

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ  
НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИННОВАЦИОННЫЙ КОЛЛЕДЖ»

РАССМОТРЕНО:

На заседании методического совета  
Протокол № 5 от 30.05.2022г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ПОАНО «НИК»  
Г.Г. Аминова  
Приказ №134-7/1 от 31.08.2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
БД.06 Физическая культура  
по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование»  
по программе базовой подготовки  
на базе основного общего образования;  
форма обучения: очная; очная-заочная; заочная  
Квалификация выпускника – программист

г. Махачкала 2022г.

Рабочая программа учебной дисциплины БД. 06 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта и программы ППСЗ ПОАНО «Национальный инновационный колледж» по специальности среднего профессионального образования 09.02.07 «Информационные системы и программирование».

Квалификация выпускника – программист

Организация-разработчик: ПОАНО «Национальный инновационный колледж»

Разработчик: преподаватель

## СОДЕРЖАНИЕ

### 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙДИСЦИПЛИНЫ

стр.4

<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	8
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	17
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ</b>	
<b>5. УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>19</b>
<b>6. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ.....</b>	<b>23</b>
<b>ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ</b>	
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ .....</b>	<b>25</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## БД.06 Физическая культура

### **1.1. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Учебная дисциплина БД.06 Физическая культура изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ).

### **1.2. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

Содержание программы БД.06 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;
- 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 значения 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.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

**Теоретическая часть** направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни,

двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

**Практическая часть** предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

- **личностных:**
  - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
  - сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
  - потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
  - приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
  - формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
  - готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
  - способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
  - способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
  - формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
  - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
  - умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
  - патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
  - готовность к служению Отечеству, его защите;
- **метапредметных:**
  - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
  - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
  - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
  - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
  - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

– умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• **предметных:**

– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В результате освоения дисциплины, обучающиеся **должны знать:**

Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

В результате освоения дисциплины, обучающиеся **должны уметь:**

Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

Выполнять приемы страховки и само страховки;

Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, волейболу, баскетболу при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

В результате освоения дисциплины, обучающиеся ***будут использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:***

Повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; Подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных

Силах Российской Федерации;

Организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

Активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

**1.3. Количество часов, отведенное на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 121 часа,  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;  
самостоятельная работа 4 часов.

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### БД.06 Физическая культура

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

Вид учебной работы	Объем часов		
	очно	очно-заочно	заочно
Максимальная учебная нагрузка (всего)	121	121	
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117	35	
в том числе:			
практические занятия	117	35	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	4	86	
Промежуточная аттестация в форме <i>диф. зачета</i>			



#### 4.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины БД.06 Физическая культура

3	риала: практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>			
<b>Тема 1.1.</b> Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	<b>Содержание учебного материала:</b> Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Социальные функции физической культуры. Физическая культура в структуре профессионального образования. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.	4	1,2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовка реферата на тему (по выбору) «Принципы здорового образа жизни», «Меры безопасности на занятиях физической культуры и спортом. Гигиенические требования и нормы».	2	3
<b>Раздел 2. Оценка уровня физического развития</b>			
<b>Тема 2.1.</b> Основы методики оценки и коррекции телосложения.	<b>Содержание учебного материала:</b> Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студенток. Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения. Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов.	2	1,2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнение комплекса упражнений для коррекции своего телосложения.	2	3
<b>Тема 2.2.</b> Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	<b>Содержание учебного материала:</b> Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели. Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.	2	1,2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовка докладов, рефератов по теме: «Информационные технологии в спортивной тренировке и оздоровительной физической культуре»	2	3

<b>Тема 2.3.</b> Организация и методика проведения коррекционной гимнастики при нарушениях осанки.	<b>Содержание учебного материала:</b> Ознакомление с методикой проведения коррекционной гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки). Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности детей).	2	1,2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнение комплекса упражнений коррекционной гимнастики при нарушениях осанки. Подготовка доклада «Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений, направленных на устранение различных заболеваний».	2	3
<b>Тема 2.4.</b> Организация и методика проведения закаляющих процедур.	<b>Содержание учебного материала:</b> Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма. Обучение закаляющим мероприятиям. Принципы закаливания. Основные методы закаливания. Гигиенические требования при проведении занятий по закаливанию.	2	1,2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнение комплексов упражнений	2	3
<b>Тема 2.5.</b> Основы методики регулирования эмоциональных состояний.	<b>Содержание учебного материала:</b> Методика регулирования эмоций. Ознакомление с методикой определения эмоциональных состояний человека. Тестирование эмоциональных состояний. Оценка и рекомендации по коррекции эмоциональных состояний.	2	1,2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнение комплексов упражнений	2	3
<b>Раздел 3. Легкая атлетика</b>			

<p><b>Тема 3.1.</b> Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.</p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого стар-та. Обучение техники прыжка в длину с места. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движе-ний, ловкости и т.д.).</p>	4	1,2
--	--	---	-----

	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовка рефератов, докладов на тему «Легкая атлетика»	2	3
<b>Тема 3.2.</b> Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».	<b>Содержание учебного материала:</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.	6	1,2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнение специальных упражнений прыгуна: многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног.	2	3
<b>Тема 3.3.</b> Бег на средние дистанции.	<b>Содержание учебного материала:</b> Овладение техникой бега на средние дистанции. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.	4	1,2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнение специальных упражнений, УГГ, оздоровительный бег.	2	3
<b>Тема 3.4.</b> Бег на длинные дистанции.	<b>Содержание учебного материала:</b> Совершенствование техники бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений.	4	1,2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнение специальных упражнений, длительный кросс до 15-18 минут	2	3
<b>Тема 3.5.</b> Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	<b>Содержание учебного материала:</b> Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.	6	1,2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> УГГ, оздоровительный бег.	4	3

<b>Тема 3.6.</b> Эстафетный бег.	<b>Содержание учебного материала:</b> Овладение техникой эстафетного бега. Овладение техникой передачи эстафетной палочки. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).	4	1,2
-------------------------------------	--	---	-----

	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> УГГ, оздоровительный бег	2	3
<b>Тема 3.7.</b> Метание малого мяча с разбега.	<b>Содержание учебного материала:</b> Овладение техникой метания малого мяча с трех шагов разбега Повышение уровня ОФП. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)	4	1,2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнение специальных упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног.	4	3
<b>Тема 3.8.</b> Прыжки в высоту способом «перешагивания».	<b>Содержание учебного материала:</b> Овладение техникой прыжка в высоту способом «перешагивания». Повышение уровня ОФП. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)	2	1,2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнение специальных упражнений прыгуна: многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног; акробатические упражнения (кувырки, перекаты, группировки).	2	3
<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Контроль пройденного материала	2	
<b>2 семестр</b>			
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>			
<b>Тема 4.1.</b> Техника выполнения общеразвивающих и специальных упражнений.	<b>Содержание учебного материала:</b> Овладение техникой ОРУ на месте и в движении; ОРУ в паре с партнером; ОРУ с предметом (мяч, обруч, скакалка, набивной мяч, гимнастическая скамейка). Овладение техникой строевых и танцевальных упражнений.	4	1,2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Основные положения рук, ног; терминология ОРУ. Выполнение специальных упражнений.	2	3
<b>Тема 4.2.</b> Техника акробатических упражнений и комбинаций.	<b>Содержание учебного материала:</b> Изучение и закрепление техники акробатических элементов: (перекаты, кувырок вперед и назад, длинный кувырок вперед, кувырок через плечо), стойка на лопатках, мост из положения лежа, полушпагат, равновесие.	4	1,2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствование техники акробатических упражнений, выполнение	2	3

	комплексов специальных упражнений на развитие гибкости и координации.		
<b>Тема 4.3.</b> Техника опорного прыжка через козла «ноги врозь».	<b>Содержание учебного материала:</b> Обучение и совершенствование техники опорного прыжка через козла «ногиврозь».	4	1,2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнение подводящих и спецупражнений при опорном прыжке через козла.	2	3
<b>Тема 4.4.</b> Техника лазанья по канату в три приема.	<b>Содержание учебного материала:</b> Обучение и совершенствование техники лазанья по канату в три приема.	4	1,2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствование техники лазанья по канату в три приема.	2	3
<b>Раздел 5. Волейбол</b>			
<b>Тема 5.1.</b> Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.	<b>Содержание учебного материала:</b> Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.	6	1,2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Изучение правил игры в волейбол. Подготовка рефератов (докладов): «История развития волейбола в России», «Правила игры в волейбол»	2	3
<b>Тема 5.2.</b> Техника нижней подачи и приёма после неё.	<b>Содержание учебного материала:</b> Обучение технике нижней подачи и приёма после неё. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками. Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.	4	1,2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствование техники игровых действий. Приёмы и передачи мяча в парах, с увеличением числа мячей. Подготовка рефератов (докладов): «Техника безопасности в волейболе»	2	3
<b>Тема 5.3.</b> Техника прямого	<b>Содержание учебного материала:</b> Обучение технике прямого нападающего удара.	4	1,2

нападающего удара. Техника изученных приёмов.	Совершенствование техники изученных приёмов. Применение изученных приемов в учебной игре.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствование техники игровых действий. Подача мяча на результат позонам.	2	3
<b>Тема 5.4.</b> Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	<b>Содержание учебного материала:</b> Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений.	6	1,2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствование техники игровых действий	2	3
<b>Тема 5.5.</b> Тактические действия в нападении и защите.	<b>Содержание учебного материала:</b> Обучение групповым действиям в нападении и защите. Применение правил игры в волейбол в учебной игре. Учебная игра в волейбол.	4	1,2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствование техники игровых действий	2	3
<b>Раздел 6. Баскетбол</b>			
<b>Тема 6.1.</b> Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	<b>Содержание учебного материала:</b> Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места (одной рукой от плеча). Основные направления развития физических качеств. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.	4	1,2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Изучение правил по баскетболу. Подготовка реферата (доклада) «История развития волейбола в России», «Правила игры в волейбол»	1	3
<b>Тема 6.2.</b> Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.	<b>Содержание учебного материала:</b> Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо «ведение – 2 шага – бросок». Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места (одной рукой от плеча). Развитие логического мышления в баскетболе.	4	1,2



<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	1	3
--	---	---

	Совершенствование техники игровых действий. Перемещения в игровых действиях в баскетболе.		
<b>Тема 6.3.</b> Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.	<b>Содержание учебного материала:</b> Совершенствование техники выполнения штрафного броска (двумя руками от груди), ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Закрепление техники выполнения среднего броска с места. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.	6	1,2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствование техники игровых действий. Передача мяча в усложнённых условиях.	1	3
<b>Тема 6.4.</b> Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	<b>Содержание учебного материала:</b> Совершенствовать технику владения мячом. Техника выполнения финтов (повороты с укрыванием мяча, финт на передачу мяча, финт с имитацией перехода на ведение). Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок». Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.	5	1,2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствование техники игровых действий. Работа с 2 мячами.	1	3
<b>Тема 6.5.</b> Тактические действия в нападении и защите.	<b>Содержание учебного материала:</b> Обучение групповым действиям в нападении и защите. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. Учебная игра в баскетбол. Дифференцированный зачет.	4	1,2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Учебная игра с заданиями Совершенствование техники игровых действий. Темы рефератов, докладов: «Техника и тактика игры в баскетболе», «Техника безопасности в баскетболе»	1	3
<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Контроль пройденного материала	2	

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)

## ЗАДАЧИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Наименование учебных кабинетов, лабораторий, полигонов	Оснащенность учебных кабинетов, лабораторий, полигонов	Перечень лицензионного программного обеспечения
Кабинет физической культуры, спортивная площадка, спортивный зал.	Шкаф для комплект учебно-наглядных пособий «УМК»;  спортивный инвентарь Дидактический материал Набор наглядных пособий необходимых для изучения дисциплины и овладения профессиональными знаниями и компетенциями. Аудиторная доска Стол для преподавателя Стул для преподавателя Столы для студентов Стулья для студентов	Consultant+ Операционная система MSWindows 7 Pro, Операционная система MSWindows XPSP3. MS Office. Kaspersky Endpoint Security. 1С, Google Chrome, OpenOffice, LibreOffice
Учебный кабинет «Компьютерный класс» (практические занятия с использованием персональных компьютеров).	Специализированная мебель, технические средства обучения (персональные компьютеры) с возможностью подключения к телекоммуникационной сети «Интернет» и доступу к электронно-библиотечной системе	

При изучении учебной дисциплины «Физическая культура» в целях реализации компетентного подхода использованы активные и интерактивные формы обучения: лекция – конференция, лекция – проблема, решение ситуационных задач, групповые дискуссии и иные тренинги

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

#### Основная литература

1. Рыбакова, Е. О. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика : учебное пособие / Е. О. Рыбакова, В. В. Созинов. — Чайковский : ЧГИФК, 2020. — 89 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/233768> (дата обращения: 20.10.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Е. Л. Сорокина, Т. И. Шишкина, М. А. Бабенко, Е. Г. Черночуб. — Новосибирск : СГУПС, 2020. — 114 с. — ISBN 978-5-6043858-3-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/164631> (дата обращения: 20.10.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

#### Дополнительная литература

1. Физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие. — Великие Луки : Великолукская ГСХА, 2022. — 80 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/261701> (дата обращения: 20.10.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Веселов, В. С. Физическая культура : методические указания / В. С. Веселов. — Тверь : Тверская

ГСХА, 2019. — 23 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/134152> (дата обращения: 20.10.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

### **Современные профессиональные базы данных и информационные ресурсы сети Интернет:**

1. «Физическая культура в жизни студента» [Электронный ресурс]/Рефераты,-Электрон.дан.-М:Справочно-информационный интернет-портал.-Режим доступа: <http://hrefak.ru/referat/3572>, свободный.-Загл. С экрана.
2. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» [Электронный ресурс] - <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
3. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс] -<http://www.olympic.ru>
4. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации [Электронный ресурс] -[http:// minstm.gov.ru](http://minstm.gov.ru)
5. Правила игры – <http://www.pravilaigri.ucoz.ru>
6. Спортивные новости – <http://www.fizkult-ura.ru>
7. Спортивные школы – <http://www.rules.sport-clubs.ru>
8. Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс] - <http://www.edu.ru>.
9. Школа волейбола – <http://www.volleyball.ru>

### **3.3. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

#### ***Методические указания для подготовки к лекционным занятиям***

В ходе - лекций преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные для понимания темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации на семинарское занятие и указания на самостоятельную работу.

В ходе лекционных занятий необходимо:

-вести конспектирование учебного материала, обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации, положительный опыт в ораторском искусстве. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

-задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций.

-дорабатывать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой - в ходе подготовки к семинарам изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях журналах, газетах и т.д. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования учебной программы.

-подготовить тезисы для выступлений по всем учебным вопросам, выносимым на семинар. Готовясь к докладу или реферативному сообщению, обращаться за методической помощью к преподавателю, составить план-конспект своего выступления, продумать примеры с целью обеспечения тесной связи изучаемой теории с реальной жизнью.

-своевременное и качественное выполнение самостоятельной работы базируется на соблюдении настоящих рекомендаций и изучении рекомендованной литературы. Студент может дополнить список использованной литературы современными источниками, не представленными в списке рекомендованной литературы, и в дальнейшем использовать собственные подготовленные учебные материалы при подготовке практических работ.

#### ***Методические указания для подготовки к практическим (семинарским) занятиям***

Начиная подготовку к семинарскому занятию, необходимо, прежде всего, обратить внимание на конспект лекций, разделы учебников и учебных пособий, которые способствуют общему пред-

ставлению о месте и значении темы в изучаемом курсе. Затем следует поработать с дополнительной литературой, сделать записи по рекомендованным источникам. Подготовка к семинарскому занятию включает 2 этапа:

- 1й этап - организационный;
- 2й этап - закрепление и углубление теоретических знаний. На первом этапе студент планирует свою самостоятельную работу, которая включает:
  - уяснение задания, выданного на самостоятельную работу;
  - подбор рекомендованной литературы;
  - составление плана работы, в котором определяются основные пункты предстоящей подготовки.

Составление плана дисциплинирует и повышает организованность в работе. Вторым этапом является непосредственная подготовка студента к занятию. Начинать надо с изучения рекомендованной литературы. Необходимо помнить, что на лекции обычно рассматривается не весь материал, а только его часть. Остальная её часть восполняется в процессе самостоятельной работы. В связи с этим работа с рекомендованной литературой обязательна. Особое внимание при этом необходимо обратить на содержание основных положений и выводов, объяснение явлений и фактов, уяснение практического приложения рассматриваемых теоретических вопросов. В процессе этой работы студент должен стремиться понять и запомнить основные положения рассматриваемого материала, примеры, поясняющие его, а также разобраться в иллюстративном материале. Заканчивать подготовку следует составлением плана (конспекта) по изучаемому материалу (вопросу). Это позволяет составить концентрированное, сжатое представление по изучаемым вопросам. В процессе подготовки к занятиям рекомендуется взаимное обсуждение материала, во время которого закрепляются знания, а также приобретается практика в изложении и разъяснении полученных знаний, развивается речь. При необходимости следует обращаться за консультацией к преподавателю. Готовясь к консультации, необходимо хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения.

В начале занятия студенты под руководством преподавателя более глубоко осмысливают теоретические положения по теме занятия, раскрывают и объясняют основные положения выступления.

Записи имеют первостепенное значение для самостоятельной работы обучающихся. Они помогают понять построение изучаемого материала, выделить основные положения и проследить их логику. Ведение записей способствует превращению чтения в активный процесс, мобилизует, наряду со зрительной, и моторную память. Следует помнить: у студента, систематически ведущего записи, создается свой индивидуальный фонд подсобных материалов для быстрого повторения прочитанного, для мобилизации накопленных знаний.

Особенно важны и полезны записи тогда, когда в них находят отражение мысли, возникшие при самостоятельной работе. Важно развивать умение сопоставлять источники, продумывать изучаемый материал.

Большое значение имеет совершенствование навыков конспектирования. Преподаватель может рекомендовать студентам следующие основные формы записи: план (простой и развернутый), выписки, тезисы. Результаты конспектирования могут быть представлены в различных формах.

План - это схема прочитанного материала, краткий (или подробный) перечень вопросов, отражающих структуру и последовательность материала. Подробно составленный план вполне заменяет конспект.

Конспект - это систематизированное, логичное изложение материала источника. Различаются четыре типа конспектов.

План-конспект - это развернутый детализированный план, в котором достаточно подробные записи приводятся по тем пунктам плана, которые нуждаются в пояснении.

Текстуальный конспект - это воспроизведение наиболее важных положений и фактов источника.

Свободный конспект - это четко и кратко сформулированные (изложенные) основные положения в результате глубокого осмысливания материала. В нем могут присутствовать выписки, цитаты, тезисы; часть материала может быть представлена планом.

Тематический конспект составляется на основе изучения ряда источников и дает более или менее исчерпывающий ответ по какой-то схеме (вопросу).

Ввиду трудоемкости подготовки к семинару следует продумать алгоритм действий, еще раз внимательно прочитать записи лекций и уже готовый конспект по теме семинара, тщательно продумать свое устное выступление.

На семинаре каждый его участник должен быть готовым к выступлению по всем поставленным в плане вопросам, проявлять максимальную активность при их рассмотрении. Выступление должно строиться свободно, убедительно и аргументировано. Необходимо следить, чтобы выступление не сводилось к репродуктивному уровню (простому воспроизведению текста), не допускать и простое чтение конспекта. Необходимо, чтобы выступающий проявлял собственное отношение к тому, о чем он говорит, высказывал свое личное мнение, понимание, обосновывал его и мог сделать правильные выводы из сказанного.

Выступления других обучающихся необходимо внимательно и критически слушать, подмечать особенное в суждениях обучающихся, улавливать недостатки и ошибки. При этом обратить внимание на то, что еще не было сказано, или поддержать и развить интересную мысль, высказанную выступающим студентом. Изучение студентами фактического материала по теме практического занятия должно осуществляться заблаговременно. Под фактическим материалом следует понимать специальную литературу по теме занятия, а также по рассматриваемым проблемам. Особое внимание следует обратить на дискуссионные - теоретические вопросы в системе изучаемого вопроса: изучить различные точки зрения ведущих ученых, обозначить противоречия современного законодательства. Для систематизации основных положений по теме занятия рекомендуется составление конспектов.

Обратить внимание на:

- составление списка нормативных правовых актов и учебной и научной литературы по изучаемой теме;
- изучение и анализ выбранных источников;
- изучение и анализ практики по данной теме, представленной в информационно-справочных правовых электронных системах и др.;
- выполнение предусмотренных программой заданий в соответствии с тематическим планом;
- выделение наиболее сложных и проблемных вопросов по изучаемой теме, получение разъяснений и рекомендаций по данным вопросам с преподавателями: на их еженедельных консультациях;
- проведение самоконтроля путем ответов на вопросы текущего контроля знаний решения представленных в учебно-методических материалах.

### ***Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины для самостоятельной работы***

Методика организации самостоятельной работы студентов зависит от структуры, характера и особенностей изучаемой дисциплины, объема часов на ее изучение, I заданий для самостоятельной работы студентов, индивидуальных особенностей студентов и условий учебной деятельности.

При этом преподаватель назначает студентам варианты выполнения самостоятельной работы, осуществляет систематический контроль выполнения студентами графика самостоятельной работы, проводит анализ и дает оценку выполненной работы.

При этом преподаватель назначает студентам варианты выполнения самостоятельной работы, осуществляет систематический контроль выполнения студентами графика самостоятельной работы, проводит анализ и дает оценку выполненной работы.

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в аудиторной внеаудиторной формах. Самостоятельная работа обучающихся в аудиторное время может включать:

- конспектирование (составление тезисов) лекций, выполнение контрольных работ
- работу со справочной и методической литературой;
- работу с нормативными правовыми актами;
- выступления с докладами, сообщениями на семинарских занятиях;
- защиту выполненных практических работ;
- участие в оперативном (текущем) опросе по отдельным темам изучаемой дисциплины;

- участие в собеседованиях, деловых (ролевых) играх, дискуссиях, круглых столах, конференциях;
- участие в тестировании и др.

Самостоятельная работа обучающихся во внеаудиторное время может состоять

- повторения лекционного материала;
- подготовки к семинарам (практическим занятиям);
- изучения учебной и научной литературы;
- выполнения практических заданий;

### **Методическое указание по применению электронного обучения и дистанционных технологий при освоении дисциплины.**

Дистанционные образовательные технологии применяются при изучении дисциплин в очно, очно-заочной и заочной формах обучения.

Освоение учебной дисциплины в очной форме обучения с применением дистанционных образовательных технологий применяется в случае установления карантинных мер, в связи со сложившимся сложной санитарно-эпидемиологической обстановкой или иным основанием в виду обстоятельств неопределенной силы. Занятия лекционного типа проводятся с использованием открытых онлайн-курсов, лекций в режиме онлайн конференции с контрольными вопросами для самостоятельной работы.

Практические занятия проводятся с использованием видео уроков, презентаций и виртуальных аналогов приборов, оборудования, иных средств обучения используемых в соответствии с содержанием учебного материала.

Семинарские занятия проводятся в режиме видео-конференции с использованием контрольных заданий, контрольных работ, позволяющих закрепить полученные теоретические знания.

Лабораторные занятия проводятся с использованием открытых онлайн-курсов и виртуальных аналогов приборов, оборудования и иных средств обучения позволяющих изучить теоретический материал и практические навыки с помощью экспериментального подтверждения.

Для материально-технического обеспечения освоения учебной дисциплины с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используется ZOOM, WhatsApp, Discord, образовательных платформ «Система дистанционного обучения SDO.poononic.ru », базы данных ЭБС «Лань», «IPR books»

При использовании дистанционных образовательных технологий обучающиеся переводятся на обучения по индивидуальному учебному плану в котором указаны трудоемкость, последовательность изучения дисциплин (модулей), виды учебной деятельности (лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные занятия, самостоятельная работа), формы промежуточной аттестации, определяющие порядок освоения основной образовательной программы с использованием дистанционных образовательных технологий.

## **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения устного и письменного опроса, тестирования, выполнения обучающимися индивидуальных заданий, рефератов, а также по итогам проведения дифференцированного зачета.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Умения:</b>	
Выполнять индивидуально подобранные комплексы	составляет и проводит комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной)



оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	- владеет навыками простейших приемов самомассажа и релаксации;
Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	- проводит самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	- владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности;
Выполнять приемы страховки и самостраховки;	- владеет техническими приемами страховки и самостраховки;
Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, волейболу, баскетболу при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.	- владеет техническими приемами двигательными действиями базовых видов спорта, применяет их в игровой соревновательной деятельности с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; - выполняет контрольные нормативы по видам спорта;
<b>Знания:</b>	
Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	- излагает влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека;
Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	- перечисляет и использует способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	- излагает и использует правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

## 5. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Адаптация рабочей программы дисциплины БД.06 Физическая культура проводится при реализации адаптивной образовательной программы - программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование» в целях обеспечения права инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на получение профессионального образования, создания необходимых для получения среднего профессионального образования условий, а также обеспечения достижения обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья результатов формирования практического опыта.

*учающихся с различными видами ограничения здоровья*

Оснащение кабинета должно отвечать особым образовательным потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Кабинеты должны быть оснащены оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения для обучающихся с различными видами ограничений здоровья.

Кабинет, в котором обучаются лица с нарушением слуха, должен быть оборудован радиоклас-сом, компьютерной техникой, аудиотехникой, видеотехникой, электронной доской, мультимедийной системой.

Для слабовидящих обучающихся в кабинете предусматриваются просмотр удаленных объектов при помощи видеоувеличителей для удаленного просмотра. Использование Брайлевской компьютерной техники, электронных луп, программ не визуального доступа к информации, технических средств приема-передачи учебной информации в доступных формах.

Для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата кабинет должен быть оборудован передвижными регулируемые партами с источником питания.

Вышеуказанное оснащение устанавливается в кабинете при наличии обучающихся по адаптированной образовательной программе с учетом имеющегося типа нарушений здоровья у обучающегося.

*Информационное и методическое обеспечение обучающихся*

Доступ к информационным и библиографическим ресурсам, указанным в п.3.2 рабочей программы, должен быть представлен в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья:

Для лиц с нарушениями зрения (не менее двух видов):

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла;

- в печатной форме на языке Брайля. Для лиц с нарушениями слуха:
- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (не менее двух видов):

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для лиц с нервно-психическими нарушениями (расстройство аутического спектра, нарушение психического развития):

- использование текста с иллюстрациями;
- мультимедийные материалы.

Во время самостоятельной подготовки обучающиеся инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья должны быть обеспечены доступом к сети Интернет.

#### *Формы и методы контроля и оценки результатов обучения*

Формы и методы контроля проводятся с учетом ограничения здоровья обучающихся. Целью текущего контроля является своевременное выявление затруднений и отставания, обучающегося с ограниченными возможностями здоровья и внесение коррективов в учебную деятельность.

Форма промежуточной аттестации устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).

При проведении промежуточной аттестации обучающемуся предоставляется время на подготовку к ответу, увеличенное не более чем в три раза, установленного для подготовки к ответу обучающимся, не имеющим ограничений в состоянии здоровья.

## Приложение 1

### **Обязательные тесты по общей и профессиональной физической подготовке**

1. Тест на скоростно-силовую подготовленность - бег - 100 м.
2. Тест на силовую подготовленность: для юношей - подтягивание на перекладине; для девушек - отжимание от гимнастической скамейки, поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за голову.
3. Тест на общую выносливость: для юношей - бег 3000 м, для девушек – 1500м;
4. Тесты по ППФП (разрабатываются учебным заведением по каждой специальности).

Настоящие тесты принимаются в начале учебного года как контрольные, а в конце - как определяющие сдвиг за прошедший период.

Зачетные нормативы определяются с учетом подготовки студентов. Критерием оценки должно быть повышение результатов по отношению к первоначальному тестированию.

Приложение 2

**Учебные нормативы для контроля практических навыков студентов  
основной медицинской группы**

№	Виды упражнения	Оценка, результат					
		Юноши			Девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 100м	13.8	14.6	15.0	16.2	17.0	18.0
2	Бег 500м	1.30	1.40	1.50	2,1	2.2	2.5
3	Бег 1000м	3.30	3.50	4.20	4.00	4.20	4.40
4	Бег 2000м				11.00	12.00	13.00
5	Бег 3000м	13.00	14.00	15.00			
6	Прыжки в длину с разбега (см)	440	400	370	360	340	300
7	Прыжки в высоту с разбега (см)	1.25	1.15	1.05	1.10	1.00	0,90
8	Метание гранаты 700гр (м)	28	26	24			
9	Метание гранаты 500гр (м)				20	15	11
10	Метание набивного мяча Юноши 2кг (см) Девушки 1кг (см)	780	600	480	600	500	400
11	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	9.7	10.0	10.3	10.3	10.6	11.1
14	Кросс Юноши 3000м Девушки 2000м	15.30	16.30	17.30	11.00	12.20	13.20

Приложение 3

Оценки уровня физической подготовленности студентовосновной медицинской группы

№	Наименование тестов	Оценки, нормативы					
		Юноши			Девушки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Прыжки через скакалку за 30 сек.(кол-во раз)	40	50	60	50	60	70
2	Подтягивание – юноши (кол-во раз) Подтягивание в висе лежа (кол-во раз)	4	8	12			
		8	12	16			
3	Поднимание и опускание туловища, руки за головой –девушки (кол-во раз)				20	24	28
4	Прыжки в длину с места (см)	200	205	210	160	170	190
5	Наклон вперед из положения стоя	5	9-12	15	7	12-14	16
6	Бег на месте с высоким подниманием коленей за 10сек., руки движутся как при беге (кол-во шагов)	16	18	20	15	17	20