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

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБПОУИО «ИАТ»
_____ Якубовский А.Н.
«31» мая 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

БОД.08 Физическая культура

специальности

09.02.07 Информационные системы и программирование

Иркутск, 2022

Рассмотрена
цикловой комиссией
ОД, МЕН №11 от 25.05.2022 г.

Председатель ЦК

/К.Н. Ильинец /

Рабочая программа разработана на основе ФГОС СОО; ФГОС СПО специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование; учебного плана специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование; с учетом примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины "Физическая культура" для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (Протокол № 3 от 21 июля 2015 г.).

№	Разработчик ФИО
1	Кулиш Евгения Алексеевна

СОДЕРЖАНИЕ

		стр.
1	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	9
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	21
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	27

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ БОД.08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы (РП)

РП является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ:

БОД.00 Базовые общеобразовательные дисциплины.

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

Результаты освоения дисциплины	№ Результата	Формируемый результат
Личностные результаты	1.1	гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
	1.2	готовность к служению Отечеству, его защите;
	1.3	сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
	1.4	толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
	1.5	навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной,

		общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
	1.6	нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
	1.7	готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
	1.8	эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
	1.9	принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
	1.10	бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
	1.11	осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
Метапредметные результаты	2.1	умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
	2.2	умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

	2.3	владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
	2.4	готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
	2.5	умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
	2.6	умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
	2.7	владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения;
Предметные разультаты	3.1	умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
	3.2	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
	3.3	владение основными способами самоконтроля

		индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
	3.4	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
	3.5	владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности
Личностные результаты воспитания	4.1	Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.
	4.2	Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.
	4.3	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.
	4.4	Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.

1.4. Формируемые компетенции:

ОК.4 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК.6 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения
ОК.7 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
ОК.8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

1.5. Количество часов на освоение программы дисциплины:
Общий объем дисциплины 118 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объем часов
Общий объем дисциплины	**118**
Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем:	**118**
теоретическое обучение	4
лабораторные занятия	0
практические занятия	112
консультация	2
Промежуточная аттестация в форме "Дифференцированный зачет" (семестр 1)	0
Промежуточная аттестация в форме "Дифференцированный зачет" (семестр 2)	0
Самостоятельная работа студентов	**0**

2.2.Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов	Наименование темы теоретического обучения, практических и лабораторных занятий, консультаций, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных проектов	Объём часов	Формируемые результаты: личностные, метапредметные, предметные, личностные результаты воспитания	Формируемые компетенции	Текущий контроль
1	2	3	4	5	6
Раздел 1	**Легкая атлетика**	**30**			
Тема 1.1	**Обучение технике бега на короткие дистанции**	**12**			
Занятие 1.1.1 теория	Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента.	1	1.9, 2.1, 3.1	ОК.4	
Занятие 1.1.2 теория	Последовательность выполнение команд при низком и высоком старте.	1	1.9, 2.1, 3.2	ОК.4	
Занятие 1.1.3 практическое занятие	Входной норматив по физической культуре: прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине - юноши, вис - девушки.	1	1.1, 2.3, 3.3, 4.1	ОК.4	
Занятие 1.1.4 практическое занятие	Входной норматив по физической культуре: прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине - юноши, вис - девушки.	1	1.1, 2.1, 3.1	ОК.6	3.1, 3.3
Занятие 1.1.5 практическое занятие	Техника бега на короткие дистанции. Техника бега по прямой дистанции.	2	1.9, 2.2, 3.1, 3.5	ОК.7	
Занятие 1.1.6 практическое занятие	Техника бега по повороту. Техника низкого старта и стартового разгона.	2	1.9, 2.2, 3.3	ОК.4	

Занятие 1.1.7 практическое занятие	Техника финиширования. Техника бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	2	1.8, 1.9, 2.1, 3.5	ОК.4	
Занятие 1.1.8 практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по технике бега на короткие дистанции - 100 м.	1	1.7, 2.6, 3.5	ОК.8	
Занятие 1.1.9 практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по технике бега на короткие дистанции - 100 м.	1	1.2, 1.9, 2.2, 3.2, 3.4	ОК.4	3.2
Тема 1.2	**Обучение технике эстафетного бега, бега на средние и длинные дистанции**	**18**			
Занятие 1.2.1 практическое занятие	Техника эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки.	2	1.9, 2.2, 3.1	ОК.6	
Занятие 1.2.2 практическое занятие	Техника старта на этапах эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20- метровой зоне.	2	1.9, 2.2, 3.3	ОК.4	
Занятие 1.2.3 практическое занятие	Техника эстафетного бега в целом и ее совершенствование.	2	1.5, 2.3, 3.2	ОК.6	
Занятие 1.2.4 практическое занятие	Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4х100 м.	1	1.4, 2.6, 3.1	ОК.8	
Занятие 1.2.5 практическое занятие	Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4х100 м.	1	1.5, 2.3, 3.3	ОК.7	3.3, 3.4
Занятие 1.2.6 практическое занятие	Техника бега на средние и длинные дистанции. Техника бега по прямой.	2	1.9, 2.2, 3.5	ОК.7	

Занятие 1.2.7 практическое занятие	Техника бега по повороту. Техника высокого старта и стартовому ускорению.	2	1.8, 2.3, 3.1	ОК.6	
Занятие 1.2.8 практическое занятие	Техника финиширования. Техника бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	2	1.8, 1.9, 2.2, 3.2	ОК.6	
Занятие 1.2.9 практическое занятие	Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Повторение специально беговых упражнений легкоатлета.	2	1.10, 2.3, 3.3	ОК.6	
Занятие 1.2.10 практическое занятие	Сдача контрольного норматива: бег на средние и длинные дистанции: девушки - 500 м, юноши - 1000 м.	1	1.10, 2.3, 2.5, 3.3	ОК.6	
Занятие 1.2.11 практическое занятие	Сдача контрольного норматива: бег на средние и длинные дистанции: девушки - 500 м, юноши - 1000 м.	1	1.9, 2.1, 3.3	ОК.4	3.3
Раздел 2	**Спортивные игры. Настольный теннис**	**8**			
Тема 2.1	**Обучение технике игры в настольный теннис**	**8**			
Занятие 2.1.1 практическое занятие	Упражнения с ракеткой и шариком: набивание мяча ладонной стороной ракетки, набивание мяча тыльной стороной ракетки.	2	1.10, 2.3, 3.5, 4.2	ОК.7	
Занятие 2.1.2 практическое занятие	Отработка техники подачи.	2	1.8, 2.1, 3.5	ОК.6	
Занятие 2.1.3 практическое занятие	Обучение выполнения ударов разными подачами.	2	1.2, 2.3, 3.3	ОК.8	
Занятие 2.1.4 практическое занятие	Учебная игра на счет разученными ударами. Сдача контрольного норматива: набивание теннисного шарика ракеткой.	1	1.2, 1.8, 2.1, 2.4, 3.3	ОК.7	

Занятие 2.1.5 практическое занятие	Учебная игра на счет разученными ударами. Сдача контрольного норматива: набивание теннисного шарика ракеткой.	1	1.2, 2.3, 3.4	ОК.4	3.5
Раздел 3	**Спортивные игры. Волейбол**	**19**			
Тема 3.1	**Обучение технике игры в волейбол**	**19**			
Занятие 3.1.1 практическое занятие	Правила игры в волейбол.	2	1.5, 2.2, 3.5	ОК.8	
Занятие 3.1.2 практическое занятие	Техника подачи мяча.	2	1.8, 2.2, 3.1, 4.3	ОК.7	
Занятие 3.1.3 практическое занятие	Техника нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча.	2	1.10, 1.5, 2.2, 3.1	ОК.4	
Занятие 3.1.4 практическое занятие	Техника верхней прямой подачи, верхней боковой подачи мяча.	2	1.2, 2.2, 3.4	ОК.6	
Занятие 3.1.5 практическое занятие	Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча.	2	1.5, 2.2, 3.1	ОК.7	
Занятие 3.1.6 практическое занятие	Верхняя и нижняя прямая подача мяча по зонам 1,2,3,4,5,6.	1	1.1, 1.11, 2.2, 3.4	ОК.6	
Занятие 3.1.7 практическое занятие	Верхняя и нижняя прямая подача мяча по зонам 1,2,3,4,5,6.	1	1.2, 2.2, 3.5	ОК.7	3.5
Занятие 3.1.8 практическое занятие	Техника приема мяча двумя руками снизу.	1	1.5, 2.1, 3.5, 4.4	ОК.4	

Занятие 3.1.9 практическое занятие	Техника приема мяча сверху, снизу.	2	1.10, 2.1, 2.2, 3.5	ОК.6	
Занятие 3.1.10 практическое занятие	Техника блокирования. Контрольный норматив по волейболу.	2	1.5, 2.2, 3.1	ОК.6	
Занятие 3.1.11 практическое занятие	Контрольный норматив по волейболу: выполнение верхней передачи мяча в парах через сетку (количество раз).	1	1.1, 1.7, 2.2, 2.7, 3.4	ОК.7	
Занятие 3.1.12 практическое занятие	Контрольный норматив по волейболу: выполнение верхней передачи мяча в парах через сетку (количество раз).	1	1.10, 2.3, 3.1	ОК.6	3.1, 3.5
Раздел 4	**Лыжная подготовка**	**33**			
Тема 4.1	**Изучение техники лыжных ходов**	**17**			
Занятие 4.1.1 практическое занятие	Изучение попеременного двушажных ходов.	3	1.2, 2.1, 2.2, 3.2	ОК.4	
Занятие 4.1.2 практическое занятие	Изучение одновременного бесшажного хода.	2	1.5, 2.2, 3.5	ОК.6	
Занятие 4.1.3 практическое занятие	Изучение попеременного хода скользящим и ступающим шагом (двухшажный, четырехшажный и четырехшажный с тремя толчками рук).	2	1.5, 2.2, 2.3, 3.5	ОК.6	
Занятие 4.1.4 практическое занятие	Изучение попеременного хода скользящим и ступающим шагом (двухшажный, четырехшажный и четырехшажный с тремя толчками рук).	2	1.5, 2.2, 3.3	ОК.7	
Занятие 4.1.5 практическое занятие	Изучение бесшажного хода под уклоном, на равнине, в сочетании с другими ходами.	2	1.5, 2.2, 3.3	ОК.7	

Занятие 4.1.6 практическое занятие	Изучение бесшажного хода под уклоном, на равнине, в сочетании с другими ходами.	2	1.2, 2.2, 3.1	ОК.8	
Занятие 4.1.7 практическое занятие	Изучение подъемов на пологий склон ступающим шагом, лесенкой. Спуски в основной стойке с пологих ровных склонов.	2	1.2, 2.2, 3.3	ОК.7	
Занятие 4.1.8 практическое занятие	Изучение подъемов на пологий склон ступающим шагом, лесенкой. Спуски в основной стойке с пологих ровных склонов.	2	1.2, 2.2, 3.2	ОК.6	
Тема 4.2	**Обучение технике лыжным ходам**	**16**			
Занятие 4.2.1 практическое занятие	Изучение одновременного двухшажного хода.	2	1.10, 2.1, 3.4	ОК.6	
Занятие 4.2.2 практическое занятие	Изучение полуконькового хода.	2	1.10, 2.1, 3.4	ОК.8	
Занятие 4.2.3 практическое занятие	Изучение спусков в основной стойке с пологих ровных склонов.	2	1.10, 2.1, 3.3	ОК.8	
Занятие 4.2.4 практическое занятие	Передвижения бесшажным ходом под уклон, на равнине, в сочетании с другими ходами.	2	1.10, 2.1, 3.2	ОК.8	
Занятие 4.2.5 практическое занятие	Совершенствование техники передвижения одновременно бесшажным ходом.	1	1.7, 2.1, 2.4, 3.1	ОК.6	
Занятие 4.2.6 практическое занятие	Совершенствование техники передвижения одновременно бесшажным ходом.	1	1.5, 2.1, 3.2	ОК.7	3.2
Занятие 4.2.7	Способы передвижения в подъеме: «полуёлочкой», «лесенкой»	2	1.10, 2.1, 3.4, 3.5	ОК.6	

практическое занятие					
Занятие 4.2.8 консультация	Основы техники передвижения на лыжах. Техника выполнения одновременного двухшажного хода.	2	1.10, 2.1, 3.4	ОК.7	
Занятие 4.2.9 практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке: бег 3 км - девушки, 5 км - юноши.	1	1.3, 2.1, 3.1	ОК.8	
Занятие 4.2.10 практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке: бег 3 км - девушки, 5 км - юноши.	1	1.9, 2.3, 3.2	ОК.4	3.2
Раздел 5	**Спортивные игры. Баскетбол**	**14**			
Тема 5.1	**Обучение технике игры в баскетбол**	**14**			
Занятие 5.1.1 практическое занятие	Правила игры в баскетбол, правила соревнования по баскетболу.	2	1.9, 2.2, 3.4	ОК.4	
Занятие 5.1.2 практическое занятие	Техника передачи мяча двумя руками от груди, ведения мяча на месте.	2	1.10, 2.2, 3.2	ОК.4	
Занятие 5.1.3 практическое занятие	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди, ведения мяча на месте.	2	1.5, 2.2, 3.5	ОК.8	
Занятие 5.1.4 практическое занятие	Техника передачи мяча в ходьбе, беге, ведения мяча в ходьбе.	2	1.5, 2.2, 3.3	ОК.7	
Занятие 5.1.5 практическое занятие	Совершенствование техники передачи мяча в ходьбе и беге, ведения мяча в ходьбе и беге.	2	1.5, 2.2, 3.2	ОК.7	
Занятие 5.1.6 практическое	Совершенствование техники игры в баскетбол.	2	1.8, 2.2, 3.1	ОК.6	

занятие					
Занятие 5.1.7 практическое занятие	Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков.	1	1.10, 2.4, 3.2	ОК.8	
Занятие 5.1.8 практическое занятие	Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков.	1	1.5, 2.2, 3.4	ОК.6	3.3, 3.4
Раздел 6	**Легкая атлетика**	**14**			
Тема 6.1	**Обучение техники прыжков в длину с разбега способом согнув ноги**	**14**			
Занятие 6.1.1 теория	Техника прыжков в длину с разбега. Техника отталкивания.	2	1.9, 2.2, 3.3	ОК.8	
Занятие 6.1.2 практическое занятие	Техника разбега в сочетании с отталкиванием. Техника приземления.	2	1.9, 2.2, 3.2, 3.3	ОК.6	
Занятие 6.1.3 практическое занятие	Техника движения в полете способом «согнув ноги». Техника прыжков в длину в целом.	2	1.5, 2.2, 3.3	ОК.6	
Занятие 6.1.4 практическое занятие	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги".	2	1.2, 2.1, 3.1	ОК.6	
Занятие 6.1.5 практическое занятие	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги".	2	1.9, 2.2, 3.4	ОК.7	
Занятие 6.1.6 практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по техники выполнения прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".	1	1.1, 1.4, 1.6, 1.7, 2.1, 3.1	ОК.6	
Занятие 6.1.7 практическое	Сдача контрольных нормативов по техники выполнения прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".	1	1.10, 1.9, 2.1, 3.1	ОК.7	3.1

занятие					
Занятие 6.1.8 практическое занятие	Сдача контрольных нормативов.Прыжки в длину с места.Челночный бег 4*9.	2	1.10, 2.2, 3.2	ОК.8	
	ВСЕГО:	118			

Тематика индивидуальных проектов

1. Женщина в современном спорте высших достижений.
2. Спорт как вид экстремальной деятельности.
3. Бег, как средство укрепления здоровья.
4. Производственная гимнастика для программистов.
5. Принципы здорового питания.
6. ЛФК при нарушение зрения.
7. Выбор, способы и методы организации активного отдыха.
8. Закаливание организма.
9. Физические упражнения как средства профилактики профессиональных заболеваний.
10. Противопоказания для выполнения физических упражнений при сколиозе.
11. Использование средств физической культуры для профилактики нервного и психофизиологического истощения студента.
12. Умственная и физическая работоспособность студентов.
13. Анализ факторов риска при работе на компьютере
14. Нетрадиционные виды спорта
15. Сон, его значение для организма.

2.3. Формирование личностных результатов воспитания

Наименование темы занятия	Наименование личностного результата воспитания	Тип мероприятия	Наименование мероприятия
1.1.3 Входной норматив по физической культуре: прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине - юноши, вис - девушки.	4.1 Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности,	Беседа	Участие в спортивно-массовых соревнованиях г.Иркутска от ИАТ.

	открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.		
2.1.1 Упражнения с ракеткой и шариком: набивание мяча ладонной стороной ракетки, набивание мяча тыльной стороной ракетки.	4.2 Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.	Мини-проект	Мое спортивное старшее поколение .
3.1.2 Техника подачи мяча.	4.3 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	Круглый стол	Никотин, алкоголь, наркотики.... а что плохого-то?
3.1.8 Техника приема мяча двумя руками снизу.	4.4 Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их	Деловая игра	Деятельность людей, соответствующая нормам права и морали .

	финансового содержания.		

2.4. Связь терминов с предметным результатом

№	Наименование термина	Индекс предметного результата	Индексы тем занятий
1	специальные беговые упражнения	3.2	1.1.2
2	бег	3.3	1.2.11
3	настольный теннис	3.3	2.1.4
		3.4	2.1.5
4	волейбол	3.1	3.1.2, 3.1.3, 3.1.5
5	лыжи	3.2	4.2.10
6	штрафной бросок	3.2	5.1.2
7	баскетбол	3.2	5.1.7
		3.4	5.1.8
8	прыжок	3.3	6.1.1, 6.1.3
		3.1	6.1.6

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета: Спортивный зал, Тренажерный зал.

ОБЕСПЕЧЕННОСТЬ ВСЕХ ВИДОВ ЛАБОРАТОРНЫХ РАБОТ И ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ (далее – ЛПР)

Наименование занятия ЛПР	**Перечень оборудования**
1.1.2 Последовательность выполнение команд при низком и высоком старте.	Свисток, Секундомер
1.1.3 Входной норматив по физической культуре: прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине - юноши, вис - девушки.	Рулетка, Свисток, Секундомер, Турник
1.1.4 Входной норматив по физической культуре: прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине - юноши, вис - девушки.	Гимнастические маты, Свисток, Секундомер, Турник
1.1.5 Техника бега на короткие дистанции. Техника бега по прямой дистанции.	Секундомер
1.1.6 Техника бега по повороту. Техника низкого старта и стартового разгона.	Секундомер, Конусные фишки
1.1.7 Техника финиширования. Техника бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	Свисток, Секундомер, Конусные фишки
1.1.8 Сдача контрольных нормативов по технике бега на короткие дистанции - 100 м.	Свисток, Секундомер, Конусные фишки
1.2.1 Техника эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки.	Эстафетные палочки, Секундомер
1.2.2 Техника старта на этапах эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20- метровой зоне.	Эстафетные палочки, Свисток, Секундомер
1.2.3 Техника эстафетного бега в целом и ее совершенствование.	Эстафетные палочки, Свисток, Секундомер

1.2.4 Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4х100 м.	Эстафетные палочки, Секундомер
1.2.5 Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4х100 м.	Свисток, Секундомер
1.2.6 Техника бега на средние и длинные дистанции. Техника бега по прямой.	Секундомер
1.2.7 Техника бега по повороту. Техника высокого старта и стартовому ускорению.	Свисток, Секундомер, Конусные фишки
1.2.8 Техника финиширования. Техника бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	Секундомер
1.2.9 Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Повторение специально беговых упражнений легкоатлета.	Секундомер
1.2.10 Сдача контрольного норматива: бег на средние и длинные дистанции: девушки - 500 м, юноши - 1000 м.	Секундомер
1.2.11 Сдача контрольного норматива: бег на средние и длинные дистанции: девушки - 500 м, юноши - 1000 м.	Секундомер
2.1.1 Упражнения с ракеткой и шариком: набивание мяча ладонной стороной ракетки, набивание мяча тыльной стороной ракетки.	Шарики для настольного тенниса, Теннисные ракетки, теннисный стол
2.1.2 Отработка техники подачи.	Шарики для настольного тенниса, Теннисные ракетки, теннисный стол
2.1.3 Обучение выполнения ударов разными подачами.	Шарики для настольного тенниса, Теннисные ракетки, теннисный стол
2.1.4 Учебная игра на счет разученными ударами. Сдача контрольного норматива: набивание теннисного шарика ракеткой.	Шарики для настольного тенниса, Теннисные ракетки, теннисный стол
2.1.5 Учебная игра на счет разученными ударами. Сдача контрольного норматива: набивание теннисного	Шарики для настольного тенниса, Теннисные ракетки, теннисный стол

шарика ракеткой.	
3.1.1 Правила игры в волейбол.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка, Скакалки, Свисток
3.1.2 Техника подачи мяча.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка
3.1.3 Техника нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка, Свисток
3.1.4 Техника верхней прямой подачи, верхней боковой подачи мяча.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка
3.1.5 Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка, Турник
3.1.6 Верхняя и нижняя прямая подача мяча по зонам 1,2,3,4,5,6.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка, Свисток
3.1.7 Верхняя и нижняя прямая подача мяча по зонам 1,2,3,4,5,6.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка
3.1.8 Техника приема мяча двумя руками снизу.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка
3.1.9 Техника приема мяча сверху, снизу.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка
3.1.10 Техника блокирования. Контрольный норматив по волейболу.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка
3.1.11 Контрольный норматив по волейболу: выполнение верхней передачи мяча в парах через сетку (количество раз).	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка
3.1.12 Контрольный норматив по волейболу: выполнение верхней передачи мяча в парах через сетку (количество раз).	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка
4.1.1 Изучение попеременного двушажных ходов.	Лыжный инвентарь(лыжи, палки, лыжные ботинки)
4.1.2 Изучение одновременного бесшажного хода.	Лыжный инвентарь(лыжи, палки, лыжные ботинки)
4.1.3 Изучение попеременного хода скользящим и ступающим шагом (двухшажный, четырехшажный и четырехшажный с тремя толчками рук).	Лыжный инвентарь(лыжи, палки, лыжные ботинки)

4.1.4 Изучение попеременного хода скользящим и ступающим шагом (двухшажный, четырехшажный и четырехшажный с тремя толчками рук).	Лыжный инвентарь(лыжи, палки, лыжные ботинки)
4.1.5 Изучение бесшажного хода под уклоном, на равнине, в сочетании с другими ходами.	Лыжный инвентарь(лыжи, палки, лыжные ботинки)
4.1.6 Изучение бесшажного хода под уклоном, на равнине, в сочетании с другими ходами.	Лыжный инвентарь(лыжи, палки, лыжные ботинки)
4.1.7 Изучение подъемов на пологий склон ступающим шагом, лесенкой. Спуски в основной стойке с пологих ровных склонов.	Лыжный инвентарь(лыжи, палки, лыжные ботинки)
4.1.8 Изучение подъемов на пологий склон ступающим шагом, лесенкой. Спуски в основной стойке с пологих ровных склонов.	Лыжный инвентарь(лыжи, палки, лыжные ботинки)
4.2.1 Изучение одновременного двухшажного хода.	Лыжный инвентарь(лыжи, палки, лыжные ботинки)
4.2.2 Изучение полуконькового хода.	Лыжный инвентарь(лыжи, палки, лыжные ботинки)
4.2.3 Изучение спусков в основной стойке с пологих ровных склонов.	Лыжный инвентарь(лыжи, палки, лыжные ботинки)
4.2.4 Передвижения бесшажным ходом под уклон, на равнине, в сочетании с другими ходами.	Лыжный инвентарь(лыжи, палки, лыжные ботинки)
4.2.5 Совершенствование техники передвижения одновременно бесшажным ходом.	Лыжный инвентарь(лыжи, палки, лыжные ботинки)
4.2.6 Совершенствование техники передвижения одновременно бесшажным ходом.	Лыжный инвентарь(лыжи, палки, лыжные ботинки)
4.2.7 Способы передвижения в подъеме: «полуёлочкой», «лесенкой»	Лыжный инвентарь(лыжи, палки, лыжные ботинки)
4.2.8 Основы техники передвижения на лыжах. Техника выполнения одновременного двухшажного хода.	Лыжный инвентарь(лыжи, палки, лыжные ботинки)

4.2.9 Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке: бег 3 км - девушки, 5 км - юноши.	Лыжный инвентарь(лыжи, палки, лыжные ботинки)
4.2.10 Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке: бег 3 км - девушки, 5 км - юноши.	Лыжный инвентарь(лыжи, палки, лыжные ботинки)
5.1.1 Правила игры в баскетбол, правила соревнования по баскетболу.	Баскетбольные мячи, Свисток
5.1.2 Техника передачи мяча двумя руками от груди, ведения мяча на месте.	Баскетбольные мячи
5.1.3 Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди, ведения мяча на месте.	Баскетбольные мячи
5.1.4 Техника передачи мяча в ходьбе, беге, ведения мяча в ходьбе.	Баскетбольные мячи
5.1.5 Совершенствование техники передачи мяча в ходьбе и беге, ведения мяча в ходьбе и беге.	Баскетбольные мячи
5.1.6 Совершенствование техники игры в баскетбол.	Баскетбольные мячи
5.1.7 Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков.	Скакалки, Свисток, Турник
5.1.8 Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков.	Гимнастическая скамейка, Свисток, Секундомер
6.1.2 Техника разбега в сочетании с отталкиванием. Техника приземления.	Рулетка
6.1.3 Техника движения в полете способом «согнув ноги». Техника прыжков в длину в целом.	Рулетка
6.1.4 Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги".	Рулетка, Свисток
6.1.5 Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги".	Рулетка, Свисток
6.1.6 Сдача контрольных нормативов по техники выполнения прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".	Рулетка

6.1.7 Сдача контрольных нормативов по техники выполнения прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".	Рулетка
6.1.8 Сдача контрольных нормативов.Прыжки в длину с места.Челночный бег 4*9.	Рулетка, Свисток, Секундомер, Гимнастическая планка

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.	Бишаева А.А. Физическая культура / А.А. Бишаева. - 6-е изд., стер. - М. : Академия, 2020. - 320 с. - Текст: электронный: [сайт]. — URL: https://www.academia-moscow.ru/reader/?id=452492. - Режим доступа: для авторизир. пользователей	[основная]

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины проводится на основе заданий и критериев их оценивания, представленных в фондах оценочных средств по дисциплине БОД.08 Физическая культура. Фонды оценочных средств содержат контрольно-оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации.

4.1. Текущий контроль успеваемости

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

Предметные результаты обучения	Индекс темы занятия
Текущий контроль № 1. **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
3.3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	1.1.3
3.1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);	1.1.1
Текущий контроль № 2. **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
3.2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и	1.1.2

производственной деятельностью;	
Текущий контроль № 3. **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
3.3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	1.1.6, 1.2.2
3.4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	1.1.9
Текущий контроль № 4. **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
3.3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	1.2.5, 1.2.9, 1.2.10
Текущий контроль № 5. **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
3.5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	1.1.5, 1.1.7, 1.1.8, 1.2.6, 2.1.1, 2.1.2
Текущий контроль № 6. **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом)	

Вид контроля: индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
3.5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	3.1.1
Текущий контроль № 7. **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
3.1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);	1.1.4, 1.1.5, 1.2.1, 1.2.4, 1.2.7, 3.1.2, 3.1.3, 3.1.5, 3.1.10
3.5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	3.1.7, 3.1.8, 3.1.9
Текущий контроль № 8. **Методы и формы:** Практическая работа (Опрос) **Вид контроля:** индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
3.2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	1.1.9, 1.2.3, 1.2.8, 4.1.1, 4.1.8, 4.2.4
Текущий контроль № 9. **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	

3.2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	4.2.6
Текущий контроль № 10. **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
3.4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	2.1.5, 3.1.4, 3.1.6, 3.1.11, 4.2.1, 4.2.2, 4.2.7, 4.2.8, 5.1.1
3.3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	1.2.11, 2.1.3, 2.1.4, 4.1.4, 4.1.5, 4.1.7, 4.2.3, 5.1.4
Текущий контроль № 11. **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
3.1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);	3.1.12, 4.1.6, 4.2.5, 4.2.9, 5.1.6, 6.1.4, 6.1.6

4.2. Промежуточная аттестация

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
1	Дифференцированный зачет

Дифференцированный зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей
Текущий контроль №1
Текущий контроль №2
Текущий контроль №3
Текущий контроль №4
Текущий контроль №5
Текущий контроль №6

Методы и формы: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Описательная часть: Выполнение теоретических и практических заданий с учетом нормативов.

Освоенные предметные результаты	Индекс темы занятия
3.1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);	1.1.1, 1.1.4, 1.1.5, 1.2.1, 1.2.4, 1.2.7, 3.1.2, 3.1.3, 3.1.5
3.2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	1.1.2, 1.1.9, 1.2.3, 1.2.8
3.3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	1.1.3, 1.1.6, 1.2.2, 1.2.5, 1.2.9, 1.2.10, 1.2.11, 2.1.3, 2.1.4

3.4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	1.1.9, 2.1.5, 3.1.4, 3.1.6
3.5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	1.1.5, 1.1.7, 1.1.8, 1.2.6, 2.1.1, 2.1.2, 3.1.1, 3.1.7

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
2	Дифференцированный зачет

Дифференцированный зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей
Текущий контроль №7
Текущий контроль №8
Текущий контроль №9
Текущий контроль №10
Текущий контроль №11

Методы и формы: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Описательная часть: Выполнение теоретических и практических заданий с учетом нормативов.

Освоенные предметные результаты	Индекс темы занятия
3.1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);	3.1.10, 3.1.12, 4.1.6, 4.2.5, 4.2.9, 5.1.6, 6.1.4, 6.1.6, 6.1.7
3.2 владение современными	4.1.1, 4.1.8, 4.2.4, 4.2.6, 4.2.10, 5.1.2,

технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	5.1.5, 5.1.7, 6.1.2, 6.1.8
3.3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	4.1.4, 4.1.5, 4.1.7, 4.2.3, 5.1.4, 6.1.1, 6.1.2, 6.1.3
3.4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	3.1.11, 4.2.1, 4.2.2, 4.2.7, 4.2.8, 5.1.1, 5.1.8, 6.1.5
3.5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	3.1.8, 3.1.9, 4.1.2, 4.1.3, 4.2.7, 5.1.3

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».