

Министерство образования и науки Республики Хакасия  
Государственное автономное профессиональное образовательное  
учреждение Республики Хакасия  
Саяногорский политехнический техникум  
(ГАПОУ РХ СПТ)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГАПОУ РХ СПТ  
\_\_\_\_\_ Н.Н. Каркавина  
приказ № 78-О от 14.06.2024г.

**ПРОГРАММА**  
**общеобразовательной учебной ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД 09 Физическая культура**

**по специальности среднего профессионального образования**

**13.02.13 Эксплуатация и обслуживание электрического оборудования**  
**(по отраслям)**

2024 год

Рабочая программа разработана на основе требований ФГОС СОО, утвержденных приказом Минобрнауки России от 17.05.2012г. № 413 (в последней редакции от 12.08.2022г.), ФГОС СПО с учетом получаемой специальности среднего профессионального образования: 13.02.13 Эксплуатация и обслуживание электрического оборудования (по отраслям), утвержденного приказом МОиН РФ от 17.08.2022. №742; приказа Минобрнауки России от 27.10.2023г. N 797 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования», ФОП. СОО программой, утвержденной приказом от 27.12.2023 г. N 1028 о внесении изменений в некоторые приказы Минобрнауки РФ»

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Республики Хакасия «Саяногорский политехнический техникум»

Разработчик: руководитель физического воспитания, Голикова Наталья Павловна

2024год

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|                                                                             |    |
|-----------------------------------------------------------------------------|----|
| 1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ<br>УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА               | 4  |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА                                 | 11 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ<br>ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ           | 24 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ<br>ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 27 |

## **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

### **1.1 Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:**

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по 13.02.13 Эксплуатация и обслуживание электрического оборудования (по отраслям)

общеобразовательный цикл – ОУД 09.

### **1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:**

#### **1.2.1. Цели дисциплины**

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда; развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья будущего квалифицированного специалиста; 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, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами 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 будущего квалифицированного специалиста

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

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК

1.2. Планируемые результаты освоения предмета:

Особое значение предмет имеет при формировании и развитии общих компетенций:

1.2. Планируемые результаты освоения предмета:

Особое значение предмет имеет при формировании и развитии общих компетенций:

| Код и наименование формируемых компетенций                                                               | Планируемые результаты освоения дисциплины                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                          | Общие <sup>1</sup>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Дисциплинарные <sup>2</sup>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | В части трудового воспитания:<br>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;<br>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;<br>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями:<br>а) базовые логические действия:<br>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать | - уметь использовать виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга в том числе к подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)<br>- владеть современными технологиями укрепления здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;<br>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных способов самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>ее всесторонне;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность,</li> </ul> | <p>умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>-владеть физическими упражнениями, разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p> |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                              | <p>прогнозировать изменение в новых условиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; овладение универсальными коммуникативными действиями:</li> <li>б) совместная деятельность: <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> </ul> </li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга в том числе к подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных способов самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности,</li> </ul> |

|                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                     | <p>условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным овладение универсальными регулятивными действиями:</li> </ul> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</li> </ul> | <p>динамики физического развития и физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть физическими упражнениями, разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>                                                                                                                                                                  |
| <p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию; в части физического воспитания:</li> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных</li> </ul>                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга в том числе к подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной</li> </ul> |

|                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                      | <p>форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретенный опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</li> </ul> | <p>деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных способов самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями, разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> <li>- владеть техническими и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</li> <li>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</li> </ul> |
| ПК 1.2. Организовывать процесс обучения обучающихся в соответствии с санитарными нормами и правилами | <p>соблюдения правил техники безопасности и санитарно-эпидемиологических требований при проведении учебных</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть современными технологиями укрепления здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | занятий                                                                                                                                                                                                                         | учебной и производственной деятельностью;                                                                                                                                                                            |
| ПК 1.8. Использовать и апробировать специальные подходы к обучению в целях включения в образовательный процесс всех обучающихся, в том числе с особыми потребностями в образовании: обучающихся, проявивших выдающиеся способности; обучающихся, для которых русский язык не является родным; обучающихся с ограниченными возможностями здоровья | - разрабатывать и реализовывать индивидуальные образовательные маршруты, индивидуальные программы развития и индивидуально-ориентированные образовательные программы с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся; | -владеть физическими упражнениями, разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

| Вид учебной работы                                      | Объем часов |
|---------------------------------------------------------|-------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего)                   | 72          |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)        | 72          |
| Основное содержание                                     |             |
| теоретическое обучение                                  | 4           |
| практическая профессионально ориентированная подготовка |             |
| практические занятия                                    | 64          |
| Дифференцированный зачет 1,2 семестр                    | 4           |



## 2 ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| Наименование разделов и тем        | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся                                                                                                                        | Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| Раздел 1. Лёгкая атлетика          |                                                                                                                                                                                                   | 12                                                                    |                                                                       |
| Тема 1.1 Сдача нормативов ГТО      | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                     | 2                                                                     | ОК 01                                                                 |
|                                    | В том числе практических занятий                                                                                                                                                                  |                                                                       | ОК 04                                                                 |
|                                    | Прыжки в длину с места; Подтягивание; Сгибание – разгибание рук в упоре; Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на тумбе; Бег 30м.                                                      |                                                                       | ОК 08<br>ПК 1.2<br>ПК 1.8                                             |
| Тема 1.2 Бег на короткие дистанции | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                     | 2                                                                     | ОК 01                                                                 |
|                                    | В том числе практических занятий                                                                                                                                                                  | 2                                                                     | ОК 04                                                                 |
|                                    | Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики. Бег на короткие дистанции. Старт из разных И.п. Совершенствование техники выполнения специально беговых упражнений. Развитие скоростных качеств. Бег 100 метров |                                                                       | ОК 08<br>ПК 1.2<br>ПК 1.8                                             |

|                                   |                                                                                                                                                                                                                 |   |                           |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------|
|                                   |                                                                                                                                                                                                                 |   |                           |
| Тема 1.3 Прыжки в длину с разбега | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                   | 2 | ОК 01                     |
|                                   | В том числе практических занятий                                                                                                                                                                                | 2 | ОК 04                     |
|                                   | Отработка техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение подводящих упражнений                                                                                                             |   | ОК 08<br>ПК 1.2<br>ПК 1.8 |
| Тема 1.4 Метание мяча             | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                   | 2 | ОК 01                     |
|                                   | В том числе практических занятий                                                                                                                                                                                | 2 | ОК 04                     |
|                                   | Совершенствование техники метания малого мяча. Метание небольших предметов до 80-100 гр. на дальность. Метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Метание мяча с места в цель и с разбега на дальность. |   | ОК 08<br>ПК 1.2<br>ПК 1.8 |
| Тема 1.5<br>Эстафетный бег        | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                   | 2 | ОК 01                     |
|                                   | В том числе практических занятий                                                                                                                                                                                | 2 | ОК 04                     |
|                                   | Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафета 4x100 м. Бег в командах                                                                                                                         |   | ОК 08<br>ПК 1.2<br>ПК 1.8 |

|                                             |                                                                                                                                                                                                                        |    |                           |
|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------------|
| Тема 1.6 Бег на средние и длинные дистанции | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                          | 2  | ОК 01                     |
|                                             | В том числе практических занятий                                                                                                                                                                                       | 2  | ОК 04                     |
|                                             | Упражнения, способствующие овладению техникой бега на средние дистанции. Совершенствование техники высокого старта. Бег с высокого старта и финиширование. Бег 1000 метров на время                                    |    | ОК 08<br>ПК 1.2<br>ПК 1.8 |
| Раздел 2. Спортивные игры                   |                                                                                                                                                                                                                        |    |                           |
| Волейбол                                    |                                                                                                                                                                                                                        | 16 |                           |
| Тема 2.1 Техника передвижения волейболиста. | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                          | 2  | ОК 01                     |
|                                             | В том числе практических занятий                                                                                                                                                                                       | 2  | ОК 04                     |
|                                             | Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений. Выполнение перемещений с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Упражнения в парах, в тройке.                                       |    | ОК 08<br>ПК 1.2<br>ПК 1.8 |
| Тема 2.2 Прием и передача мяча              | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                          | 2  | ОК 01                     |
|                                             | В том числе практических занятий                                                                                                                                                                                       | 2  | ОК 04                     |
|                                             | Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: верхняя и нижняя передача мяча и прием. Подготовительные упражнения. Подводящие упражнения. Специальные упражнения. Передачи в парах на месте. |    | ОК 08<br>ПК 1.2<br>ПК 1.8 |

|                             |                                                                                                                                                                                   |   |                           |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------|
|                             | Упражнения во встречных колоннах.                                                                                                                                                 |   |                           |
| Тема 2.3 Подача мяча        | Содержание учебного материала                                                                                                                                                     | 2 | ОК 01<br>ОК 04            |
|                             | В том числе практических занятий                                                                                                                                                  | 2 | ОК 08                     |
|                             | Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам). |   | ПК 1.2<br>ПК 1.8          |
| Тема 2.4 Двухсторонняя игра | Содержание учебного материала                                                                                                                                                     | 8 | ОК 01                     |
|                             | В том числе практических занятий                                                                                                                                                  | 8 | ОК 04                     |
|                             | Двухсторонняя игра: правила судейства, судейские жесты.                                                                                                                           |   | ОК 08<br>ПК 1.2<br>ПК 1.8 |
| Тема 2.5 Подвижные игры     | Содержание учебного материала                                                                                                                                                     | 2 | ОК 01                     |
|                             | В том числе практических занятий                                                                                                                                                  | 2 | ОК 04                     |
|                             | Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игры, способствующие совершенствованию навыков передачи мяча: «Эстафеты у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч среднему».              |   | ОК 08<br>ПК 1.2           |
|                             | Практическая профессионально ориентированная подготовка                                                                                                                           | 4 | ПК 1.8                    |

|                                                                                                |                                                                                                                                                            |   |                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------|
|                                                                                                | Жесты судьи. Виды покрытий футбольных полей. Ведение и передачи мяча, свободный удар, угловой удар. Комбинации из основных элементов техники передвижений. |   |                           |
| Раздел 3 Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности |                                                                                                                                                            | 4 |                           |
| Спортивная национальная игра Тобит                                                             |                                                                                                                                                            | 4 |                           |
| Тема 3.1 Изучение правил игры                                                                  | Содержание учебного материала                                                                                                                              | 4 | ОК 01                     |
|                                                                                                | Практическая профессионально ориентированная подготовка                                                                                                    | 4 | ОК 04                     |
|                                                                                                | Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Развитие умственных способностей средствами игры                                             |   | ОК 08<br>ПК 1.2<br>ПК 1.8 |
| Игра Русская лапта                                                                             |                                                                                                                                                            | 2 |                           |
| Тема 3.2<br>Изучение правил игры                                                               | Содержание учебного материала                                                                                                                              | 2 | ОК 01                     |
|                                                                                                | В том числе практических занятий                                                                                                                           | 2 | ОК 04                     |
|                                                                                                | Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Развитие физических способностей средствами игры                                             |   | ОК 08<br>ПК 1.2<br>ПК 1.8 |

|                                     |                                                                                                                                                                                                                          |    |                           |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------------|
| Раздел 2. Спортивная игра Баскетбол |                                                                                                                                                                                                                          | 14 |                           |
| Тема 2.6                            | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                            | 2  | ОК 01                     |
| Передвижение, остановки, повороты   | В том числе практических занятий                                                                                                                                                                                         | 2  | ОК 04                     |
|                                     | Перемещение в стойке, остановка, повороты, ускорение. Овладение комбинациями передвижений. Передвижение в нападении и в защите                                                                                           |    | ОК 08<br>ПК 1.2<br>ПК 1.8 |
| Тема 2.7                            | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                            | 2  | ОК 01                     |
| Передачи мяча                       | В том числе практических занятий                                                                                                                                                                                         | 2  | ОК 04                     |
|                                     | Освоение передачи мяча отскоком от площадки, от груди, из – за головы, от плеча на месте и в движении. Овладение передачей мяча правой, левой рукой снизу.                                                               |    | ОК 08<br>ПК 1.2<br>ПК 1.8 |
| Тема 2.8                            | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                            | 2  | ОК 01                     |
| Ведения мяча                        | В том числе практических занятий                                                                                                                                                                                         | 2  | ОК 04                     |
|                                     | Совершенствование техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойках левой, правой рукой с изменением направления движения и скорости с сопротивлением и без сопротивления защитника, с изменением высоты отскока. |    | ОК 08<br>ПК 1.2<br>ПК 1.8 |

|                                                               |                                                                                                                                                                                             |    |                           |
|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------------|
| Тема 2.9<br>Бросок в корзину                                  | Содержание учебного материала                                                                                                                                                               | 2  | ОК 01                     |
|                                                               | В том числе практических занятий                                                                                                                                                            | 2  | ОК 04                     |
|                                                               | Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении после ловли и ведения. Освоение техники штрафного броска. Действия защитников при штрафных бросках и разыгрывании спорных мячей. |    | ОК 08<br>ПК 1.2<br>ПК 1.8 |
| Тема 2.10<br>Индивидуальные, групповые и командные действия   | Содержание учебного материала                                                                                                                                                               | 6  | ОК 01                     |
|                                                               | В том числе практических занятий                                                                                                                                                            | 6  | ОК 04                     |
|                                                               | Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите. Овладение личной защиты на своей половине площадки и по всей площадке. Двухсторонняя игра.                 |    | ОК 08<br>ПК 1.2<br>ПК 1.8 |
| Раздел 2. Спортивная игра Футбол                              |                                                                                                                                                                                             | 10 |                           |
| Тема: 2.11<br>Освоение и совершенствование техники выполнения | Содержание учебного материала                                                                                                                                                               | 2  | ОК 01                     |
|                                                               | В том числе практических занятий                                                                                                                                                            | 2  | ОК 04<br>ОК 08            |

|                                           |                                                                                                                                                                                                   |   |                           |
|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------|
| приёмов игры                              | Удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой. |   | ПК 1.2<br>ПК 1.8          |
| Тема: 2.12<br>Правила игры                | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                     | 2 | ОК 01                     |
|                                           | В том числе практических занятий                                                                                                                                                                  | 2 | ОК 04                     |
|                                           | Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника                                                                                  |   | ОК 08<br>ПК 1.2<br>ПК 1.8 |
| Тема:2.13<br>Двухсторонняя игра           | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                     | 6 | ОК 01                     |
|                                           | В том числе практических занятий                                                                                                                                                                  | 4 | ОК 04                     |
|                                           | Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения<br>Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра).                                                    |   | ОК 08<br>ПК 1.2<br>ПК 1.8 |
| Раздел 4 : Прикладная гимнастика          |                                                                                                                                                                                                   | 6 |                           |
| Тема 4.1<br>Выполнение<br>общеразвивающих | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                     | 2 | ОК 01                     |
|                                           | В том числе практических занятий                                                                                                                                                                  | 2 | ОК 04                     |

|                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |                           |
|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------|
| и прикладных упражнений                                               | Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах.<br><br>Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки. |   | ОК 08<br>ПК 1.2<br>ПК 1.8 |
| Тема 4.2<br><br>Освоение акробатических элементов                     | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                  | 2 | ОК 01                     |
|                                                                       | В том числе практических занятий                                                                                                                                                                                                                                               | 2 | ОК 04                     |
|                                                                       | Кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».                                                                                     |   | ОК 08<br>ПК 1.2<br>ПК 1.8 |
| Тема 4.3<br><br>Комплекс акробатических упражнений                    | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                  | 2 | ОК 01                     |
|                                                                       | В том числе практических занятий                                                                                                                                                                                                                                               | 2 | ОК 04                     |
|                                                                       | Акробатические упражнения для развития физических способностей                                                                                                                                                                                                                 |   | ОК 08<br>ПК 1.2<br>ПК 1.8 |
| Раздел 5. Физическая культуры, как часть культуры общества и человека |                                                                                                                                                                                                                                                                                | 4 |                           |

|                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |                                                             |
|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------|
| Тема 5.1<br><br>Современное состояние физической культуры и спорта | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1 | ОК 01<br><br>ОК 04<br><br>ОК 08<br><br>ПК 1.2<br><br>ПК 1.8 |
|                                                                    | В том числе теоретических занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1 |                                                             |
|                                                                    | 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.<br>Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации<br><br>2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО |   |                                                             |
| Тема 5.2<br><br>Здоровье и здоровый образ жизни                    | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1 | ОК 01<br><br>ОК 04<br><br>ОК 08<br><br>ПК 1.2<br><br>ПК 1.8 |
|                                                                    | В том числе теоретических занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1 |                                                             |
|                                                                    | 1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания.<br><br>2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание                                                                                                                                                                                                         |   |                                                             |
| Тема 5.3                                                           | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1 | ОК 01                                                       |

|                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------|
| Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья                                                           | В том числе теоретических занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1 | ОК 04                                       |
|                                                                                                                             | 1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья в технической эксплуатации и обслуживании электрического и электромеханического оборудования (по отраслям) (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, глазодвигательная гимнастика, суставная гимнастика; оздоровительная ходьба, скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)<br><br>2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность в технической эксплуатации и обслуживании электрического и электромеханического оборудования (по отраслям) |   | ОК 08<br>ПК 1.2<br>ПК 1.8                   |
| Тема 5.4                                                                                                                    | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1 | ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08<br>ПК 1.2<br>ПК 1.8 |
| Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями | В том числе теоретических занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1 |                                             |
|                                                                                                                             | 1. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой<br><br>2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |                                             |

|                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |    |  |
|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|
| здоровья                             | занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями<br><br>3. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля. |    |  |
| В том числе дифференцированный зачёт |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |    |  |
| 1 семестр                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 4  |  |
| 2 семестр                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |    |  |
| Всего:                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 72 |  |

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

Перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота для мини-футбола(комплект), кольца баскетбольные, мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

Гимнастика

Скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, высокая перекладина, коврик гимнастический, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

Легкая атлетика

Мячи и граната для метания, прыжковая яма.

Общефизическая подготовка

Перекладина навесная универсальная, комплект гантелей обрезиненных 90 кг

Оборудование для проведения соревнований

Сантиметр мерный, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

Прочее

Аптечка медицинская.

Открытые спортивные площадки:

Брусок отталкивания для прыжков в длину, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, стартовые флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Для реализации программы общеобразовательной дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения общеобразовательной дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения общеобразовательной дисциплины;

- спортивный инвентарь (волейбольные мячи, баскетбольные мячи, футбольные мячи, маты, гимнастические скамейки, волейбольная сетка, баскетбольные кольца, теннисные столы, гимнастические маты, обручи, скакалки, шашки, шахматы)

- рабочее место преподавателя.

## **ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ**

Основная литература:

В.И. Лях, А.А. Зданевич Физическая культура - М., Просвещение, 2006.

Дополнительная:

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования— М., 2014.

В.Д. Ковалёв. Спортивные игры учеб, пособие для студентов — Ростов н/Д, 2010.

ля преподавателей:

Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб, пособие. — М., 2013.

Л.Б. Кофман, Г.И. Погадаев. Настольная книга учителя физической культуры. - М., 1998.

Циклинский И.К., Манина Е.В.-Методические рекомендации к проектированию рабочих программ. – Абакан, 2014.

Н.В. Решетников Физическая культура: учебное пособие для студ. сред. проф. образования-М., 2008.

## **4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **4.1 Результаты обучения, регламентированные ФГОС СОО**

Содержание учебного предмета Физическая культура направлено на достижение всех личностных (далее – ЛР), метапредметных (далее – МР) и предметных базового уровня (далее – ПРб) и углубленного уровня (далее – ПРб) результатов обучения, регламентированных ФГОС СОО и с учетом примерной основной образовательной программой среднего общего образования (ПООП СОО).

Между образовательными результатами курса физическая культура на уровне общего среднего образования и общими компетенциями как ожидаемом результате на уровне СПО существует выраженная взаимосвязь.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися заданий представленная в Таблице 1 (Приложение).

#### **Студент должен уметь:**

Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.

Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых.

Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.

Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.

Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (кроссовая подготовка).

Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.

Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.

Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.

Уметь выполнять упражнения:

- сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
- подтягивание на перекладине (юноши);
- поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
- прыжки в длину с места;
- бег 100 м;
- бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени)

#### **4.2 Система оценивания образовательных результатов**

Оценивание образовательных результатов обучающихся в процессе освоения ими содержания общеобразовательного учебного предмета Физическая культура на уровне среднего профессионального образования является существенным звеном учебного процесса. Для организации и проведения оценочных процедур как готовые средства оценивания, представленными в психолого-педагогической и методической литературе, так и самостоятельно разработанными инструментами оценки: учебные задания, проверяющие способность к решению учебно-познавательных и учебно-практических задач, предполагающие вариативные пути решения, комплексные задания, ориентированные на проверку целого комплекса умений, компетентностно-ориентированные задания, позволяющие оценивать сформированность группы различных умений и базирующиеся на контексте исторических ситуаций.

Процедура оценивания образовательных результатов обучающихся ведется в ходе процедур *стартовой, текущей, тематической, промежуточной и итоговой диагностики*. В качестве форм оценки используются *устные и письменные опросы, практические работы, творческие работы, учебные исследования и учебные проекты, задания с закрытым ответом и со свободно конструируемым ответом – полным и частичным, индивидуальные и групповые формы оценки, само- и взаимооценка*.

# ПРИЛОЖЕНИЕ

Таблица 1

## КОНТРОЛЬНО ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ

| №  | Контрольные упражнения                    | Юноши |      |      | Девушки |      |      |
|----|-------------------------------------------|-------|------|------|---------|------|------|
|    |                                           | 5     | 4    | 3    | 5       | 4    | 3    |
| 1  | Бег 30м. (сек)                            | 4,6   | 5,6  | 6,0  | 4,8     | 5,8  | 6,3  |
| 2  | Бег 60м. (сек)                            | 9,2   | 10,0 | 10,8 | 9,6     | 10,2 | 11,0 |
| 3  | Бег 1000м (мин, сек)                      | 4,00  | 4,10 | 4,15 | 4,38    | 5,00 | 5,20 |
| 4  | Метание на дальность (м)                  | 42    | 36   | 32   | 29      | 25   | 20   |
| 5  | Прыжок в длину с места                    | 210   | 185  | 160  | 200     | 180  | 150  |
| 6  | Вис (сек)                                 | 35    | 30   | 28   | 26      | 20   | 18   |
| 7  | Сгибание рук в упоре лежа                 | 33    | 28   | 25   | 24      | 20   | 17   |
| 8  | Поднятие туловища с положения лежа 30 сек | 25    | 20   | 17   | 22      | 19   | 16   |
| 9  | Подтягивание \раз\                        | 12    | 8    | 6    | 23      | 19   | 15   |
| 10 | Челночный бег 4/9 \сек\                   | 10,0  | 10,4 | 11,0 | 10,5    | 10,8 | 11,3 |
| 11 | Прыжок через скакалку 1 мин \раз\         | 125   | 115  | 100  | 135     | 125  | 115  |

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