

СТАВРОПОЛЬСКИЙ КРАЙПОТРЕБСОЮЗ
ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СТАВРОПОЛЬСКИЙ КООПЕРАТИВНЫЙ ТЕХНИКУМ»



УТВЕРЖДАЮ

Директор техникума

А.А. Намитоков

август 20*22* г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

*раздела «Физическая культура»
программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих
по профессии 09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации*

Ставрополь, 2022

Рабочая программа учебной дисциплины **ФК.00 Физическая культура** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии **230103.02 Мастер по обработке цифровой информации**, утвержденного приказом Минобрнауки России от 02.08.2013 № 854 (ред. от 13.07.2021) (Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2013 № 29569), в соответствии с приказом Минобрнауки РФ от 05.06.2014 № 632 «Об установлении соответствия профессий и специальностей среднего профессионального образования, перечни которых утверждены приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 29 октября 2013 г. № 1199, профессиям начального профессионального образования, перечень которых утвержден приказом министерства образования и науки российской федерации от 28 сентября 2009 г. № 354, и специальностям среднего профессионального образования, перечень которых утвержден приказом министерства образования и науки российской федерации от 28 сентября 2009 г. № 355» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 08.07.2014 № 33008).

Организация-разработчик: Частное профессиональное образовательное учреждение «Ставропольский кооперативный техникум»

Разработчик:

Терентьева О.П., преподаватель ЧПОУ «Кооперативный техникум»

Рабочая программа учебной дисциплины **ФК.00 Физическая культура** рассмотрена на заседании цикловой комиссии «Общеобразовательных, правовых и коммерческих дисциплин»
Протокол № 1 от 29 августа 2022 года

Рабочая программа учебной дисциплины **ФК.00 Физическая культура** рекомендована Методическим советом ЧПОУ «Кооперативный техникум»
Протокол № 1 от 30 августа 2022 года

СОДЕРЖАНИЕ	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (ППКРС) в соответствии с ФГОС по профессии среднего профессионального образования (далее СПО) 230103.02 (09.01.03) Мастер по обработке цифровой информации, входящий в состав укрупненной группы профессий 09.00.00 Информатика и вычислительная техника.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании, профессиональной подготовке, переподготовке и повышении квалификации рабочих кадров по профессии 16199 «Оператор электронно-вычислительных и вычислительных машин». Опыт работы не требуется.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы - ППКРС

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в обязательный цикл ОПОП и раздел ФК.00 Физическая культура программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих по профессии 09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся *должен уметь*:

У1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины обучающийся *должен знать*:

З1. о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З2. основы здорового образа жизни.

Освоение дисциплины ФК.00 Физическая культура направлено на формирование *общих компетенций*, включающими в себя способность:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

Реализация воспитательного содержания рабочей программы учебной дисциплины достигается посредством решения воспитательных задач в ходе каждого занятия в единстве с задачами обучения и развития личности студента; целенаправленного отбора содержания учебного материала, использования современных образовательных технологий.

Воспитательный потенциал дисциплины направлен на достижение следующих личностных результатов, составляющих портрет выпускника СПО, определенного рабочей Программой воспитания:

ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 2 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.

ЛР 3 Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.

ЛР 4 Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионально конструктивного «цифрового следа».

ЛР 5 Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.

ЛР 6 Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.

ЛР 7 Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 8 Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, профессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.

ЛР 9 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.

ЛР 10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

ЛР 11 Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.

ЛР 12 Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.

ЛР 13 Демонстрирующий умение эффективно взаимодействовать в команде, вести диалог, в том числе с использованием средств коммуникации

ЛР 14 Демонстрирующий навыки анализа и интерпретации информации из различных источников с учетом нормативно-правовых норм

ЛР 15 Демонстрирующий готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение типовой программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 80 часов, в том числе:
в форме практической подготовки 10 часов;
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 40 часов;
самостоятельной работы обучающегося 40 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	80
в т.ч. в форме практической подготовки	10
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе:	
практические занятия	40
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	40
в том числе: Внеаудиторная работа в виде еженедельной 2 часовой самостоятельной учебной нагрузки, включая игровые виды подготовки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях).	
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем, ак. ч / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			80/10	
Тема 1.1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала		14/-	
	1.	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег. Эстафетный бег. Техника прыжков в длину и высоту. Техника метания гранаты и толкания ядра.		2
	В том числе, практических занятий		6	
	1.	Освоение техники низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования. Освоение техники бега по прямой с различной скоростью, техники бега на 100 м. Освоение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м.	1	
	2.	Совершенствование техники высокого старта, стартового разгона, бега по дистанции, бега по виражу, финиширования. Освоение техники равномерного бега на 3000 м (юноши), бега на 2000 м (девушки). Освоение техники бега в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. (юноши), бега в равномерном и переменном темпе 15-20 мин (девушки). Освоение техники кроссового бега.	1	
	3.	Освоение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», «ножницы», «прогнувшись».	1	
	4.	Освоение техники прыжка в высоту способом «перешагивание», «перекидной», «фосбери – флоп».	1	
	5.	Совершенствование техники метания гранаты девушки 500 гр., юноши 700 гр.	1	
	6.	Освоение техники толкания ядра с места, со скачка и поворота.	1	
	Выполнения норматива		2	
1.	Бег 100 м с учетом времени.	2		

	2.	Бег 2000 м без учета времени (девушки). Бег 3000 м без учета времени (юноши).		
	3.	Бег 500 м. (девушки). Бег 1000 м. (юноши).		
	4.	Прыжок в длину с места		
	Самостоятельная работа обучающихся		6	
	- Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий			
Тема 1.2 Баскетбол	Содержание учебного материала		14/-	
	1.	Техника ловли и передач мяча различными способами, ведения мяча. Техника бросков мяча различными способами без сопротивления и с сопротивлением защитника. Тактика нападения, тактика защиты. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите. Техничко-тактическая подготовка. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.		2
	В том числе, практических занятий		6	
	1.	Совершенствование техники ловли и передач мяча различными способами без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).	1	
	2.	Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	
	3.	Совершенствование техники бросков мяча различными способами (с места, в движении, прыжком) без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	
	4.	Совершенствование техники защиты (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	1	
	5.	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1	
	6.	Игра по правилам (совершенствование в сочетании технических приемов и тактических действий).	1	
	Самостоятельная работа обучающихся		8	
	- Составление конспекта «Техника безопасности на занятиях спортивными играми». - Зарисовать схему площадки, выписать оборудование и инвентарь для игры в баскетбол. - Изучение правил игры по баскетболу «Официальные правила баскетбола». - Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.			
Тема 1.3	Содержание учебного материала		14/-	

Волейбол	1.	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам		2
	В том числе, практических занятий		6	
	1.	Совершенствование стойки игроков передней линии, задней линии (устойчивая, стартовая, основная, неустойчивая), перемещения (бег, скачок вперед, в сторону, скрестным шагом, ускорение под углом 45 град.), остановки (переворот назад, бросок, полет, перекат).	1	
	2.	Совершенствование подачи мяча: нижняя боковая, нижняя прямая, верхняя боковая, верхняя прямая. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками (по характеру перемещения к мячу после выхода вперед, назад, в сторону, в прыжке, в приседе, лицом, боком, за спину).	1	
	3.	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.	1	
	4.	Обучение техники прямого нападающего удара, с переводом вправо, влево (разбег, выталкивание и прыжок, движение ударной рукой, приземление и перемещение в удобную позицию)	1	
	5.	Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите. Совершенствование техники одиночного, двойного блокирования (стартовая позиция блокирующих, работа рук и ног блокирующих).	1	
	6.	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся		8	
	- Зарисовать схему площадки, выписать оборудование и инвентарь для игры в волейбол. - Изучение правил игры по волейболу – Официальные волейбольные правила ФИВБ. - Краткий конспект «Техника безопасности игры». - Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.		8	
Тема 1.4 Гимнастика	Содержание учебного материала		12/5	
	1.	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, со снарядами и на снарядах. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний и коррекции зрения.		2
	В том числе, практических занятий		5/5	

	1.	Совершенствование поворотов кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.	1/1	
	2.	Освоение комбинаций упражнений из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Освоение комбинаций упражнений с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.	1/1	
	3.	Освоение комбинаций упражнений с различными мячам, гимнастическими палками и т.д. (юноши). Освоение комбинаций упражнений с обручами, скакалкой, большими мячами (девушки).	1/1	
	4.	Освоение комбинаций упражнений с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и снарядов.	1/1	
	5.	Разучивание упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.	1/1	
	Выполнения норматива		1/-	
	1.	Упор присев-упор лежа за 1 мин.	1	
	2.	Поднимание туловища лежа на спине (пресс) за 1 мин.		
	3.	Подтягивание в висе стоя (девушки), подтягивание в висе (юноши)		
	Самостоятельная работа обучающихся		6	
	– Выполнение различных комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики. – Выполнение комплексов упражнений для коррекции зрения, осанки. – Выполнение комбинаций упражнений с предметами			
Тема 1.5 Настольный теннис	Содержание учебного материала		12/-	
	1.	Стойки игрока и перемещения. Способы держания ракетки. Технические приёмы и тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры, стили игры. Двусторонняя игра.		2
	В том числе, практических занятий		6	
	1.	Совершенствование стойки игрока, способов держания ракетки: горизонтальный, вертикальный хваты ракетки.	1	
	2.	Освоение техники передвижений: бесшажные, шаги, прыжки, рывки.	1	
	3.	Освоение технических приёмов: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, свеча.	1	
	4.	Освоение тактических комбинаций. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.	1	

	5.	Освоение тактики игры, стилей игры.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся		6		
	- Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		6		
Тема 1.6 Силовая подготовка	Содержание учебного материала		12/5		
	1.	Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины.		2	
	В том числе, практических занятий		5/5		
	1.	Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук.	1/1		
	2.	Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди.	1/1		
	3.	Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса.	1/1		
	4.	Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног.	1/1		
	5.	Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины.	1/1		
	Выполнения норматива		1/-		
	1.	Отжимания в упоре лежа (раз).	1		
	2.	Прыжки со скакалкой (раз в 1 мин.).			
	Самостоятельная работа обучающихся		6		
	- Составление конспекта «Развитие силы и мышц».		6		
	- Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.				
		Дифференцированный зачет		2	
		Всего:		80/10	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)

3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: спортивный зал, малый зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Спортивный зал:

1. Большой зал

- спортивный инвентарь (мячи волейбол – 5 шт., футбол – 5 шт., баскетбол – 5 шт., маты гимнастические-10 шт., скакалки-10 шт., гантели-4 шт. и др., обручи – 10 шт. боксерские груши – 5 шт.);
- площадка для игры в волейбол-1 ед.;
- площадка для игры в баскетбол-1 ед.;
- площадка для игры в мини футбол-1 ед.
- площадка для игры в гандбол-1 ед.;
- секундомер – 1 ед.;
- скамейки – 3 шт.
- аптечка медицинская.

2. Малый зал

- площадка для борьбы
- площадка для бокса
- тренажеры
- канат
- скамейка
- турник (шведская стенка) – 2 шт.
- теннисный стол – 1 ед., ракетки – 4 компл.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л. Физическая культура: учеб. пособие для студентов СПО. — М.: Мастерство, 2017. — 148 с.
2. ЭБС Znanium: Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1815141> (дата обращения: 04.11.2021). — Режим доступа: по подписке.

Дополнительные источники:

1. ЭБС Znanium: Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/927378> (дата обращения: 04.11.2021). — Режим доступа: по подписке.

Интернет-ресурсы:

1. Электронные книги по спортивной тематике [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/index.php>
2. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.valeo.edu.ru>
3. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал [Электронный ресурс]. — Режим доступа : <http://lfksport.ru/>
4. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.teoriya.ru>
5. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.olympic.ru>
6. Российская спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.libsport.ru/>
7. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, самостоятельной работы и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися домашних заданий, контрольных работ, индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Методы оценки результатов: - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка. - тестирование в контрольных точках. <i>Легкая атлетика:</i> - Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе учебных занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину. - Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами легкой атлетики. <i>Спортивные игры:</i> - Оценка техники выполнения базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование). - Оценка технико-тактических действий обучающихся в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм. - Оценка выполнения обучающимся функций судьи.

	- Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами спортивных игр. <i>Гимнастика:</i> - Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. - Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия. <i>Силовая подготовка:</i> - Оценка техники выполнения упражнений на укрепление мышц рук, груди, брюшного пресса, ног, спины.
Знания:	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	- практические задания по работе с информацией; - домашние задания проблемного характера; - ведение дневника самонаблюдения; - оценка работы по составлению комплексов утренней гимнастики оздоровительной физической культуры
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

- В ходе оценивания учитываются в том числе и личностные результаты (см. раздел 2 Программы воспитания).

Лист регистрации изменений

Дополнения и изменения к рабочей программе на 20__ - 20__ учебный год
ФК.00 Физическая культура
по профессии 09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации

№ п/п	Внесенные изменения	Содержание изменений

РАССМОТРЕНО

на заседании цикловой комиссии
Протокол № __ от ____ 20__ г.

ОДОБРЕНО

Методическим советом
Протокол № __ от ____ 20__ г.