Министерство образования Иркутской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области
«Иркутский авиационный техникум»

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБПОУИО «ИАТ»
_____ Якубовский А.Н.
«31» мая 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

специальности

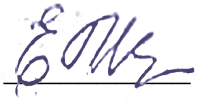
15.02.08 Технология машиностроения

Иркутск, 2018

Рассмотрена
цикловой комиссией
ОГСЭ №10 от 22.05.2018 г.

Рабочая программа разработана на основе ФГОС СПО специальности 15.02.08 Технология машиностроения; учебного плана специальности 15.02.08 Технология машиностроения.

Председатель ЦК


/Е.В. Шатилова /

№	Разработчик ФИО
1	Кудрявцев Николай Васильевич

СОДЕРЖАНИЕ

		стр.
1	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	22
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	23

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы (РП)

РП является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 15.02.08 Технология машиностроения.

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ:

ОГСЭ.00 Общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен	№ дидактической единицы	Формируемая дидактическая единица
Знать	1.1	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
	1.2	основы здорового образа жизни
Уметь	2.1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

1.4. Формируемые компетенции:

ОК.2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК.3 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК.4 Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК.6 Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК.8 Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
ПК.1.4 Разрабатывать и внедрять управляющие программы обработки деталей.

ПК.1.5 Использовать системы автоматизированного проектирования технологических процессов обработки деталей.
ПК.2.2 Участвовать в руководстве работой структурного подразделения.

1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:
максимальный объем учебной нагрузки обучающегося 332 часа (ов), в том числе:
объем аудиторной учебной нагрузки обучающегося 166 часа (ов);
объем внеаудиторной работы обучающегося 166 часа (ов).

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объем часов
Максимальный объем учебной нагрузки	**332**
Объем аудиторной учебной нагрузки	**166**
в том числе:	
лабораторные работы	0
практические занятия	166
курсовая работа, курсовой проект	0
Объем внеаудиторной работы обучающегося	**166**
Промежуточная аттестация в форме "Зачет" (семестр 3)	
Промежуточная аттестация в форме "Зачет" (семестр 4)	
Промежуточная аттестация в форме "Зачет" (семестр 5)	
Промежуточная аттестация в форме "Зачет" (семестр 6)	
Промежуточная аттестация в форме "Дифференцированный зачет" (семестр 7)	

2.2.Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов	Содержание учебного материала, теоретических занятий, практических занятий, лабораторных работ, самостоятельной работы обучающихся, курсовой работы, курсового проекта	Объём часов	№ дидактической единицы	Формируемые компетенции	Текущий контроль
1	2	4	5	6	7
Раздел 1	**Легкая атлетика**	**18**			
Тема 1.1	**Совершенствование прыжков в длину с разбега**	**18**			
Занятие 1.1.1 практическое занятие	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2	1.1, 1.2, 2.1	ОК.2, ОК.4	
Занятие 1.1.2 практическое занятие	Техника безопасности на уроке по физической культуре	2	1.1, 2.1	ОК.6, ОК.8	
Занятие 1.1.3 практическое занятие	Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.8	
Занятие 1.1.4 практическое занятие	Совершенствование техники прыжков в длину с места и с разбега.	2	1.1, 2.1	ОК.6, ОК.8	
Занятие 1.1.5 практическое занятие	Легкий бег, ОРУ, СУ, СПУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места	2	1.1, 2.1	ОК.6, ОК.8	
Занятие 1.1.6 практическое занятие	Совершенствование техники прыжков в длину с маленького разбега.	2	1.1, 1.2, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 1.1.7 практическое занятие	Совершенствование техники приземления в яму.	2	1.1, 2.1	ОК.3, ОК.4	

Занятие 1.1.8 практическое занятие	Прыжки в длину с места на технику.	2	1.1, 2.1	ОК.3, ОК.6	
Занятие 1.1.9 практическое занятие	Сдача входного норматива по прыжкам с места.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	1.1, 2.1
Раздел 2	**Спортивные игры**	**44**			
Тема 2.1	**Совершенствование техники игры в волейбол**	**14**			
Занятие 2.1.1 практическое занятие	Легкий бег, ОРУ. Совершенствование техники игры в волейбол. ОФП.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.4, ПК.1.5, ПК.2.2	
Занятие 2.1.2 практическое занятие	Совершенствование прямой подачи мяча снизу.	2	1.1	ОК.2, ОК.8	
Занятие 2.1.3 практическое занятие	Совершенствование прямой подачи мяча сверху.	2	1.1, 2.1	ОК.4, ОК.6	
Занятие 2.1.4 практическое занятие	Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	2	1.1, 2.1	ОК.3, ОК.4	
Занятие 2.1.5 практическое занятие	Совершенствование боковой подачи мяча.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.3	
Занятие 2.1.6 практическое занятие	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.4	
Занятие 2.1.7 практическое занятие	Итоговое занятие. Передача и прием мяча сверху через сетку (количество раз).	2	1.1, 2.1	ОК.4, ОК.8	1.2, 2.1

Тема 2.2	**Совершенствование техники игры в баскетбол**	**30**			
Занятие 2.2.1 практическое занятие	Легкий бег, ОРУ. Совершенствование техники игры в баскетбол. ОФП.	2	1.1, 2.1	ОК.4, ОК.6	
Занятие 2.2.2 практическое занятие	Совершенствование передачи у стены тремя мячами поочередно левой и правой рукой. Упражнение выполняется сериями по 40 с, каждый игрок имеет три подхода.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.8	
Занятие 2.2.3 практическое занятие	Совершенствование передачи в паре четырьмя мячами стоя на месте и в движении на расстоянии 3-4 м.	2	1.1, 2.1	ОК.3, ОК.6	
Занятие 2.2.4 практическое занятие	Совершенствование ведения мяча с поворотами одним и двумя мячами через все поле.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.3	
Занятие 2.2.5 практическое занятие	Совершенствование ведения мяча с поворотами одним и двумя мячами через все поле.	2	1.1, 2.1	ОК.4, ОК.6	
Занятие 2.2.6 практическое занятие	Дриблинг на щите двумя мячами на вытянутых вверх руках.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.3	
Занятие 2.2.7 практическое занятие	Борьба за подбор мяча, отскочившего от щита, и блокирование.	2	1.1, 2.1	ОК.4, ОК.6	
Занятие 2.2.8 практическое занятие	Проходы под щит с сопротивлением.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.8	
Занятие 2.2.9 практическое занятие	Обучение трех очковым броскам с 5 точек (из углов площадки, под 45 градусов , в лоб)	2	1.1, 2.1	ОК.3, ОК.4	
Занятие 2.2.10	Совершенствование техники игры в баскетбол. ОФП	2	1.1, 2.1	ОК.4, ОК.6	

практическое занятие					
Занятие 2.2.11 практическое занятие	Учебная игра в баскетбол 5 на 5 с минимальным отдыхом между таймами.	2	1.1, 2.1	ОК.3, ОК.6	
Занятие 2.2.12 практическое занятие	Учебная игра в баскетбол 4 на 5, четверо атакуют пятеро защищают	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.8	
Занятие 2.2.13 практическое занятие	Совершенствование техники передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди на скорости.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.3	
Занятие 2.2.14 практическое занятие	Совершенствование техники игры в баскетбол: техника передвижения на площадке, техника владения мячом.	2	1.1, 2.1	ОК.4, ОК.6	
Занятие 2.2.15 практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по баскетболу: выполнение штрафных бросков 10 повторений.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	1.1, 2.1
Раздел 3	**Легкая атлетика**	**32**			
Тема 3.1	**Совершенствование техники бега на длинные дистанции**	**16**			
Занятие 3.1.1 практическое занятие	Легкоатлетический кросс. Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники бега с высокого старта.	2	1.1, 2.1	ОК.3, ОК.4, ПК.1.5, ПК.2.2	
Занятие 3.1.2 практическое занятие	Легкоатлетический кросс.	2	1.1, 2.1	ОК.4, ОК.6	
Занятие 3.1.3 практическое занятие	Совершенствование техники экономичного бега по дистанции.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.4	
Занятие 3.1.4	Совершенствование техники экономичного бега по дистанции.	2	1.1, 2.1	ОК.6, ОК.8	

практическое занятие					
Занятие 3.1.5 практическое занятие	Совершенствование техники бега по прямой.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.3	
Занятие 3.1.6 практическое занятие	Совершенствование техники бега по повороту.	2	1.1, 2.1	ОК.4, ОК.8	
Занятие 3.1.7 практическое занятие	Совершенствование техники стартового разгона и занятие выгодной позиции	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.3	
Занятие 3.1.8 практическое занятие	Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 - юноши.	2	1.1, 2.1	ОК.3, ОК.8	1.1, 2.1
Тема 3.2	**Совершенствование техники метания малого мяча**	**16**			
Занятие 3.2.1 практическое занятие	Совершенствование техники держания и выбрасывания снаряда.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.8	
Занятие 3.2.2 практическое занятие	Совершенствование техники метания гранаты (мяча) с места.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.4	
Занятие 3.2.3 практическое занятие	Совершенствовать технику метания малого мяча с бросковых шагов.	2	1.1, 2.1	ОК.4, ОК.8	
Занятие 3.2.4 практическое занятие	Совершенствование техники выполнения разбега и отведения гранаты (мяча).	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 3.2.5 практическое	Совершенствование техники метания гранаты (мяча) с полного разбега.	2	1.1, 2.1	ОК.3, ОК.8	

занятие					
Занятие 3.2.6 практическое занятие	Совершенствование техники метания гранаты (мяча) в цель.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 3.2.7 практическое занятие	Совершенствование техники метания малого мяча с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	2	1.1, 2.1	ОК.3, ОК.4	
Занятие 3.2.8 практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по метанию малого мяча.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	1.1, 2.1
Раздел 4	**Спортивные игры**	**40**			
Тема 4.1	**Совершенствование техники игры в мини-футбол**	**12**			
Занятие 4.1.1 практическое занятие	Совершенствование техники ударов по мячу в футболе: удар внутренней стороной стопы, удар внутренней частью подъема, удар серединой подъема, удар внешней стороной стопы, удары по катящемуся мячу.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.4	
Занятие 4.1.2 практическое занятие	Совершенствование техники удара по мячу головой в футболе: удар серединой лба с места без прыжка, удар серединой лба в прыжке, удар серединой лба с поворотом.	2	1.1, 2.1	ОК.3, ОК.6	
Занятие 4.1.3 практическое занятие	Совершенствование техники остановки (приема) мяча в футболе: ногой, подошвой катящегося мяча, подошвой опускающегося мяча, внутренней стороной стопы, бедром.	2	1.1, 2.1	ОК.6, ОК.8	
Занятие 4.1.4 практическое занятие	Совершенствование техники ведения мяча (дриблинг) в футболе: внутренней стороной стопы, серединой, внешней стороной подъема.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 4.1.5 практическое занятие	Совершенствование техники вбрасывания мяча в футболе.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 4.1.6	Итоговое занятие, удары по мячу в створ ворот разученными	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.4	1.1, 2.1

практическое занятие	способами.				
Тема 4.2	**Совершенствование техники игры в баскетбол**	**10**			
Занятие 4.2.1 практическое занятие	Совершенствование техники нападения в баскетболе: проведение «свободной» работы с мячом, выполнение приемов техники в состоянии большого эмоционального возбуждения.	2	1.1, 2.1	ОК.4, ОК.8	
Занятие 4.2.2 практическое занятие	Совершенствование техники защиты в баскетболе: защитные действия против центрового игрока, располагающегося на линии штрафного броска.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 4.2.3 практическое занятие	Совершенствование взаимосвязи техники нападения и защиты в баскетболе.	2	1.1, 2.1	ОК.3, ОК.4	
Занятие 4.2.4 практическое занятие	Совершенствование приемов техники нападения в баскетболе.	2	1.1, 2.1	ОК.3, ОК.6	
Занятие 4.2.5 практическое занятие	Зачетное занятие по баскетболу: выполнение штрафных бросков с разных точек штрафной линии, передача мяча от груди на время.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.4	1.1, 2.1
Тема 4.3	**Совершенствование техники игры в волейбол**	**10**			
Занятие 4.3.1 практическое занятие	Совершенствование технических приемов волейбола и техники подач мяча.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.8	
Занятие 4.3.2 практическое занятие	Совершенствование техники приема -подачи мяча в волейболе.	2	1.1, 2.1	ОК.3, ОК.4	
Занятие 4.3.3 практическое занятие	Совершенствование техники передачи мяча для нападающего удара.	2	1.1, 2.1	ОК.4, ОК.6	
Занятие 4.3.4	Совершенствование техники нападающего удара	2	1.1, 2.1	ОК.3, ОК.8	

практическое занятие					
Занятие 4.3.5 практическое занятие	Зачет по совершенствованию технических приемов волейбола: прием-передача мяча через сетку на точность, выполнение нападающего удара, подача мяча по зонам.	2	1.1, 2.1	ОК.4, ОК.6	
Тема 4.4	**Совершенствование техники игры в настольный теннис**	**8**			
Занятие 4.4.1 практическое занятие	Совершенствование подачи мяча : слева с низким подбросом, слева быстрых длинных мячей с верхним вращением, слева быстрых мячей с нижним вращением.	2	1.1, 2.1	ОК.4, ОК.8	
Занятие 4.4.2 практическое занятие	Совершенствование стойки и передвижения теннисиста: нейтральная стойка , одношажный способ передвижения, выпад в сторону при отражении косого мяча.	2	1.1, 2.1	ОК.3, ОК.8	
Занятие 4.4.3 практическое занятие	Совершенствование технической подготовки теннисистов: жонглирование мячом правильным хватом ракетки (с разных сторон поочерёдно), игра о стену слета; игра о стену после отскока от пола; перебрасывание мяча ракетками (как в бадминтоне).	2	1.1, 2.1	ОК.4, ОК.8	
Занятие 4.4.4 практическое занятие	Зачетное занятие по теннису. Испытание на ловкость и чувство мяча. Набивание мяча (жонглирование) ракеткой стоя на месте и в движении не менее 30 сек.(с одной попытки) и не менее 1 минуты (с одной попытки).	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.4	
Раздел 5	**Легкая атлетика**	**27**			
Тема 5.1	**Совершенствование техники эстафетного бега**	**27**			
Занятие 5.1.1 практическое занятие	Совершенствование техники и методики эстафетного бега. Передача эстафетной палочки на максимальной скорости в «зоне передачи» с пробегом коротких отрезков.	1	1.1, 2.1	ОК.3, ОК.4	
Занятие 5.1.2 практическое занятие	Совершенствование передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в «зоне передачи» с пробегом командой всей дистанции.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.4	
Занятие 5.1.3	Совершенствование старта бегуна, принимающего эстафету.	2	1.1, 2.1	ОК.6, ОК.8	

практическое занятие					
Занятие 5.1.4 практическое занятие	Совершенствование старта бегуна, принимающего эстафету.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.4	
Занятие 5.1.5 практическое занятие	Совершенствование старта бегуна, принимающего эстафету.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.8	
Занятие 5.1.6 практическое занятие	Совершенствование техники финиширования при беге с эстафетной палочкой.	1	1.1, 2.1	ОК.3, ОК.4	
Занятие 5.1.7 практическое занятие	Зачетное занятие по технике эстафетного бега: прием, передача на максимальной скорости, финиширование на максимальной скорости разными способами.	1	1.1, 2.1	ОК.6, ОК.8	1.1, 2.1
Занятие 5.1.8 практическое занятие	Совершенствование техники бега на короткие дистанции, СБУ.	2	1.1, 2.1	ОК.3, ОК.6	
Занятие 5.1.9 практическое занятие	Совершенствование техники старта: низкий старт, растянутый старт, сближенный старт, обычный старт.	2	1.1, 2.1	ОК.4, ОК.6	
Занятие 5.1.10 практическое занятие	Совершенствование техники бега по дистанции: в период опоры, в фазе полета, движения рук.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.4	
Занятие 5.1.11 практическое занятие	Совершенствование техники финиширования	2	1.1, 2.1	ОК.3, ОК.6	
Занятие 5.1.12 практическое занятие	Совершенствовать технику бега в целом, с учетом индивидуальных особенностей	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.3	

Занятие 5.1.13 практическое занятие	Сдача контрольного норматива: бег на 100 м на время.	2	1.2, 2.1	ОК.6, ОК.8	1.2, 2.1
Занятие 5.1.14 практическое занятие	Общая физическая подготовка с учетом результатов сдачи кросса на 3 км.	2	1.1, 2.1	ОК.4, ОК.8	
Занятие 5.1.15 практическое занятие	Общая физическая подготовка. Круговая тренировка: пресс, отжимание, подтягивание, прыжки через планку.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.3	
Раздел 6	**Спортивные игры**	**5**			
Тема 6.1	**Совершенствования техники игры волейбол.**	**5**			
Занятие 6.1.1 практическое занятие	Учебная игра волейбол.	2	1.1, 2.1	ОК.3, ОК.6	
Занятие 6.1.2 практическое занятие	Учебная игра с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.4	1.1, 2.1
Занятие 6.1.3 практическое занятие	Итоговое занятие. Передача мяча через сетку двумя руками снизу.	1	1.1, 2.1	ОК.3, ОК.4, ПК.1.4	
Тематика самостоятельных работ					
Номер по порядку	Вид (название) самостоятельной работы	Объем часов			
1	Составление конспекта по теме "Средства физической культуры"	2			
2	Составление комплекса упражнений для развития специальной выносливости	2			
3	Составление комплекса упражнений для развития гибкости	2			
4	Составление комплекса упражнений для развития пассивной	2			

	гибкости				
5	Составление комплекса упражнений для развития активной гибкости	2			
6	Составление комплекса упражнений для развития гибкости верхнего плечевого пояса.	2			
7	Составление комплекса упражнений для развития гибкости нижних конечностей.	2			
8	Составление комплекса упражнений для развития гибкости туловища.	2			
9	Составление комплекса упражнений для развития быстроты	2			
10	Составление комплекса общеразвивающих упражнений без предмета на 4 счета.	2			
11	Составление комплекса упражнений для утренней зарядки	2			
12	Составление комплекса упражнений	2			
13	Составление комплекса упражнений для развития скоростно-силовых способностей.	2			
14	Составление комплекса общеразвивающих упражнений с волейбольным мячом на 4 счета.	2			
15	Составление комплекса ОРУ для верхних конечностей.	2			
16	Составление комплекса ОРУ для развития гибкости	2			
17	Составление комплекса упражнений для приема мяча в баскетболе.	2			
18	Составление комплекса упражнений для адаптации к физическим упражнениям.	2			
19	Составление 8 подвижных игр.	2			
20	Составление комплекса восстановительных упражнений при травматизме на занятиях физической культуры.	2			

21	Составление комплекса восстановительных упражнений при травматизме на занятиях физической культуры.	2			
22	Составление комплекса упражнений для приема мяча в баскетболе.	2			
23	Составление комплекса упражнений для адаптации к физическим упражнениям.	2			
24	Составление комплекса упражнений для профилактики и лечения плоскостопия.	2			
25	Составление комплекса упражнений с ведением мяча назад.	2			
26	Составление комплекса упражнений с ведением мяча вперед.	2			
27	Составление комплекса упражнений с ведением мяча правым левым боком.	2			
28	Составление комплекса упражнений для приема мяча в баскетболе.	2			
29	Составление комплекса ОРУ с баскетбольным мячом на 4 счета.	2			
30	Составление комплекса упражнений для обучения ловли и передачи мяча.	2			
31	Составление комплекса упражнений для обучения броску мяча.	2			
32	Составление комплекса упражнений для акробатики.	2			
33	Составление тестовых упражнений на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.	2			
34	Составление комплекса упражнений для эффективной работы ног с низкого старта.	2			
35	Составление комплекса упражнений для эффективной работы ног с низкого старта.	2			
36	Составление комплекса упражнений на развития силы ног.	2			
37	Составление комплекса упражнений для развития гибкости	2			

	крупных суставов.				
38	Составление комплекса упражнений для развития частоты движения рук при беге	2			
39	Составление комплекса упражнений для массажа нижних конечностей.	2			
40	Составление комплекса упражнений для развития плечевого пояса.	2			
41	Составление комплекса ОРУ с мячом на 4 счета.	2			
42	Составление комплекса ОРУ с обручем на 4 счета.	2			
43	Составление комплекса упражнений для развития дыхательной системы.	2			
44	Составление комплекса ОРУ со скакалкой на 4 сета.	2			
45	Составление комплекса ОРУ с гантелями на 4 счета.	2			
46	Составление комплекса ОРУ с проформером на 4 счета.	2			
47	Составление комплекса ОРУ с утяжелителями на 4 счета	2			
48	Составление комплекса ОРУ со скамейкой на 4 счета.	2			
49	Составление комплекса упражнений для профилактики и лечения плоскостопия.	2			
50	Составление комплекса ОРУ с тянущейся резиной на 4 счета.	2			
51	Составление комплекса ОРУ на 4 счета	2			
52	Составление комплекса упражнений для разминки в футболе.	2			
53	Составление комплекса упражнений для нападения 3 игроков.	2			
54	Составление комплекса строевых упражнений.	2			
55	Составление комплекса основных строевых стоек.	2			
56	Составление комплекса основных положений рук при строевой подготовке.	2			
57	Составление комплекса основных и промежуточных положений	2			

	рук при строевой подготовке.				
58	Составление комплекса основных приседов	2			
59	Составление комплекса упражнений для основных наклонов	2			
60	Составление комплекса упражнений для профилактики плоскостопия.	2			
61	Составление комплекса упражнений для круговой тренировки	2			
62	Составление комплекса ОРУ с волейбольным мячом на 8 счетов	2			
63	Составление комплекса ОРУ со скакалкой на счет из 8 позиций.	2			
64	Составление комплекса упражнений для развития силовых способностей с собственным весом.	2			
65	Составление комплекса упражнений для развития ловкости.	2			
66	Составление комплекса ОРУ с гимнастической палкой на счет из 8 позиций.	2			
67	Составление комплекса упражнений для развития координационных способностей.	2			
68	Составление комплекса прыжковых упражнений.	1			
69	Составление комплекса упражнений для развития силы мышц нижних конечностей с собственным весом.	2			
70	Составление ритмического комплекса упражнений.	2			
71	Составление ритмического комплекса упражнений.	2			
72	Составление ритмического комплекса упражнений.	2			
73	Составление комплекса упражнений для мышц брюшного пресса.	1			
74	Составление комплекса восстановительных упражнений после бега.	1			
75	Составление комплекса упражнений для развития сложной двигательной реакции	2			
76	Составление комплекса специальных беговых упражнений	2			

77	Составление комплекса ОРУ с гимнастической скамейкой на счет из 8 позиций	2			
78	Составление комплекса акробатических упражнений.	2			
79	Составление комплекса упражнений для развития простой двигательной реакций	2			
80	Составление комплекса упражнений для развития силы мышц рук.	2			
81	Составление комплекса упражнений для восстановления после кросса.	2			
82	Составление комплекса основных упражнений для различных положений сед.	3			
83	Составление комплекса упражнений в ходьбе.	2			
84	Составление комплекса разминающих упражнений в беге.	2			
	ВСЕГО:	332			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета: Спортивный зал.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных, учебно-методических печатных и/или электронных изданий, нормативных и нормативно-технических документов

№	Библиографическое описание	Тип (основной источник, дополнительный источник, электронный ресурс)
1.	Сахарова Е.В. Физическая культура : учебное пособие / Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитонова О.И.. — Волгоград, Саратов : Волгоградский институт бизнеса, 2013. — 95 c. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/11361.html (дата обращения: 30.08.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	[дополнительная]
2.	Волков В.Ю. Физическая культура : учебник для вузов [Электронный ресурс] / В.Ю. Волкова, Л.М. Волкова. - СПб. : СПбГПУ, 2003. - с.	[основная]

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Текущий контроль успеваемости

Текущий контроль успеваемости осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических занятий, практических занятий, лабораторных работ, курсового проектирования.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Индекс темы занятия
Текущий контроль № 1. **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	1.1.1, 1.1.2, 1.1.3, 1.1.4, 1.1.5, 1.1.6, 1.1.7, 1.1.8
2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	1.1.1, 1.1.2, 1.1.3, 1.1.4, 1.1.5, 1.1.6, 1.1.7, 1.1.8
Текущий контроль № 2. **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
1.2 основы здорового образа жизни	1.1.1, 1.1.6
2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	1.1.9, 2.1.1, 2.1.3, 2.1.4, 2.1.5, 2.1.6
Текущий контроль № 3. **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	1.1.9, 2.1.1, 2.1.2, 2.1.3, 2.1.4, 2.1.5, 2.1.6, 2.1.7, 2.2.1, 2.2.2, 2.2.3, 2.2.4, 2.2.5, 2.2.6, 2.2.7, 2.2.8, 2.2.9, 2.2.10, 2.2.11, 2.2.12, 2.2.13, 2.2.14
2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения	2.1.7, 2.2.1, 2.2.2, 2.2.3, 2.2.4, 2.2.5, 2.2.6, 2.2.7, 2.2.8, 2.2.9, 2.2.10, 2.2.11, 2.2.12, 2.2.13, 2.2.14

жизненных и профессиональных целей;	
Текущий контроль № 4. **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	2.2.15, 3.1.1, 3.1.2, 3.1.3, 3.1.4, 3.1.5, 3.1.6, 3.1.7
2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	2.2.15, 3.1.1, 3.1.2, 3.1.3, 3.1.4, 3.1.5, 3.1.6, 3.1.7
Текущий контроль № 5. **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	3.1.8, 3.2.1, 3.2.2, 3.2.3, 3.2.4, 3.2.5, 3.2.6, 3.2.7
2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	3.1.8, 3.2.1, 3.2.2, 3.2.3, 3.2.4, 3.2.5, 3.2.6, 3.2.7
Текущий контроль № 6. **Методы и формы:** Практическая работа (Опрос) **Вид контроля:** Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	3.2.8, 4.1.1, 4.1.2, 4.1.3, 4.1.4, 4.1.5
2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	3.2.8, 4.1.1, 4.1.2, 4.1.3, 4.1.4, 4.1.5
Текущий контроль № 7. **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	

1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	4.1.6, 4.2.1, 4.2.2, 4.2.3, 4.2.4
2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	4.1.6, 4.2.1, 4.2.2, 4.2.3, 4.2.4
Текущий контроль № 8. **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	4.2.5, 4.3.1, 4.3.2, 4.3.3, 4.3.4, 4.3.5, 4.4.1, 4.4.2, 4.4.3, 4.4.4, 5.1.1, 5.1.2, 5.1.3, 5.1.4, 5.1.5, 5.1.6
2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	4.2.5, 4.3.1, 4.3.2, 4.3.3, 4.3.4, 4.3.5, 4.4.1, 4.4.2, 4.4.3, 4.4.4, 5.1.1, 5.1.2, 5.1.3, 5.1.4, 5.1.5, 5.1.6
Текущий контроль № 9. **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
1.2 основы здорового образа жизни	
2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	5.1.7, 5.1.8, 5.1.9, 5.1.10, 5.1.11, 5.1.12
Текущий контроль № 10. **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	5.1.7, 5.1.8, 5.1.9, 5.1.10, 5.1.11, 5.1.12, 5.1.14, 5.1.15, 6.1.1
2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	5.1.13, 5.1.14, 5.1.15, 6.1.1

4.2. Промежуточная аттестация

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
3	Зачет

Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей
Текущий контроль №1
Текущий контроль №2

Методы и формы: Практическая работа (Опрос)
Описательная часть: по выбору преподавателя выполнить одно теоретическое и одно практическое задание

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Индекс темы занятия
1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	1.1.1, 1.1.2, 1.1.3, 1.1.4, 1.1.5, 1.1.6, 1.1.7, 1.1.8, 1.1.9, 2.1.1, 2.1.2, 2.1.3, 2.1.4, 2.1.5, 2.1.6, 2.1.7
1.2 основы здорового образа жизни	1.1.1, 1.1.6
2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	1.1.1, 1.1.2, 1.1.3, 1.1.4, 1.1.5, 1.1.6, 1.1.7, 1.1.8, 1.1.9, 2.1.1, 2.1.3, 2.1.4, 2.1.5, 2.1.6, 2.1.7

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
4	Зачет

Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей
Текущий контроль №3
Текущий контроль №4

Методы и формы: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Описательная часть: по выбору преподавателя выполнить одно теоретическое и одно практическое задание

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Индекс темы занятия
1.1 о роли физической культуры в	2.2.1, 2.2.2, 2.2.3, 2.2.4, 2.2.5, 2.2.6, 2.2.7,

общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	2.2.8, 2.2.9, 2.2.10, 2.2.11, 2.2.12, 2.2.13, 2.2.14, 2.2.15, 3.1.1, 3.1.2, 3.1.3, 3.1.4, 3.1.5, 3.1.6, 3.1.7, 3.1.8
2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	2.2.1, 2.2.2, 2.2.3, 2.2.4, 2.2.5, 2.2.6, 2.2.7, 2.2.8, 2.2.9, 2.2.10, 2.2.11, 2.2.12, 2.2.13, 2.2.14, 2.2.15, 3.1.1, 3.1.2, 3.1.3, 3.1.4, 3.1.5, 3.1.6, 3.1.7, 3.1.8

№ семестра	**Вид промежуточной аттестации**
5	Зачет

Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей
Текущий контроль №5
Текущий контроль №6

Методы и формы: Практическая работа (Информационно-аналитический)
Описательная часть: по выбору преподавателя выполнить одно теоретическое и одно практическое задание

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Индекс темы занятия**
1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	3.2.1, 3.2.2, 3.2.3, 3.2.4, 3.2.5, 3.2.6, 3.2.7, 3.2.8, 4.1.1, 4.1.2, 4.1.3, 4.1.4, 4.1.5, 4.1.6
2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	3.2.1, 3.2.2, 3.2.3, 3.2.4, 3.2.5, 3.2.6, 3.2.7, 3.2.8, 4.1.1, 4.1.2, 4.1.3, 4.1.4, 4.1.5, 4.1.6

№ семестра	**Вид промежуточной аттестации**
6	Зачет

Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей
Текущий контроль №7

Методы и формы: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Описательная часть: по выбору преподавателя выполнить одно теоретическое и

одно практическое задание

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Индекс темы занятия**
1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	4.2.1, 4.2.2, 4.2.3, 4.2.4, 4.2.5, 4.3.1, 4.3.2, 4.3.3, 4.3.4, 4.3.5, 4.4.1, 4.4.2, 4.4.3, 4.4.4, 5.1.1, 5.1.2, 5.1.3, 5.1.4, 5.1.5, 5.1.6
2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	4.2.1, 4.2.2, 4.2.3, 4.2.4, 4.2.5, 4.3.1, 4.3.2, 4.3.3, 4.3.4, 4.3.5, 4.4.1, 4.4.2, 4.4.3, 4.4.4, 5.1.1, 5.1.2, 5.1.3, 5.1.4, 5.1.5, 5.1.6

№ семестра	**Вид промежуточной аттестации**
7	Дифференцированный зачет

Дифференцированный зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей
Текущий контроль №8
Текущий контроль №9
Текущий контроль №10

Методы и формы: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Описательная часть: по выбору преподавателя выполнить одно теоретическое и одно практическое задание

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Индекс темы занятия**
1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	5.1.7, 5.1.8, 5.1.9, 5.1.10, 5.1.11, 5.1.12, 5.1.14, 5.1.15, 6.1.1, 6.1.2, 6.1.3
1.2 основы здорового образа жизни	5.1.13
2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	5.1.7, 5.1.8, 5.1.9, 5.1.10, 5.1.11, 5.1.12, 5.1.13, 5.1.14, 5.1.15, 6.1.1, 6.1.2, 6.1.3

4.3. Критерии и нормы оценки результатов освоения дисциплины

Для каждой дидактической единицы представлены показатели оценивания на «3», «4», «5» в фонде оценочных средств по дисциплине.

Оценка «2» ставится в случае, если обучающийся полностью не выполнил задание, или выполненное задание не соответствует показателям на оценку «3».