**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение города Москвы «Колледж связи № 54» имени П.М. Вострухина**

**УТВЕРЖДАЮ**

Зам. директора по ОУП

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.Г. Бозрова

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

 **к реализации содержания учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура**

**при накопительно-рейтинговой системе оценки освоения умений и знаний**

**Автор А.И. Химин**

**РАССМОТРЕНО** на заседании ПЦК БЖ и физической культуры

Протокол от «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018г. №\_\_\_\_\_\_

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.А. Шпильков

2018г.

**Введение**

Объем потенциально полезных знаний на уроках физического воспитания постоянно возрастает. Все виды учебных действий включают в себя работу с информацией: целенаправленный поиск, анализ, переработку и получение знаний о физическом состоянии опорно-двигательной системы и здоровом образе жизни. Практическая реализация полученной информации осуществляется только системой продуманных мероприятий в течение 4-х лет обучения. Долгосрочная программа физического воспитания должна сформировать стремление к самосовершенствованию и желанию самопознания, через самонаблюдение и самооценку состояния организма. Включение студентов в систему физического воспитания начинается мотивацией к введению накопительно-рейтинговой системы оценки освоения умений и знаний по физической культуре.

С января 2018года преподаватель использует накопительно-рейтинговую систему оценки на уроках физической культуры на образовательных площадках 5 и 7 Колледжа связи №54. Разработаны подходы к оцениванию работы студентов. Такая система реализует учебные и воспитательные задачи, развивает кругозор по применению

Методические указания содержат ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Которое будет дополняться по ходу приобретения педагогом практических результатов и обобщения опыта работы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п\п** | **Содержание мероприятия** | **Баллы** |
|  | ***Расчет баллов осуществляется:******количество недель в семестреХ2+все нормативы семестра*** | ***«3» ставится за 50-74б******«4» ставится за 75-89б******«5» ставится за 90-100б*** |
| 1. | Пришел на 1 пару вовремя (до звонка) | 1б |
| 2. | Пришел на 4 пару вовремя (до звонка) | 1б |
| 3. | Опоздание более 15 мин | 0б |
| 4. | Присутствовал на уроке (легкое недомогание) | 1б |
| 5. | Занимался на уроке | 1б |
| 6. | Сдал нормативы вовремя (по факту) | до 20 б |
| 7. | Сдал позже | минус 5б от результата |
| 8. | Команда –победитель на уроке | каждому по 1б |
| 9. | Участие в соревновании (колледж, город) | 10б |
| 10. | Доклад, презентация на уроке | 5б |
| 11 | При отсутствии возможности сдачи нормативов, демонстрируется техника выполнения упражнений | до 5б |
| 12. | Выполнение самостоятельных работ оценивается по предъявлению на занятии | 100б: на количество недель |
|  |  |  |
|  | **РS.** Отсутствие на уроке может быть только по уважительной причине. |  |
|  | Результаты можно всегда увидеть на экране телевизора в зале |  |
|  | Освобожденные от занятий после болезни на 10 дней, выполняют теоретические задания урока |  |

**Основные направления освоенного содержания**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дисциплина** | **Кол-во часов** | **ФИО преподавателя** | **Форма контроля** |
| **Промежуточный** | **Текущий** |
| **1-й курс** |
| **1** | **ОГСЭ. 04 Физическая культура****Специальность:****13.02.07 Электроснабжение (по отраслям)** |  | Химин А.И. | Теоретические вопросы и практические задания (контрольные нормативы) по пройденным темам, зачет | **Теория:** Современное состояние физической культуры и спорта.**Тема: ОФП** (мониторинг физической подготовленности)**Тема: Легкая атлетика** (Бег 100 метров, челночный бег 3х10м, техника прыжков с места)**Тема: Волейбол** (правила игры, выполнение технических приемов: перемещение и остановка; подача мяча; прием и передача мяча) **Тема: Основы здорового образа жизни, основы методики самостоятельных занятий физической культуры.****Тема: Лыжная подготовка** (разучивание техники лыжных ходов) **Тема: CrossFit (Кроссфит)** (разучивание базовых упражнений кроссфит, техника упражнений, знание дозировки и комплексов)**Тема: Гимнастикаи элементы атлетической гимнастики** (упражнение на развитие мышц спины, рук, ног, груди.)**Тема: Баскетбол** (правила игры, техника ведения мяча, бросок в кольцо, передачи мяча.)**Тема: Футбол** (правила игры, выполнение технических приемов перемещения, остановки, передачи, удара по воротам мячом.) |
| **2** | **ОГСЭ. 04 Физическая культура****Специальность:****10.02.01 Организация и технология защиты информации** |  | Химин А.И. | Теоретические вопросы и практические задания (контрольные нормативы) по пройденным темам, зачет | **Теория:** Современное состояние физической культуры и спорта.**Тема: ОФП** (мониторинг физической подготовленности)**Тема: Легкая атлетика** (Бег 100 метров, челночный бег 3х10м, техника прыжков с места)**Тема: Волейбол** (правила игры, выполнение технических приемов: перемещение и остановка; подача мяча; прием и передача мяча) **Тема: Основы здорового образа жизни, основы методики самостоятельных занятий физической культуры.****Тема: Лыжная подготовка** (разучивание техники лыжных ходов) **Тема: CrossFit (Кроссфит)** (разучивание базовых упражнений кроссфит, техника упражнений, знание дозировки и комплексов)**Тема: Гимнастика и элементы атлетической гимнастики** (упражнение на развитие мышц спины, рук, ног, груди.)**Тема: Баскетбол** (правила игры, техника ведения мяча, бросок в кольцо, передачи мяча.)**Тема: Футбол** (правила игры, выполнение технических приемов перемещения, остановки, передачи, удара по воротам мячом.) |
| **2-й курс** |
| **1** | **ОГСЭ. 04 Физическая культура****Специальность:****13.02.07 Электроснабжение (по отраслям)** |  | Химин А.И. | Теоретические вопросы и практические задания (контрольные нормативы) по пройденным темам, зачет | **Теория:** Современное состояние физической культуры и спорта.**Тема: ОФП** (мониторинг физической подготовленности)**Тема: Легкая атлетика** (Бег 100 метров, челночный бег 3х10м, техника прыжков с места)**Тема: Волейбол** (правила игры(повторение), выполнение технических приемов: перемещение и остановка; подача мяча; прием и передача мяча) **Тема: Основы здорового образа жизни, основы методики самостоятельных занятий физической культуры.****Тема: Лыжная подготовка** (закрепление техники лыжных ходов) **Тема: CrossFit (Кроссфит)** (закрепление базовых упражнений кроссфит, техника упражнений, знание дозировки и комплексов)**Тема: Гимнастика и элементы атлетической гимнастики** (упражнение на развитие мышц спины, рук, ног, груди.)**Тема: Баскетбол** (правила игры(повторение), техника ведения мяча, бросок в кольцо, передачи мяча.)**Тема: Футбол** (правила игры(повторения), выполнение технических приемов перемещения, остановки, передачи, удара по воротам мячом.) |
| **2** | **ОГСЭ. 04 Физическая культура****Специальность:****11.02.12 Почтовая связь** |  | Химин А.И. | Теоретические вопросы и практические задания (контрольные нормативы) по пройденным темам, зачет | **Теория:** Современное состояние физической культуры и спорта.**Тема: ОФП** (мониторинг физической подготовленности)**Тема: Легкая атлетика** (Бег 100 метров, челночный бег 3х10м, техника прыжков с места)**Тема: Волейбол** (правила игры(повторение), выполнение технических приемов: перемещение и остановка; подача мяча; прием и передача мяча) **Тема: Основы здорового образа жизни, основы методики самостоятельных занятий физической культуры.****Тема: Лыжная подготовка** (закрепление техники лыжных ходов) **Тема: CrossFit (Кроссфит)** (закрепление базовых упражнений кроссфит, техника упражнений, знание дозировки и комплексов)**Тема: Гимнастика и элементы атлетической гимнастики** (упражнение на развитие мышц спины, рук, ног, груди.)**Тема: Баскетбол** (правила игры(повторение), техника ведения мяча, бросок в кольцо, передачи мяча.)**Тема: Футбол** (правила игры(повторения), выполнение технических приемов перемещения, остановки, передачи, удара по воротам мячом.) |
| **3-й курс** |
| **1** | **ОГСЭ. 04 Физическая культура****Специальность:****13.02.07 Электроснабжение (по отраслям)** |  | Химин А.И. | Практические задания (контрольные нормативы) по пройденным темам, зачет | **Теория:** Современное состояние физической культуры и спорта.**Тема: ОФП** (мониторинг физической подготовленности)**Тема: Легкая атлетика** (Бег 100 метров, челночный бег 3х10м, техника прыжков с места)**Тема: Волейбол** (правила игры(повторение), выполнение технических приемов: перемещение и остановка; подача мяча; прием и передача мяча) **Тема: Основы здорового образа жизни, основы методики самостоятельных занятий физической культуры.****Тема: Лыжная подготовка** (совершенствование техники лыжных ходов) **Тема: CrossFit (Кроссфит)** (совершенствование базовых упражнений кроссфит, техника упражнений, знание дозировки и комплексов)**Тема: Гимнастика и элементы атлетической гимнастики** (упражнение на развитие мышц спины, рук, ног, груди.)**Тема: Баскетбол** (правила игры(повторение), техника ведения мяча, бросок в кольцо, передачи мяча.)**Тема: Футбол** (правила игры(повторения), выполнение технических приемов перемещения, остановки, передачи, удара по воротам мячом.)**Тема: Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.** **Тема: Военно-прикладная физическая подготовка** (строевые приемы элементы техники боксера) |
| **2** | **ОГСЭ. 04 Физическая культура****Специальность:****10.02.01 Организация и технология защиты информации** |  | Химин А.И. | Теоретические вопросы и практические задания (контрольные нормативы) по пройденным темам, зачет | **Теория:** Современное состояние физической культуры и спорта.**Тема: ОФП** (мониторинг физической подготовленности)**Тема: Легкая атлетика** (Бег 100 метров, челночный бег 3х10м, техника прыжков с места)**Тема: Волейбол** (правила игры(повторение), выполнение технических приемов: перемещение и остановка; подача мяча; прием и передача мяча) **Тема: Основы здорового образа жизни, основы методики самостоятельных занятий физической культуры.****Тема: Лыжная подготовка** (совершенствование техники лыжных ходов) **Тема: CrossFit (Кроссфит)** (совершенствование базовых упражнений кроссфит, техника упражнений, знание дозировки и комплексов)**Тема: Гимнастика и элементы атлетической гимнастики** (упражнение на развитие мышц спины, рук, ног, груди.)**Тема: Баскетбол** (правила игры(повторение), техника ведения мяча, бросок в кольцо, передачи мяча.)**Тема: Футбол** (правила игры(повторения), выполнение технических приемов перемещения, остановки, передачи, удара по воротам мячом.)**Тема: Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.** **Тема: Военно-прикладная физическая подготовка** (строевые приемы элементы техники боксера) |
| **3** | **ОГСЭ. 04 Физическая культура****Специальность:****09.02.02 Компьютерные сети** |  | Химин А.И. | Теоретические вопросы и практические задания (контрольные нормативы) по пройденным темам, зачет | **Теория:** Современное состояние физической культуры и спорта.**Тема: ОФП** (мониторинг физической подготовленности)**Тема: Легкая атлетика** (Бег 100 метров, челночный бег 3х10м, техника прыжков с места)**Тема: Волейбол** (правила игры(повторение), выполнение технических приемов: перемещение и остановка; подача мяча; прием и передача мяча) **Тема: Основы здорового образа жизни, основы методики самостоятельных занятий физической культуры.****Тема: Лыжная подготовка** (совершенствование техники лыжных ходов) **Тема: CrossFit (Кроссфит)** (совершенствование базовых упражнений кроссфит, техника упражнений, знание дозировки и комплексов)**Тема: Гимнастика и элементы атлетической гимнастики** (упражнение на развитие мышц спины, рук, ног, груди.)**Тема: Баскетбол** (правила игры(повторение), техника ведения мяча, бросок в кольцо, передачи мяча.)**Тема: Футбол** (правила игры(повторения), выполнение технических приемов перемещения, остановки, передачи, удара по воротам мячом.)**Тема: Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.** **Тема: Военно-прикладная физическая подготовка** (строевые приемы элементы техники боксера) |
| **4** | **ОГСЭ. 04 Физическая культура****Специальность:****09.02.03 Программирование в компьютерных системах** |  | Химин А.И. | Теоретические вопросы и практические задания (контрольные нормативы) по пройденным темам, зачет | **Теория:** Современное состояние физической культуры и спорта.**Тема: ОФП** (мониторинг физической подготовленности)**Тема: Легкая атлетика** (Бег 100 метров, челночный бег 3х10м, техника прыжков с места)**Тема: Волейбол** (правила игры(повторение), выполнение технических приемов: перемещение и остановка; подача мяча; прием и передача мяча) **Тема: Основы здорового образа жизни, основы методики самостоятельных занятий физической культуры.****Тема: Лыжная подготовка** (совершенствование техники лыжных ходов) **Тема: CrossFit (Кроссфит)** (совершенствование базовых упражнений кроссфит, техника упражнений, знание дозировки и комплексов)**Тема: Гимнастика и элементы атлетической гимнастики** (упражнение на развитие мышц спины, рук, ног, груди.)**Тема: Баскетбол** (правила игры(повторение), техника ведения мяча, бросок в кольцо, передачи мяча.)**Тема: Футбол** (правила игры(повторения), выполнение технических приемов перемещения, остановки, передачи, удара по воротам мячом.)**Тема: Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.** **Тема: Военно-прикладная физическая подготовка** (строевые приемы элементы техники боксера) |
| **4 курс** |
|  | **ОГСЭ. 04 Физическая культура****Специальность:****13.02.07 Электроснабжение (по отраслям)** |  | Химин А.И. | Практические задания (контрольные нормативы) по пройденным темам, зачет | **Теория:** Современное состояние физической культуры и спорта.**Тема: ОФП** (мониторинг физической подготовленности)**Тема: Основы здорового образа жизни, основы методики самостоятельных занятий физической культуры.****Тема: Лыжная подготовка** (совершенствование техники лыжных ходов) **Тема: CrossFit (Кроссфит)** (совершенствование базовых упражнений кроссфит, техника упражнений, знание дозировки и комплексов)**Тема: Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.** **Тема: Военно-прикладная физическая подготовка** (строевые приемы элементы техники боксера) |
|  | **ОГСЭ. 04 Физическая культура****Специальность:****11.02.12 Почтовая связь** |  | Химин А.И. | Теоретические вопросы и практические задания (контрольные нормативы) по пройденным темам, зачет | **Теория:** Современное состояние физической культуры и спорта.**Тема: ОФП** (мониторинг физической подготовленности)**Тема: Основы здорового образа жизни, основы методики самостоятельных занятий физической культуры.****Тема: Лыжная подготовка** (совершенствование техники лыжных ходов) **Тема: CrossFit (Кроссфит)** (совершенствование базовых упражнений кроссфит, техника упражнений, знание дозировки и комплексов)**Тема: Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.** **Тема: Военно-прикладная физическая подготовка** (строевые приемы элементы техники боксера) |

**Требования к освоенным умениям**

|  |  |
| --- | --- |
| **Курс,****Специальность** | **Темы календарно- тематического плана** |
| **Баскетбол** | **Волейбол** | **Мини-футбол** |
| **1 КУРС** |
| **13.02.07 Электроснабжение (по отраслям)****10.02.01 Организация и технология защиты** **информации****09.02.02 Компьютерные сети****09.02.03 Программирование в компьютерных системах****11.02.12 Почтовая связь** | **Упражнение** | **Оценка** | **Упражнение** | **Оценка** | **Упражнение** | **Оценка** |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| Ведение мяча на скорость правой/левой рукой (2х18м) | Учащийся должен показать умение ведения мяча правой и левой руками без его потери и «двойного ведения» | То же что и на оценку «5», но с одной потерей мяча или одним «двойным ведением» | То же что и на оценку «5», но с двумя потерями мяча или двумя «двойными ведением» | Перемещение по площадке вдоль сетки | Учащийся должен показать умение перемещаться по площадке приставными шагами **не выходя за границы боковых линий** | То же что и на оценку «5», но с **одним заступом за боковую линию** | То же что и на оценку «5», но с **двумя заступами за боковую линию** | Ведение мяча на скорость  | Учащийся должен показать умение  |  |  |
| «Змейка» туда и обратно | Учащийся должен показать умение вести мяч между конусами с передачей его из правой в левую руку без потери и «двойного ведения» | То же что и на оценку «5», но с одной потерей мяча или одним «двойным ведением» | То же что и на оценку «5», но с двумя потерями мяча или двумя «двойными ведением» |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Штрафной бросок (6 бросков) | Учащийся должен показать технику штрафного броска с попаданием **5 мячей из 6 бросков** | Учащийся должен показать технику штрафного броска с попаданием **4 мяча из 6 бросков** | Учащийся должен показать технику штрафного броска с попаданием **3 мяча из 6 бросков** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передачи двух мячей двумя руками в парах (одновременно) | Учащиеся в паре должны показать технику передач мячей двумя руками от груди и от груди через пол без их потерь.**(15 передач одним видом + 15 передач другим видом)** | То же что и на оценку «5» но максимум с одной потерей(**15 передач одним видом + 15 передач другим видом)** | То же что и на оценку «5» но максимум с двумя потерями(**15 передач одним видом + 15 передач другим видом)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ведение мяча на месте не глядя | Учащийся должен показать умение ведения мяча на месте, не обращая на него взгляд и проговаривать вслух что-то **без ошибок за 1мин** | То же что и на оценку «5» но максимум **с одной ошибкойза 1мин** | То же что и на оценку «5» но максимум **с двумя ошибкамиза 1мин** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 КУРС** |
| **13.02.07 Электроснабжение (по отраслям)****10.02.01 Организация и технология защиты** **информации****09.02.02 Компьютерные сети****09.02.03 Программирование в компьютерных системах****11.02.12 Почтовая связь** | **Упражнение** | **Оценка** |  |  |
| **5** | **4** | **3** |
| Ведение мяча на скорость правой/левой рукой (2х18м) | Учащийся должен показать умение ведения мяча правой и левой руками без его потери и «двойного ведения» **До11сек(юноши) и 13сек(девушки)** | То же что и на оценку «5», но с одной потерей мяча или одним «двойным ведением»**До13сек(юноши) и 15сек(девушки)** | То же что и на оценку «5», но с двумя потерями мяча или двумя «двойными ведением»**До 15 сек(юноши) и за 17сек(девушки)** |
| «Змейка» туда и обратно | Учащийся должен показать умение вести мяч между конусами с передачей его из правой в левую руку без потери и «двойного ведения»**До 25сек(юноши) и 28сек(девушки)** | То же что и на оценку «5», но с одной потерей мяча или одним «двойным ведением»**До 27сек(юноши) и 29сек(девушки)** | То же что и на оценку «5», но с двумя потерями мяча или двумя «двойными ведением»**До 29сек(юноши) и 31сек(девушки)** |
| Штрафной бросок (6 бросков) | Учащийся должен показать технику штрафного броска с попаданием **5 мячей из 6 бросков за 1мин** | Учащийся должен показать технику штрафного броска с попаданием **4 мяча из 6 бросков за 1мин** | Учащийся должен показать технику штрафного броска с попаданием **3 мяча из 6 бросков 1мин** |
| Передачи двух мячей двумя руками в парах (одновременно) | Учащиеся в паре должны показать технику передач мячей двумя руками от груди и от груди через пол без их потерь.**(15 передач одним видом + 15 передач другим видом) за 1мин** | То же что и на оценку «5» но максимум с одной потерей(**15 передач одним видом + 15 передач другим видом) за 1мин** | То же что и на оценку «5» но максимум с двумя потерями(**15 передач одним видом + 15 передач другим видом) за 1мин** |
| Ведение мяча на месте не глядя | Учащийся должен показать умение ведения мяча на месте, не обращая на него взгляд и проговаривать вслух что-то **без ошибок за 1мин 15сек** | То же что и на оценку «5» но **максимум с одной ошибкой за 1мин 15сек** | То же что и на оценку «5» но **максимум с двумя ошибками за 1мин 15сек** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **3 КУРС** |
| **13.02.07 Электроснабжение (по отраслям)****10.02.01 Организация и технология защиты** **информации****09.02.02 Компьютерные сети****09.02.03 Программирование в компьютерных системах****11.02.12 Почтовая связь** | **Упражнения** | **Оценка** |  |  |
| **5** | **4** | **3** |
| Ведение мяча на скорость правой/левой рукой (2х18м) | Учащийся должен показать умение ведения мяча правой и левой руками без его потери и «двойного ведения» **До9сек(юноши) и 11сек(девушки)** | То же что и на оценку «5», но с одной потерей мяча или одним «двойным ведением»**До11сек(юноши) и 13сек(девушки)** | То же что и на оценку «5», но с двумя потерями мяча или двумя «двойными ведением»**До 13 сек(юноши) и за 15сек(девушки)** |
| «Змейка» туда и обратно | Учащийся должен показать умение вести мяч между конусами с передачей его из правой в левую руку без потери и «двойного ведения»**До 20сек(юноши) и 25сек(девушки)** | То же что и на оценку «5», но с одной потерей мяча или одним «двойным ведением»**До 23сек(юноши) и 27сек(девушки)** | То же что и на оценку «5», но с двумя потерями мяча или двумя «двойными ведением»**До 25сек(юноши) и 29сек(девушки)** |
| Штрафной бросок (6 бросков) | Учащийся должен показать технику штрафного броска с попаданием **5 мячей из 6 бросков за 50сек** | Учащийся должен показать технику штрафного броска с попаданием **4 мяча из 6 бросков за 50сек** | Учащийся должен показать технику штрафного броска с попаданием **3 мяча из 6 бросков 50сек** |
| Передачи двух мячей двумя руками в парах (одновременно) | Учащиеся в паре должны показать технику передач мячей двумя руками от груди и от груди через пол без их потерь.**(15 передач одним видом + 15 передач другим видом) за 45сек** | То же что и на оценку «5» но максимум с одной потерей(**15 передач одним видом + 15 передач другим видом) за 45сек** | То же что и на оценку «5» но максимум с двумя потерями(**15 передач одним видом + 15 передач другим видом) за 45сек** |
| Ведение мяча на месте не глядя | Учащийся должен показать умение ведения мяча на месте, не обращая на него взгляд и проговаривать вслух что-то **без ошибок за 1 мин 30сек** | То же что и на оценку «5» но **максимум с одной ошибкой за 1мин 30сек** | То же что и на оценку «5» но **максимум с двумя ошибками за 1мин 30сек** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1.**

 **Таблицы для оценивания практических результатов по всем темам курса**

|  |  |
| --- | --- |
| **Курс,****Специальность** | **Темы календарно- тематического плана** |
| **Л/атлетика** | **Лыжная подготовка** | **Настольный теннис** |
| **1 КУРС** |
| **13.02.07 Электроснабжение (по отраслям)****10.02.01 Организация и технология защиты** **информации****09.02.02 Компьютерные сети****09.02.03 Программирование в компьютерных системах****11.02.12 Почтовая связь** | **Упражнение** | **Оценка** | **Упражнение** | **Оценка** | **Упражнение** | **Оценка** |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 КУРС** |
|  |  |  |  |
| **3 КУРС** |
|  |  |  |  |
| **4 КУРС** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Курс,****Специальность** | **Темы календарно- тематического плана** |
| **ППФП** | **ВПФП** | **Гимнастика** |
| **1 КУРС** |
| **13.02.07 Электроснабжение (по отраслям)****10.02.01 Организация и технология защиты** **информации****09.02.02 Компьютерные сети****09.02.03 Программирование в компьютерных системах****11.02.12 Почтовая связь** | **Упражнение** | **Оценка** | **Упражнение** | **Оценка** | **Упражнение** | **Оценка** |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 КУРС** |
|  |  |  |  |
| **3 КУРС** |
|  |  |  |  |
| **4 КУРС** |
|  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Курс,****Специальность** | **Темы календарно- тематического плана** |
| **CrossFit (КроссФит)** | **ОФП** | **Атлетическая гимнастика** |
| **1 КУРС** |
| **13.02.07 Электроснабжение (по отраслям)****10.02.01 Организация и технология защиты** **информации****09.02.02 Компьютерные сети****09.02.03 Программирование в компьютерных системах****11.02.12 Почтовая связь** | **Упражнение** | **Оценка** | **Упражнение** | **Оценка** | **Упражнение** | **Оценка** |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 КУРС** |
|  |  |  |  |
| **3 КУРС** |
|  |  |  |  |
| **4 КУРС** |
|  |  |  |  |