмотрены	-	
Самостоятельная работа Рубежный контроль	Составление плана занятий физическими упражнениями по индивидуальным «Мини – программам по шейпингу». Составление комплексов упражнений для индивидуальной круговой тренировке согласно цели выполнения двигательного режима.	4	Дневник по физкультуре
4 раздел	4 семестр	26(6 с. р.)	
	Теоретические занятия	4	
Тема 4.1. Физические способности человека	Содержание учебного материала Сила. Абсолютная и относительная сила. Средства и методы развития силы. Выносливость. Силовая, скоростная, общая выносливость. Средства и методы развития выносливости, Быстрота, гибкость, ловкость. Средства и методы развития быстроты, гибкости, ловкости.	2	Интерактивный урок с применением видеоматериала
	Лабораторные занятия не предусмотрены		
	Практические занятия не предусмотрены		
	Контрольные работы не предусмотрены		
	Самостоятельная работа Проработка конспектов занятия, учебной и специальной литературы. Подготовка сообщения «Физические способности моего организма»		
Тема 4.2 Основы физической и спортивной подготовки.	Содержание учебного материала: Схема построения занятия. Виды спортивной подготовки. Тактическая подготовка. Теоретическая подготовка. Фазы развития спортивной формы: подготовительный, соревновательный и переходный. Принципы спортивной подготовки. Метод расчлененного обучения. Метод целостного обучения. Метод стандартного упражнения и метод переменного упражнения.	2	Интерактивный урок с применением видеоматериала
	Лабораторные занятия не предусмотрены.		
	Практические занятия не предусмотрены.		
	Контрольные работы не предусмотрены		
	Самостоятельная работа Проработка конспектов занятия. учебной и специальной литературы. Составить план тренировочного занятия согласно целям и схеме построения занятия. Подготовка реферата		

	по данной теме			
Тема 5 Волейбол	Содержание учебного материала			
	Практические занятия:		16	
	1	Совершенствование техники передачи мяча Передача мяча вперед, над собой, назад. Упражнения для изучения и совершенствования техники выполнения передач. Упражнения с партнером. Правила судейства	2	Личностно-ориентированная технология
	2	Совершенствование техники подачи и приема мяча. Нижняя боковая и прямая подача. Верхняя подача. Упражнения для изучения и совершенствования техники выполнения подачи Упражнения с партнером.	2	Технология уровневой дифференциации
	3	Совершенствование техники нападающего удара. Прямой нападающий удар, боковой нападающий удар. Упражнения для изучения и совершенствования техники выполнения нападающего удара.	2	Технология уровневой дифференциации
	4	Совершенствование техники блокирования. Прием мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху, одной рукой снизу и в падении. Блокирование. Учебная игра.	2	Технология уровневой дифференциации
	5	Индивидуальные тактические действия в нападении. Учебная игра. Разучивание игровых комбинаций.	2	Соревновательная технология
	6	Групповые тактические действия в нападении. Учебная игра. Специальные упражнения волейболиста.	2	Соревновательная технология
	7	Командные тактические действия в нападении. Учебная игра. Разучивание игровых комбинаций.	2	Соревновательная технология
	8	Тактические действия в защите. Учебная игра. Дневник по физкультуре.	2	Тестирование
	Контрольные работы не предусмотрены		-	
Самостоятельная работа	Содержание учебного материала		6	
	1	Работа по «Дневнику по физкультуре»: восстановление пропущенных разделов.	2	

	2	.Проведение тестов здоровья: измерение пульса, давления, емкость легких, проведение тестов Штанге, Генчи, Руфье. Карта здоровья	2	
	3	Составление комплексов по дыхательной гимнастике. упражнений по профилактике профессиональных заболеваний	2	
	3 курс, 5 семестр		38 (6с. р)	
	1 часть теоретическая		4	
Тема 1.1 Современные спортивно- оздоровительные системы физических упражнений	Содержание учебного материала		2	Интерактивный урок с применением видеоматериала
	Современным спортивно-оздоровительным физическим упражнениям относятся: ритмическая гимнастика, шейпинг, степ-аэробика, слайд-аэробика, вело-аэробика, аква-аэробика.			
	Лабораторные занятия не предусмотрены		-	
	Практические занятия не предусмотрены		-	
	Контрольные работы не предусмотрены		-	
	Самостоятельная работа Проработка конспектов занятий.учебной и специальной литературы. Составление комплексов упражнений гимнастики и физкультурных пауз с учетом профессии.		2	
Тема 1.2 Физическая культура и спорт – составляющие общей культуры общества	Содержание учебного материала		2	
	Уровень культуры общества определяется степенью развития, раскрытия. использования человеческих способностей. Физическая культура и спорт самостоятельный вид деятельности человека. Показать роль физической культуры в жизни человека.			
	Лабораторные занятия не предусмотрены		-	
	Практические занятия не предусмотрены		-	
	Контрольные работы не предусмотрены		-	

	Самостоятельная работа			
2 часть	Практические занятия			
Тема 2 Методико-практические занятия	Содержание учебного материала	-	Информационная технология	
	Лабораторные занятия не предусмотрены	-		
	Практические занятия:	2		
	Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности			
	Самостоятельная работа			
Тема 3 Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	-		
	Лабораторные занятия не предусмотрены	-		
	Практические занятия:	12		
	1	Совершенствование техники кроссового бега 500м (девушки), 1000м (юноши). Тактика бега по дистанции 500м, 1000м. Подвижные игры.	2	Технология урвневой дифференциации
	2	Кроссовый бег 500м (девушки), 1000м (юноши). Подвижные игры.	2	Технология урвневой дифференциации
	3	Совершенствование техники кроссового бега 1000м (девушки), 3000м (юноши). Тактика бега по дистанции 1000м, 3000м. Подвижные игры.	2	Игровая технология
	4	Кроссовый бег 1000м (девушки), 3000м (юноши). Подвижные игры.	2	Соревновательная технология
5	Совершенствование техники кроссового бега 2000м (девушки), 6000м (юноши).	2	Технология урвневой	

		Равномерный бег по дистанции. Финиширование. Подвижные игры		дифференциации
	6	Кроссовый бег 2000м (девушки), 6000 м (юноши). Тесты здоровья	2	Соревновательная технология
	Контрольные работы не предусмотрены		-	
	Самостоятельная работа			
Тема 4 Гимнастика	Содержание учебного материала			
	Лабораторные занятия не предусмотрены			
	Практические занятия		14	
	1	Атлетическая гимнастика. Индивидуальные комплексы упражнений круговой тренировки. Комплекс упражнений музыкальной тренировки.	2	Технология урвневой дифференциации
	2	Ритмическая гимнастика №3(подготовительная часть). Мини программа по шейпингу. Работа по индивидуальным программам.	2	Технология урвневой дифференциации
	3	Ритмическая гимнастика №3(основная часть). Мини программа по шейпингу. Работа по индивидуальным программам.	2	Технология урвневой дифференциации
	4	Ритмическая гимнастика №3(заключительная часть). Мини программа по шейпингу. Работа по индивидуальным программам.	2	Технология урвневой дифференциации
	5	Спортивная гимнастика. Комплекс упражнений по акробатике. Круговая тренировка. Работа по индивидуальным программам.	2	Соревновательная технология
	6	Спортивная гимнастика. Комплекс упражнений на бревне. Прыжки через козла. Круговая тренировка. Работа по индивидуальным программам.	2	Соревновательная технология
7	Спортивная гимнастика. Комплекс упражнений на брусьях. Круговая тренировка. Работа по индивидуальным программам	2	Соревновательная технология	
	Самостоятельная работа Рубежный контроль		6	
	Содержание материала			

	1	Тема 1.1 Проработка конспектов занятий.учебной и специальной литературы. Составление комплексов упражнений производственной гимнастики и физкультурных пауз с учетом профессии	2	
	2	Тема 1.2 Проработка конспектов занятий и специальной литературы. Подобрать тесты для определения состояния здоровья и общефизической подготовки. Заполнить карту здоровья и физической подготовленности.	2	
	3	Тема 3 Ведение дневника самостоятельных занятий. Заполнение карты здоровья и физической подготовленности.	2	
	6 семестр		34(6с.р, 2к)	
Тема 5 Волейбол	Содержание учебного материала			
	Лабораторные занятия не предусмотрены		-	
	Практические занятия:		16	
	1	Совершенствование техники перемещений Исходные положения, разновидности перемещений. Правила игры. Техника безопасности	2	Информационная технология
	2	Совершенствование техники передачи мяча Передача мяча вперед, над собой, назад. Упражнения для изучения и совершенствования техники выполнения передач. Упражнения с партнером.	2	Технология урвневой дифференциации
	3	Совершенствование техники подачи мяча Нижняя боковая и верхняя подача мяча. Упражнения для изучения и совершенствования техники выполнения подач. Упражнения с партнером.	2	Информационная технология
	4	Совершенствование техники приема мяча Прием мяча двумя руками сверху, снизу и одной рукой. Упражнения с партнером.	2	Соревновательная технология
	5	Совершенствование техники нападающего удара Прямой нападающий удар, боковой нападающий удар. Упражнения для изучения и совершенствования техники выполнения нападающего удара.	2	Соревновательная технология
6	Совершенствование техники блокирования Прием мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху, одной рукой снизу и в падении. Блокирование. Учебная игра.	2	Соревновательная технология	

	7	Тактика игры в волейбол в нападении. Игровые комбинации. Учебная игра. Игровые комбинации.	2	Соревновательная технология
	8	Тактика игры в волейбол защите. Учебная игра	2	Соревновательная технология
	Контрольные работы не предусмотрены			
	Консультация Работа над индивидуальными проектами		2	
Тема 6 Легкая атлетика	Содержание учебного материала			
	Лабораторные занятия не предусмотрены		-	
	Практические занятия:		6	
	1	Тактика и техника бега на средние дистанции. Подвижные игры	2	Технология уровневой дифференциации
	3	Совершенствование техники метания гранаты и прыжков в длину.	2	Технология уровневой дифференциации
	4	Карта физического развития. Дневник по физкультуре	2	Технология уровневой дифференциации
Тема 7 Туризм	Содержание учебного материала			
	Лабораторные занятия не предусмотрены			
	Практические занятия:		4	
	1	Сохранение экологии во время туристических походов. Подвижные туристические игры с элементами ориентирования.		Информационная технология
	Консультация Работа над индивидуальным проектом		4	Соревновательная технология
	Контрольные работы не предусмотрены			
	Самостоятельная работа		6	
1	Тема 5 Работа по учебнику по физкультуре: Техника и тактика игры в волейбол		2	

	2	Тема 6 Составление плана самостоятельных занятий бегом. Комплексы упражнений для развития выносливости, быстроты.	2	
	3	Тема 7 Работа по дневнику самостоятельных занятий.	2	
		4 курс 7 семестр Практические занятия	34(6с.р,2 к)	
Тема 1 Методико практическое занятие	–	Содержание учебного материала: Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями . Правило ЗП.	2	
Тема 2 Легкая атлетика	Содержание учебного материала		8	
	Практические занятия			
	1	Совершенствования техники и тактики бега на средние дистанции. Подвижные игры.	2	
	2	Совершенствование техники и тактики бега на короткие дистанции. Подвижные игры	2	
	3	Совершенствование техники и тактики бега на длинные дистанции. Подвижные игры.	2	
	4	Тесты здоровья и физического развития. Подвижные игры	2	
	Контрольная работа не предусмотрены		-	
	Лабораторная работа не предусмотрены		-	
	Самостоятельная работа		2	
1. Организация и проведение спортивно-массовых соревнований.				
2. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.		2		
Тема 3 Гимнастика	Содержание учебного материала		16	
	Практические занятия			
	1-2	Атлетическая гимнастика. Музыкальная разминка. Круговая тренировка. Работа по индивидуальным программам.	4	
	3-4	Атлетическая гимнастика. Музыкальная разминка. Мини программа по шейпингу.	4	

	5-6	Атлетическая гимнастика. Музыкальная разминка. Комплексы упражнений по ППФП.	4	
	7-8	Атлетическая гимнастика. Музыкальная разминка. Зачет по программам индивидуальной тренировки.	4	
	Контрольная работа не предусмотрены		-	
	Лабораторная работа не предусмотрены		-	
	Самостоятельная работа Работа по Дневнику по физкультуре		2	
Консультация	Подготовка к дифференцированному зачету		2	
Итоговый урок	Дифференцированный зачет		2	
	Всего		<i>180</i>	

2.3. Тематическое планирование

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов									Результаты освоения	Формы текущего контроля успеваемости / форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		Контактная работа					Самостоятельная работа					
		Всего	Лекции, уроки	Практические занятия	Лабораторные занятия	Консультации	Иное	Плагины	Иное			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
3 семестр												

Раздел Практический										
	Тема 1 Методико-практические занятия	4		4						
1	Ведение личного дневника самоконтроля и индивидуальной карты здоровья			2					ОК 02, ЛРв11	
2	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания			2					ОК 05, ЛРв11	Карта здоровья
	Тема 2 Кроссовая подготовка	14		14						
1	Совершенствование техники кроссового бега 500м (д),1000м(ю).			2					ОК 01	
2	Кроссовый бег 500м (девушки), 1000м (юноши). Подвижные игры.			2					ОК 08	
3	Совершенствование техники кроссового бега по 1000м (д), 3000м.			2					ОК 07	
4	Кроссовый бег 1000м (девушки),3000м (юноши).			2					ЛРв2	
5	Совершенствование техники и тактики кроссового бега 2000м (д), 3000м (ю).			2					ОК 01	
6	Кроссовый бег 2000м (девушки), 3000м (юноши). Подвижные игры			2					ОК04	
7	Кроссовый бег 3000м (девушки), 6000м (юноши). Тесты здоровья. Дневник по физкультуре			2					ЛРв2	Тестирование по кроссовой подготовке
	Тема 3	26		26						

	Гимнастика										
1	Дыхательная гимнастика. Классические виды гимнастики.			2						ОК 04, ЛРв4	
2	Атлетическая гимнастика. Тесты на проверку гибкости.			2						ОК 07	
3	Ритмическая гимнастика. Разучивание комплекса ритмической гимнастики №2 (подготовительная).			2						ЛРв2	
4	Разучивание комплекса ритмической гимнастики №2 (основная часть).			2						ЛРв7	
5	Разучивание комплекса ритмической гимнастики №2 (заключительная часть).			2						ЛРв7	
6	Ритмическая гимнастика. Круговая тренировка.			2						ЛРв9	
7	Ритмическая гимнастика. Совершенствование упражнений. Круговая тренировка.			2						ОК05	
8	Спортивная гимнастика. Акробатика.			2						ОК 07	
9	Спортивная гимнастика. Разучивание комбинации на брусьях.			2						ЛРв2	
10	Спортивная гимнастика. Бревно.			2						ЛРв5	
11 - 12	Гимнастические комбинации по акробатике, на бревне и брусьях.			4						ОК 03	Зачет по гимнастике

13	Работа по станциям. Работа по дневнику.			2							Рубежный контроль
Завершение 3 семестра											
4 семестр											
Теория 4		4	4								
1	Тема 4.1. Физические способности человека		2							OK 01,OK04, OK05	
2	Тема 4.2 Основы физической и спортивной подготовки.		2							OK 01,OK04, OK05	Тесты по теории
Тема 5 Волейбол		16		16							
1	Совершенствование техники передачи и приема мяча.			2						OK 06	
2	Совершенствование техники подачи мяча.			2						OK 06	
3	Совершенствование техники нападающего удара.			2						OK 06	
4	Совершенствование техники блокирования.			2						OK 06	
5	Индивидуальные тактические действия в нападении. Учебная игра. Разучивание игровых комбинаций.			2						OK 06	
6	Групповые тактические действия в нападении. Учебная игра.			2						OK 06	
7	Командные тактические действия в нападении. Учебная игра.			2						OK 06	

8	Тактические действия в защите Учебная игра. Дневник по физкультуре.			2						OK03	Тесты по технике игры в волейбол
	Самостоятельная работа										
1	Работа по «Дневнику по физкультуре»: восстановление пропущенных разделов.							2			Дневник по физкультуре
2	Проведение тестов здоровья: измерение пульса, давления, емкость легких, проведение тестов Штанге, Генчи, Руфье. Карта здоровья							2			
3	Составление комплексов по дыхательной гимнастике. упражнений по профилактике профессиональных заболеваний							2			
Завершение 4 семестра											
5 семестр											
	1 раздел теоретический	4	4								
1	Тема1 Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений		2							OK 04, ЛРв15	
2	Тема 2 Физическая культура и спорт – составляющие общей культуры		2							OK 01	Тесты по теории
	Тема 2 Методико-практические	2									

	занятия			2							
1	Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов.			2						ОК 02	
	Тема 3 Кроссовая подготовка	12		12							
1	Совершенствование техники кроссового бега.			2						ОК 01	
2	Кроссовый бег 500м (девушки), 1000м (юноши). Подвижные игры.			2						ОК 08	
3	Совершенствование техники кроссового бега.			2						ОК 07	
4	Кроссовый бег 1000м (девушки), 3000м (юноши). Подвижные игры.			2						ЛРв2	
5	Совершенствование техники кроссового бега 2000м (д), 6000м (ю)			2						ОК 01	
6	Кроссовый бег 2000м (девушки), 6000 м (юноши). Тесты здоровья			2						ОК04	Тесты по кроссовой подготовке
	Тема 5 Гимнастика	14		14							
1	Атлетическая гимнастика. Индивидуальные комплексы упражнений.			2						ОК 04, ЛРв4	
2	Ритмическая гимнастика №3(подготовительная часть).			2						ОК 07	
3	Ритмическая гимнастика №3 (основная часть).			2						ЛРв2	
4	Ритмическая гимнастика №3(заключительная часть).			2						ЛРв7	

5	Спортивная гимнастика. Комплекс упражнений по акробатике.			2						ЛРВ7	
6	Спортивная гимнастика. Комплекс упражнений на бревне.			2						ЛРВ9	
7	Спортивная гимнастика. Работа по индивидуальным программам			2						ОК05	Зачет по гимнастике
Самостоятельная работа											
1	Тема 1.1 Проработка конспектов занятий.учебной и специальной литературы. Составление комплексов упражнений производственной гимнастики и физкультурных пауз с учетом профессии								2		
2	Тема 1.2 Проработка конспектов занятий и специальной литературы. Подобрать тесты для определения состояния здоровья и общефизической подготовки. Заполнить карту здоровья и физической подготовленности.								2		
3	Тема 3 Ведение дневника самостоятельных занятий. Заполнение карты здоровья и физической подготовленности.								2		
		6 семестр									
Тема 4 Волейбол		16		16							
1	Совершенствование техники перемещений.			2						ОК 06	

2	Совершенствование техники передачи мяча.			2						ОК 06	
3	Совершенствование техники подачи мяча. Нижняя боковая и верхняя подача мяча.			2						ОК 06	
4	Совершенствование техники приема мяча.			2						ОК 06	
5	Совершенствование техники нападающего удара и блокирования			2						ОК 06	
6	Тактика игры в волейбол в нападении.			2						ОК 03	
7	Тактика игры в волейбол в защите. Игровые комбинации. Учебная игра.			2						ОК 04	
8	Учебная игра. Соревнования. Дневник по физкультуре			2						ОК 03	Зачет по волейболу
	Тема 5 Легкая атлетика			6							
1	Тактика и техника бега на средние дистанции. Подвижные игры			2						ОК08	
2	Совершенствование техники метания гранаты и прыжков в длину.			2						ОК07	
3	Карта физического развития. Дневник по физкультуре			2						ОК02	Дневник по физкультуре
	Тема 6 Туризм	4		4							
1	Сохранение экологии во время туристических походов.			2						ЛРВ10 ОК03	

2	Туристические полосы препятствий. Туристические игры.			2						ЛРв5 ОК03	Карта здоровья
	Консультация	2	Подготовка к дифференцированному зачету								
	Самостоятельная работа	6									
1	Тема 5 Работа по учебнику по физкультуре: Техника и тактика игры в волейбол								2		
2	Тема 6 Составление плана самостоятельных занятий бегом. Комплексы упражнений для развития выносливости, быстроты.								2		
3	Тема 7 Работа по дневнику самостоятельных занятий.								2		
		7 семестр									
	Тема 1 Методико-практическое занятие	-		2							
	Тема 2 Легкая атлетика	8		8							
1	Совершенствования техники и тактики бега на средние дистанции. Подвижные игры.			2						ОК08	
2	Совершенствование техники и тактики бега на короткие дистанции. Подвижные игры			2						ОК07	
3	Совершенствование техники и тактики бега на длинные дистанции. Подвижные игры.			2						ОК02	
4	Тесты здоровья и физического развития. Подвижные игры			2						ОК07	Зачет по легкой атлетике
	Тема 3 Гимнастика	16		16							
1-2	Атлетическая гимнастика. Работа по индивидуальным программам.			4						ОК 04, ЛРв4	

3-4	Атлетическая гимнастика. Мини программа по шейпингу.			4						ОК 07	
5-6	Атлетическая гимнастика. Комплексы упражнений по ППФП.			4						ЛРв2	
7-8	Атлетическая гимнастика. Зачет по программам индивидуальной тренировки.			4						ЛРв7	Зачет по гимнастике
	Самостоятельная работа	6									
1	Организация и проведение спортивно-массовых соревнований.								2		
2	Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение								2		
3	Работа по Дневнику по физкультуре								2		
	Консультация	2	Подготовка к дифференцированному зачету								
	Дифференцированный зачет	2									Защита юферса

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Материально-техническое обеспечение учебного предмета

Реализация программы учебного предмета требует наличия:

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствия;
- стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, телевизор, DVD, компьютер.
- набор дисков, слайды.
- секундомеры, свисток, рулетки.

Оборудование:

- гимнастическое оборудование (перекладина, брусья разновысокие, канат для перетягивания, бревно гимнастическое, стенки гимнастические, конь гимнастический, козел гимнастический, мостики, маты гимнастические, мячи набивные, палки гимнастические, скакалки, обручи, эспандеры)
- легкоатлетический инвентарь (флажки судейские, гранаты 500 и 700г стойки финишные, эстафетные палочки)
- туристический инвентарь (палатки туристические, топоры, компасы, рюкзаки, мишки спальные, веревки основные)
- тренажеры; мячи: волейбольные, баскетбольные, теннисные.

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебного предмета

3.2.1. Учебно-методическое обеспечение

Основная литература:

1. Физическая культура

Е.В. Конеева : учебное пособие для среднего профессионального образования /. Е.В. Конеева — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495018> (дата обращения: 28.08.2022).

2. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие 2 -е изд., Изд. Альфа, 2018 г.

3. Бишаева А.А. Физическая культура. Учебник для НПО и СПО. Изд. Академия. 2019г.

4. Лях В.И. Физическая культура. Учебник 10-11кл. М.2019г.

5. Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л. Физическая культура. Учебное пособие для студентов СПО. Изд.Академия. 2019г.

Дополнительные источники:

1. Александрова Ю.И., Психофизиология Учебник для вузов 3-е изд. 2018 г.

2. Гавердовский Ю.К. Гимнастическое многоборье. Лучший учебник по спортивной гимнастики. 2019г.

3. Клещев Ю.Н. Учебник по волейболу. Изд. Физкультура. Образование. 2018г.

4. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Физическая культура. ОБЖ. Учебник. Изд. Академия. 2019г.

5. Кусков А.С., Джаладян Ю.А. Основы туризма. Учебное пособие. Изд. Проспект. 2020г.

6. Лисицын Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение. Изд. Гэотар-Медиа. 2010.

7. Синявский И.А., Манешина Н.И. Легкая атлетика. Учебник. Изд. Академия. 2017г.

8. Сустина Т.Н. Методические основы организации занятий по аэробике. Учебное пособие. Изд. Бурятский университет. 2020г.

9. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта для высших и средних заведений. Учебное пособие. Изд. Академия. 2018г.
10. Питер Г.С. Психология. Здоровье. Учебник для вузов. 2018г.
11. Журналы «Спорт и туризм».

Интернет ресурсы:

1. Спорт. Сайт «Восток спорта» (электронный ресурс) <http://www.vostoksporta.ru/>
2. Ритмическая гимнастика. Сайт «Женская ритмическая гимнастика» (электронный ресурс) <http://www.best-woman.ru/>
3. Волейбол. Сайт «Русский волейбол» (электронный ресурс) <http://www.volley.ru/>
4. Легкая атлетика. Сайт «Русская атлетика» (электронный ресурс) <http://www.rusathletics.ru/>
5. Кроссовый бег. Сайт «Физкульт-ура» (электронный ресурс) <http://www.fizkultura.ru/>
6. Гимнастика. Сайт «Спортивная гимнастика» (электронный ресурс) <http://www.sportgymn.net.ru/>. <http://sport.mstm.gto.ru> – Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики
6. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.
7. Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
8. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru

- Информационные справочные системы – системы регистрации, переработки и хранения информации справочного характера:

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.

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.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Знания: 1.роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 2.основы здорового образа жизни; 3.условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности. 4.средства профилактики перенапряжения.</p> <p>Умения: 1.использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; 2.выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта; 3.применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; 4.выполнять творческие задания по использованию профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности в профессиональной деятельности; 5.владеть навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками</p>	<p>Выполняет тесты по проверке физической подготовленности</p> <p>Владеет современными технологиями по укреплению здоровья.</p> <p>Умеет составлять комплексы упражнений по утренней, производственной, физ минутке, снятия усталости, комплексы упражнений по профилактике заболеваний и использовать в своей жизни.</p> <p>Владеет основными способами самоконтроля</p> <p>Овладел техническими приемами и двигательными навыками по волейболу, по гимнастике, по легкой атлетике.</p>	<p>-Сдача нормативов по физ подготовке, -Участие в соревнованиях -Оценка зачетов по разделам дисциплины: гимнастика, волейбол, туризм - Оценка работы по «Дневнику по физкультуре» - дифференцированный зачет -Тестовые задания, индивидуальный проект, плагин -Тестовый контроль -Комплексы упражнений по ППФП</p>

разрешения проблем; б.владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.		
---	--	--

Личностные результаты воспитания

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
ЛРв1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны		
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;		
ЛРв4 Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»	демонстрирует уважение к людям труда, осознаёт ценность собственного труда.	Творческие задания
ЛРв7 Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	Осознаёт приоритетную ценность личности человека; уважает собственную и чужую уникальность в спорных ситуациях и во всех формах и видах совместной деятельности	Участие в соревнованиях, конференциях, Устный опрос.
ЛРв8 Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства		
ЛРв9 Соблюдающий и пропагандирующий правила	Соблюдает и пропагандирует	Беседы, участие в спортивных

здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преобладающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждает от зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняет психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	праздниках и конференциях
ЛРв10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой	Заботится о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности	Участие в субботниках. Соблюдение правил и техники безопасности на занятиях и во время соревнований Работа по индивидуальным проектам
ЛРв11 Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры	Проявляет уважение к эстетическим ценностям, обладает основами эстетической культуры	Оценка творческих работ и презентаций. Подбор спортивной формы для занятий спортом
ЛРв15 Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый.	Эффективно взаимодействует с членами команды и сотрудничает с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый	Посещение занятий, участие в спортивных мероприятиях

4.2 Технологическая карта распределения рейтинговых баллов

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА по дисциплине «Физическая культура» для специальности 43.02.14. Гостиничное дело 2,3курс 2021/2022уч. года

Раздел (тема) / Вид контроля	Вид работы.	Период выполнения	Количество баллов за	Максимальная сумма по виду	Максимальная сумма баллов по
---------------------------------	-------------	----------------------	----------------------------	----------------------------------	------------------------------------

			выполнение одного вида работы	работы	разделу (теме)
2 курс 3 семестр					
Раздел 1 Методико- практические занятия	2.1 Работа по «Дневнику по физкультуре» Выполнение тестов по проверке физических и функциональных свойств организма («Карта здоровья»).		0,5	0,5	1
	2.2 Составление комплексов упражнений по профилактике простудных и профессиональных заболеваний средствами физической культуры.		0,5	0,5	
Раздел 2 Кроссовая подготовка	3.1 Работа по учебнику «Физическая культура»: ответы на вопросы		0,5	1	8
	3.2 Тесты по проверке УФК (начало года): гибкость, вис, пресс, прыжки в длину, отжимание, бег 1000м («Карта здоровья»)		0,5	1,5	
	3.3 Тесты по кроссовой подготовке :д - 500м,1000м,2000м, ю - 1000м,3000м,6000м.		0,5	4,5	
	3.4 Прирост результата			1	
Раздел 3 Гимнастика	4.1 Зачеты по спортивной гимнастике: д - брусья, бревно, акробатика, ю - прыжки через козла, коня, акробатика.				5,5
	4.2 Зачет по ритмической гимнастике – д.				
	4.3 Зачет по атлетической гимнастике - ю.				
	4.4 Творческое задание:- составление комплексов упражнений по ППФП, музыкальной разминки, спортивного танца, флэш				

	моба -составление комплексов индивидуальной круговой тренировки				
Рубежный контроль	Проверка «Дневника по физкультуре» по разделам: двигательный режим, карта здоровья, домашнее задание, самостоятельная работа по двигательному режиму, таблица самоконтроля			1	1
4 семестр					
Раздел 4 Теория	Тема 1 Физические способности человека			0,5	1
	Тема 2 Основы физической и спортивной подготовки			0,5	
Раздел 5 Волейбол	5.1 Тесты по волейболу: передача мяча над собой, снизу, в парах, подачи.		0,5	6	6
Рубежный контроль (самостоятельная работа)	Проверка «Дневника по физкультуре» по разделам: двигательный режим, карта здоровья, домашнее задание, самостоятельная работа по двигательному режиму, таблица самоконтроля			2	2
3 курс 5 семестр					
Раздел 1 Теория	Тема 1 Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений			0,5	1
	Тема 2 Физическая культура и спорт – составляющие общей культуры			0,5	
Раздел 2 Методико-практическое занятие	Тема 1 Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов.			1	1
Раздел 3 Кроссовая подготовка	3.1 Работа по учебнику «Физическая культура»: ответы на вопросы		0,5	1	8
	3.2 Тесты по проверке		0,5	1,5	

	УФК (начало года): гибкость, вис, пресс, прыжки в длину, отжимание, бег 1000м («Карта здоровья»)				
	3.3 Тесты по кроссовой подготовке :д - 500м,1000м,2000м, ю - 1000м,3000м,6000м.		0,5	4,5	
	3.4 Прирост результата			1	
Раздел 4 Гимнастика	4.1 Зачеты по спортивной гимнастике: д - брусья, бревно, акробатика, ю - прыжки через козла, коня, акробатика.		0,5	4,5	5,5
	4.2Зачет по ритмической гимнастике – д. 4.3 Зачет по атлетической гимнастике - ю.		0.2	0,6	
	4.4Творческое задание:- составление комплексов упражнений по ППФП, музыкальной разминки, спортивного танца, флэш моба -составление комплексов индивидуальной круговой тренировки			0,4	
Рубежный контроль (самостоятельная работа)					1,5
	6 семестр				
Раздел 5 Волейбол	5.1Тесты по волейболу: передача мяча над собой, снизу, в парах, подачи.		0,5	6	6
Раздел 6 Легкая атлетика	6.2Тесты по УФК (конец года)		0,5	1	5,5
	6.3 Тесты по легкой атлетике: метание гранаты, бег 30м, 100м.		0,5	4,5	
Раздел 7 Туризм	Преодоление полосы препятствий				2
4 курс 7 семестр					
Раздел 8 Методико практическое	Самооценка и анализ выполнения тестов здоровья. Тестирование.			1	1

занятие					
Раздел 9 Легкая атлетика	9.1 Тесты по проверке УФК (начало года): гибкость, вис, пресс, прыжки в длину, отжимание, бег 1000м («Карта здоровья»)		0,5	1	5,5
	9.2 Тесты по кроссовой подготовке :д - 500м,1000м,2000м, ю - 1000м,3000м,6000м.		0,5	4,5	
Раздел 4 Гимнастика	4.1 Зачеты по спортивной гимнастике: д - брусья, бревно, акробатика, ю - прыжки через козла, коня, акробатика.		0,5	4,5	5,5
	4.2 Зачет по ритмической гимнастике – д.		0,5	0,6	
	4.3 Зачет по атлетической гимнастике - ю.			0,4	
4.4 Творческое задание					
Самостоятельная работа					2
Рубежный контроль	1. Дифференцированный зачет 2. Защита юферса	В конце 7 семестра			20
Личностное отношение к процессу обучения	Посещаемость (отсутствие пропусков без уважительной причины, своевременная отработка пропущенных занятий по уважительной причине, отсутствие опозданий)		4	4	10
	Своевременность выполнения заданий		3	3	
	Участие в соревнованиях		3	3	
Итог (максимальное количество баллов)					100

