



Министерство образования Иркутской области
Областное государственное образовательное
учреждение среднего профессионального образования
«Иркутский авиационный техникум»

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ОГБОУ СПО "ИАТ"

_____/Семёнов В.Г.
«29» мая 2015 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

специальности

09.02.01 Компьютерные системы и комплексы

Иркутск, 2015

Рассмотрена
цикловой комиссией

Рабочая программа разработана на основе ФГОС
СПО специальности 09.02.01 Компьютерные
системы и комплексы; учебного плана
специальности 09.02.01 Компьютерные системы и
комплексы.

Председатель ЦК

 /Е.В. Шатилова /

| № | Разработчик ФИО |
|---|--------------------------|
| 1 | Кулиш Евгения Алексеевна |

СОДЕРЖАНИЕ

| | | стр. |
|---|---|------|
| 1 | ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2 | СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ | 5 |
| 3 | УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ | 21 |
| 4 | КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ | 22 |

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 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы.

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.6 Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальный объем учебной нагрузки обучающегося 336 часа (ов), в том числе:
объем аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часа (ов);
объем внеаудиторной работы обучающегося 168 часа (ов).

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Виды учебной работы | Объем часов |
|---|--------------------|
| Максимальный объем учебной нагрузки | 336 |
| Объем аудиторной учебной нагрузки | 168 |
| в том числе: | |
| лабораторные работы | 0 |
| практические занятия | 168 |
| курсовая работа, курсовой проект | 0 |
| Объем внеаудиторной работы обучающегося | 168 |
| 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. | 51 | | | |
| Тема 1.1 | Совершенствование прыжков в длину с разбега | 19 | | | |
| 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 | |
| Занятие 1.1.2 практическое занятие | Техника безопасности на уроке по физической культуре | 1 | 1.1, 1.2, 2.1 | ОК.3 | |
| Занятие 1.1.3 практическое занятие | Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места. | 2 | 1.1, 1.2, 2.1 | ОК.2, ОК.6 | |
| Занятие 1.1.4 практическое занятие | Совершенствование технике прыжков в длину с места и с разбега. | 2 | 1.1, 1.2, 2.1 | ОК.3, ОК.6 | |
| Занятие 1.1.5 практическое занятие | Легкий бег, ОРУ, СУ, СПУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места: | 2 | 1.1, 1.2, 2.1 | ОК.2, ОК.6 | |
| Занятие 1.1.6 практическое занятие | Совершенствование технике прыжков в длину с маленького разбега. | 2 | 1.1, 2.1 | ОК.2 | |
| Занятие 1.1.7 практическое занятие | Совершенствование технике приземления в яму. | 2 | 1.1, 1.2, 2.1 | ОК.2, ОК.6 | |

| | | | | | |
|---|--|-----------|---------------|-------------------|---------------|
| Занятие 1.1.8 практическое занятие | Прыжки в длину с места на технику. | 2 | 1.1, 1.2, 2.1 | ОК.2, ОК.6 | |
| Занятие 1.1.9 практическое занятие | Сдача входного норматива по прыжкам с места | 2 | 1.1, 1.2, 2.1 | ОК.6, | |
| Занятие 1.1.10 практическое занятие | Сдача контрольных нормативов по прыжкам в длину с разбега. | 2 | 1.1, 1.2, 2.1 | ОК.2, ОК.6 | |
| Тема 1.2 | Совершенствование техники бега на длинные дистанции | 12 | | | |
| Занятие 1.2.1 практическое занятие | Легкоатлетический кросс. Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники бега с высокого старта. | 2 | 1.1, 1.2, 2.1 | ОК.2, ОК.6 | |
| Занятие 1.2.2 практическое занятие | Легкоатлетический кросс. | 2 | 1.1, 1.2, 2.1 | ОК.2, ОК.6, | |
| Занятие 1.2.3 практическое занятие | Совершенствование технике экономичного бега по дистанции. | 2 | 1.1, 1.2, 2.1 | ОК.2, ОК.6 | |
| Занятие 1.2.4 практическое занятие | Совершенствование технике экономичного бега по дистанции. | 2 | 1.1, 1.2, 2.1 | ОК.2, ОК.6 | |
| Занятие 1.2.5 практическое занятие | Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 - юноши.. | 2 | 1.1, 1.2, 2.1 | ОК.2, ОК.3, ОК.6, | |
| Занятие 1.2.6 практическое занятие | Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 - юноши.. | 2 | 1.1, 1.2, 2.1 | ОК.2, ОК.3, ОК.6, | 1.1, 1.2, 2.1 |
| Тема 1.3 | Совершенствование техники бега на короткие дистанции | 20 | | | |

| | | | | | |
|--|---|---|---------------|-------------------|---------------|
| Занятие 1.3.1 практическое занятие | Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. | 1 | 1.1, 2.1 | ОК.2, ОК.6 | |
| Занятие 1.3.2 практическое занятие | Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. | 3 | 1.1, 2.1 | ОК.2, ОК.6 | |
| Занятие 1.3.3 практическое занятие | Совершенствование технике работы рук и ног с низкого старта. | 2 | 1.1, 2.1 | ОК.2, ОК.3, ОК.6 | |
| Занятие 1.3.4 практическое занятие | Совершенствование технике бега с низкого старта. | 2 | 1.1, 2.1 | ОК.2, ОК.6 | |
| Занятие 1.3.5 практическое занятие | ОФП на занятиях по легкой атлетике. | 2 | 1.1, 2.1 | ОК.2, ОК.3 | |
| Занятие 1.3.6 практическое занятие | Совершенствование семенящему бегу или ходьбе с расслаблением плечевого пояса. | 2 | 1.1, 2.1 | ОК.2, ОК.6 | |
| Занятие 1.3.7 практическое занятие | Совершенствование технике стартового разгона. ОФП. | 2 | 1.1, 2.1 | ОК.2, ОК.6 | |
| Занятие 1.3.8 практическое занятие | Совершенствование технике работы рук и ног с низкого старта. | 2 | 1.1, 2.1 | ОК.2, ОК.6 | |
| Занятие 1.3.9 практическое занятие | Сдача контрольного норматива в беге на 100 м. | 2 | 1.1, 2.1 | ОК.2, ОК.3, ОК.6, | |
| Занятие 1.3.10 практическое | Сдача контрольного норматива в беге на 100 м. | 2 | 1.1, 1.2, 2.1 | ОК.2, ОК.3, ОК.6, | 1.1, 1.2, 2.1 |

| | | | | | |
|--|---|-----------|---------------|------------------|---------------|
| занятие | | | | | |
| Раздел 2 | Спортивные игры. | 14 | | | |
| Тема 2.1 | Совершенствование игры в настольный теннис | 14 | | | |
| Занятие 2.1.1 практическое занятие | Упражнений с ракеткой и шариком: Набивания мяча ладонной стороной ракетки, набивания мяча тыльной стороной ракетки. | 2 | 1.1, 2.1 | ОК.2, ОК.6 | |
| Занятие 2.1.2 практическое занятие | Совершенствование отработки техники подачи. | 2 | 1.1, 2.1 | ОК.2, ОК.6 | |
| Занятие 2.1.3 практическое занятие | Совершенствование выполнения ударов разными подачами. | 2 | 1.1, 2.1 | ОК.2, ОК.3, ОК.6 | |
| Занятие 2.1.4 практическое занятие | Совершенствование выполнения ударов разными подачами. | 2 | 1.1, 2.1 | ОК.2, ОК.3, ОК.6 | |
| Занятие 2.1.5 практическое занятие | Игра на счет разученными ударами. | 2 | 1.1, 2.1 | ОК.2, ОК.6 | |
| Занятие 2.1.6 практическое занятие | Свободная игра 2*2 | 2 | 1.1, 2.1 | ОК.2, ОК.6 | |
| Занятие 2.1.7 практическое занятие | Свободная игра 2*2 | 2 | 1.1, 1.2, 2.1 | ОК.2, ОК.6 | 1.1, 1.2, 2.1 |
| Раздел 3 | Спортивные игры. | 76 | | | |
| Тема 3.1 | Совершенствование техники игры в волейбол | 18 | | | |
| Занятие 3.1.1 практическое | Легкий бег, ОРУ. Совершенствование техники игры в волейбол. ОФП. | 1 | 1.1, 2.1 | ОК.2, ОК.6 | |

| | | | | | |
|--|--|-----------|---------------|-------------------|---------------|
| занятие | | | | | |
| Занятие 3.1.2 практическое занятие | Совершенствование прямой подача снизу. | 3 | 1.1, 2.1 | ОК.2, ОК.6 | |
| Занятие 3.1.3 практическое занятие | Совершенствование прямой подача сверху. | 2 | 1.1, 2.1 | ОК.2, ОК.6 | |
| Занятие 3.1.4 практическое занятие | Совершенствование верхней прямой подачи. | 2 | 1.1, 2.1 | ОК.2, ОК.6 | |
| Занятие 3.1.5 практическое занятие | Совершенствование боковой подачи. | 2 | 1.1, 2.1 | ОК.2, ОК.6 | |
| Занятие 3.1.6 практическое занятие | Совершенствование приема мяча снизу двумя руками. | 2 | 1.1, 2.1 | ОК.2, ОК.3, ОК.6 | |
| Занятие 3.1.7 практическое занятие | Совершенствование приема мяча снизу двумя руками. | 2 | 1.1, 2.1 | ОК.2, ОК.6 | |
| Занятие 3.1.8 практическое занятие | Свободная игра в волейбол. | 2 | 1.1, 2.1 | ОК.2, ОК.6 | |
| Занятие 3.1.9 практическое занятие | Итоговое занятие. Выставление зачетов за семестр. | 2 | 1.1, 1.2, 2.1 | ОК.2, ОК.3, ОК.6, | 1.1, 1.2, 2.1 |
| Тема 3.2 | Совершенствование техники игры в баскетбол | 26 | | | |
| Занятие 3.2.1 практическое занятие | Легкий бег, ОРУ. Совершенствование техники игры в баскетбол. ОФП. | 2 | 1.1, 2.1 | ОК.2, ОК.6 | |

| | | | | | |
|---|--|---|----------|------------------|--|
| Занятие 3.2.2 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.6 | |
| Занятие 3.2.3 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.2, ОК.6 | |
| Занятие 3.2.4 практическое занятие | Совершенствование ведение мяча с поворотами одним и двумя мячами через все поле. | 2 | 1.1, 2.1 | ОК.2, ОК.6 | |
| Занятие 3.2.5 практическое занятие | Дриблинг на щите двумя мячами на вытянутых вверх руках. | 2 | 1.1, 2.1 | ОК.2, ОК.6 | |
| Занятие 3.2.6 практическое занятие | Борьба за подбор мяча, отскочившего от щита, и отблокирование. | 2 | 1.1, 2.1 | ОК.2, ОК.6 | |
| Занятие 3.2.7 практическое занятие | Проходы под щит с сопротивлением. . | 2 | 1.1, 2.1 | ОК.2, ОК.6 | |
| Занятие 3.2.8 практическое занятие | Трехочковые броски с 5 точек (из углов площадки, под 45°, в лоб), по 5 бросков с каждой точки. | 1 | 1.1, 2.1 | ОК.2, ОК.6 | |
| Занятие 3.2.9 практическое занятие | Совершенствование техники игры в баскетбол.ОФП. | 3 | 1.1, 2.1 | ОК.2, ОК.6 | |
| Занятие 3.2.10 практическое занятие | Свободная игра в баскетбол. | 2 | 1.1, 2.1 | ОК.2, ОК.3, ОК.6 | |
| Занятие 3.2.11 практическое | Свободная игра в баскетбол. | 2 | 1.1, 2.1 | ОК.2, ОК.6 | |

| | | | | | |
|---|--|-----------|---------------|-------------------|---------------|
| занятие | | | | | |
| Занятие 3.2.12 практическое занятие | Сдача контрольных нормативов по баскетболу | 2 | 1.1, 2.1 | ОК.2, ОК.3, ОК.6, | |
| Занятие 3.2.13 практическое занятие | Сдача контрольных нормативов по баскетболу | 2 | 1.1, 1.2, 2.1 | ОК.2, ОК.3, ОК.6, | 1.1, 1.2, 2.1 |
| Тема 3.3 | Совершенствование техники игры в футбол | 14 | | | |
| Занятие 3.3.1 практическое занятие | Совершенствование техники игры в футбол. | 2 | 1.1, 2.1 | ОК.2, ОК.6 | |
| Занятие 3.3.2 практическое занятие | Совершенствование техники игры в футбол. | 2 | 1.1, 2.1 | ОК.2, ОК.6 | |
| Занятие 3.3.3 практическое занятие | Удары по мячу головой, вбрасывание мяча, Отбор мяча. | 2 | 1.1, 2.1 | ОК.2, ОК.6 | |
| Занятие 3.3.4 практическое занятие | Обманные движения (финты),остановка мяча. | 2 | 1.1, 2.1 | ОК.2, ОК.6 | |
| Занятие 3.3.5 практическое занятие | Обманные движения (финты),остановка мяча. | 2 | 1.1, 2.1 | ОК.2, ОК.6 | |
| Занятие 3.3.6 практическое занятие | Свободная игра. | 2 | 1.1, 2.1 | ОК.2, ОК.6 | |
| Занятие 3.3.7 практическое занятие | Свободная игра. | 2 | 1.1, 1.2, 2.1 | ОК.2, ОК.6 | 1.1, 1.2, 2.1 |

| | | | | | |
|--|--|-----------|---------------|-------------------|---------------|
| Тема 3.4 | Совершенствование игры в настольный теннис | 18 | | | |
| Занятие 3.4.1 практическое занятие | Совершенствование основным техническим приемам: Исходные положения (стойки)правосторонняя, нейтральная (основная), левосторонняя. | 2 | 1.1, 2.1 | ОК.2, ОК.6 | |
| Занятие 3.4.2 практическое занятие | Совершенствование основным способам передвижений: бесшажный, шаги, прыжки, рывки. | 2 | 1.1, 2.1 | ОК.2, ОК.6 | |
| Занятие 3.4.3 практическое занятие | Совершенствование способам держания ракетки:вертикальная хватка-«пером»,горизонтальная хватка-«рукопожатие» | 2 | 1.1, 2.1 | ОК.2, ОК.6 | |
| Занятие 3.4.4 практическое занятие | Совершенствование подачи мяча:по способу расположения игрока,по месту выполнения контакта ракетки с мячом. Составить комплекс упражнений разминки эффективной для тенниса. | 2 | 1.1, 2.1 | ОК.2, ОК.6 | |
| Занятие 3.4.5 практическое занятие | Совершенствование техническим приемам нижним вращением: срезка, подрезка. | 2 | 1.1, 2.1 | ОК.2, ОК.3, ОК.6 | |
| Занятие 3.4.6 практическое занятие | Совершенствование техническим приемам без вращения мяча:Толчок, откидка, подставка. | 2 | 1.1, 2.1 | ОК.2, ОК.6 | |
| Занятие 3.4.7 практическое занятие | Совершенствование техническим приемам с верхним вращением: Накат, топс- удар. | 1 | 1.1, 2.1 | ОК.2, ОК.6 | |
| Занятие 3.4.8 практическое занятие | Игровые спарринги. | 2 | 1.1, 2.1 | ОК.2, ОК.6 | |
| Занятие 3.4.9 практическое занятие | Игровые спарринги. | 3 | 1.1, 1.2, 2.1 | ОК.2, ОК.3, ОК.6, | 1.1, 1.2, 2.1 |
| Раздел 4 | Легкая атлетика. | 27 | | | |

| | | | | | |
|--|---|-----------|----------|-------------------|--|
| Тема 4.1 | Совершенствование техники метания малого мяча | 27 | | | |
| Занятие 4.1.1 практическое занятие | Кроссовая подготовка. | 2 | 1.1, 2.1 | ОК.2, ОК.3, ОК.6, | |
| Занятие 4.1.2 практическое занятие | Совершенствование техники метания малого мяча: правой и левой рукой. | 2 | 1.1, 2.1 | ОК.2, ОК.6 | |
| Занятие 4.1.3 практическое занятие | Совершенствование техники метания малого мяча: из-за головы, стоя на месте. | 2 | 1.1, 2.1 | ОК.2, ОК.3, ОК.6 | |
| Занятие 4.1.4 практическое занятие | Совершенствование техники метания малого мяча: в вертикальную цель, в стену. | 2 | 1.1, 2.1 | ОК.2, ОК.6 | |
| Занятие 4.1.5 практическое занятие | Сдача контрольных нормативов по метаниям малого мяча. | 2 | 1.1, 2.1 | ОК.2, ОК.6 | |
| Занятие 4.1.6 практическое занятие | Легкоатлетический кросс. Составить комплекс упражнений для развития плечевого пояса. | 2 | 1.1, 2.1 | ОК.2, ОК.6 | |
| Занятие 4.1.7 практическое занятие | Совершенствование технике прыжков в длину с места и с разбега. | 2 | 1.1, 2.1 | ОК.2, ОК.6 | |
| Занятие 4.1.8 практическое занятие | Совершенствование технике прыжков в длину с места и с разбега. | 2 | 1.1, 2.1 | ОК.2, ОК.6 | |
| Занятие 4.1.9 практическое занятие | Совершенствование бега с выносом прямых ног вперед. | 2 | 1.1, 2.1 | ОК.2, ОК.6 | |
| Занятие 4.1.10 | Совершенствование бегу или ходьбе с высоким подниманием | 2 | 1.1, 2.1 | ОК.2, ОК.6 | |

| | | | | | |
|--|---|-------------|---------------|-------------------|---------------|
| практическое занятие | бедро и движениями рук, как в беге. | | | | |
| Занятие 4.1.11 практическое занятие | Совершенствование бегу или ходьбе с высоким подниманием бедра и движениями рук, как в беге. | 2 | 1.1, 2.1 | ОК.2, ОК.6 | |
| Занятие 4.1.12 практическое занятие | Совершенствование бегу с захлестом голени назад и движениями рук, как в беге. | 2 | 1.1, 2.1 | ОК.2, ОК.6 | |
| Занятие 4.1.13 практическое занятие | Итоговое занятие. Выставление зачетов за семестр. | 2 | 1.1, 1.2, 2.1 | ОК.2, ОК.3, ОК.6, | 1.1, 1.2, 2.1 |
| Занятие 4.1.14 практическое занятие | Итоговое занятие. Выставление зачетов за семестр. | 1 | 1.1, 2.1 | ОК.2, ОК.3, ОК.6, | |
| Тематика самостоятельных работ | | | | | |
| Номер по порядку | Вид (название) самостоятельной работы | Объем часов | | | |
| 1 | Конспект средства физической культуры | 2 | | | |
| 2 | собрать материал для реферата по теме:техника безопасности на уроках физической культуры | 1 | | | |
| 3 | Составление комплекса упражнений для гимнастики. | 2 | | | |
| 4 | Составление комплекса упражнений для утренней оздоровительной гимнастики общего назначения. | 2 | | | |
| 5 | Составление комплекса упражнений для гимнастики. | 2 | | | |
| 6 | Составление комплекса упражнений для утренней оздоровительной гимнастики общего назначения. | 2 | | | |
| 7 | Составление комплекса упражнений для развития гибкости. | 2 | | | |
| 8 | Составление комплекса упражнений для зарядки. | 2 | | | |

| | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|
| 9 | Составление комплекса упражнений для развития гибкости. | 2 | | | |
| 10 | Составление комплекса упражнений для гимнастики. | 2 | | | |
| 11 | Составление комплекса упражнений для акробатики. | 2 | | | |
| 12 | Составление тестовых упражнений на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств. | 2 | | | |
| 13 | Составление комплекса упражнений для эффективной работы ног с низкого старта. | 2 | | | |
| 14 | Составление комплекса упражнений для эффективной работы ног с низкого старта. | 2 | | | |
| 15 | Составление комплекса упражнений для акробатики. | 2 | | | |
| 16 | Составление комплекса упражнений для акробатики. | 2 | | | |
| 17 | Составление комплекса упражнений для эффективного низкого старта с колодок. | 1 | | | |
| 18 | Составление комплекса упражнений для старта с разных положений (сидя, лежа, спиной вперед, боком, в выпаде). | 3 | | | |
| 19 | Составление комплекса упражнений для эффективного низкого старта с колодок. | 2 | | | |
| 20 | Составление комплекса упражнений для старта с разных положений (сидя, лежа, спиной вперед, боком, в выпаде). | 2 | | | |
| 21 | Составление комплекса упражнений для старта с разных положений (сидя, лежа, спиной вперед, боком, в выпаде). | 2 | | | |
| 22 | Составление комплекса упражнений для старта с разных положений (сидя, лежа, спиной вперед, боком, в выпаде). | 2 | | | |
| 23 | Составление комплекса упражнений для расслабления организма после физ. нагрузки. | 2 | | | |
| 24 | Составление комплекса упражнений для эффективной работы рук с низкого старта. | 2 | | | |

| | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|
| 25 | Составление комплекса упражнений для расслабления организма после физ. нагрузки. | 2 | | | |
| 26 | Составление комплекса упражнений для расслабления организма после физической нагрузки | 2 | | | |
| 27 | Составление комплекса упражнений с теннисным мячом и ракеткой в атаке. | 2 | | | |
| 28 | Составление комплекса акробатических упражнений | 2 | | | |
| 29 | Составление комплекса упражнений для развития физическх качества (ловкости) | 2 | | | |
| 30 | Составление комплекса упражнений с теннисным мячом и ракеткой на подачи | 2 | | | |
| 31 | Составление комплекса упражнений с теннисным мячом и ракеткой в атаке. | 2 | | | |
| 32 | Составление комплекса упражнений с теннисным мячом и ракеткой в атаке. | 2 | | | |
| 33 | Составление комплекса упражнений с теннисным мячом и ракеткой в атаке. | 2 | | | |
| 34 | Составление анализа техники движений, способы выявления и устранения ошибок | 1 | | | |
| 35 | Составление комплекса упражнений утренней зарядки | 3 | | | |
| 36 | Составление анализа техники движений, способы выявления и устранения ошибок | 2 | | | |
| 37 | Составление анализа техники движений, способы выявления и устранения ошибок | 2 | | | |
| 38 | Составление анализа техники движений, способы выявления и устранения ошибок | 2 | | | |
| 39 | Подготовка, оформление и защита рефератов. | 2 | | | |

| | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|
| 40 | Составление комплекса упражнений для разминки с волейбольным мячом. | 2 | | | |
| 41 | Подготовка, оформление и защита рефератов. | 2 | | | |
| 42 | Подготовка, оформление и защита рефератов. | 2 | | | |
| 43 | Составление комплекса упражнений для приема мяча в баскетболе. | 2 | | | |
| 44 | Составление комплекса упражнений для адаптации к физическим упражнениям. | 2 | | | |
| 45 | Составление комплекса подвижных игр. | 2 | | | |
| 46 | Составление комплекса восстановительных упражнений при травматизме на занятиях физической культуры. | 2 | | | |
| 47 | Составление комплекса упражнений для приема мяча в баскетболе | 2 | | | |
| 48 | Составление комплекса упражнений для адаптации к физическим упражнениям. | 2 | | | |
| 49 | Составление комплекса упражнений для профилактики и лечения плоскостопия. | 2 | | | |
| 50 | Составление комплекса упражнений с ведением назад. | 1 | | | |
| 51 | Составление комплекса упражнений с ведением вперед | 3 | | | |
| 52 | Составление комплекса упражнений с ведением вперед | 2 | | | |
| 53 | Составление комплекса упражнений для приема мяча в баскетболе. | 2 | | | |
| 54 | Составление комплекса упражнений для приема мяча в баскетболе. | 2 | | | |
| 55 | Составление комплекса упражнений для приема мяча в баскетболе | 2 | | | |
| 56 | Совершенствование ударов по мячу ногой, ведение мяча. | 2 | | | |
| 57 | Составление комплекса упражнений для профилактики и лечения плоскостопия. | 2 | | | |

| | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|
| 58 | Составление комплекса упражнений коллективной разминки с мячами | 2 | | | |
| 59 | Составление комплекса упражнений нападения 3 игроков. | 2 | | | |
| 60 | Составление комплекса упражнений нападения 3 игроков. | 2 | | | |
| 61 | Составление комплекса упрж.для разминки в футболе. | 2 | | | |
| 62 | Составление комплекса упражнений для разминки в футболе. | 2 | | | |
| 63 | Составление комплекса упражнений для техники и тактики защиты в теннисе. | 2 | | | |
| 64 | Составление комплекса упражнений для техники и тактики нападения в теннисе | 2 | | | |
| 65 | Составление комплекса упражнений для техники и тактики нападения в теннисе. | 2 | | | |
| 66 | Составление комплекса упражнений разминки эффективной для тенниса | 2 | | | |
| 67 | Составление комплекса упражнений ОФП. | 2 | | | |
| 68 | Составление комплекса упражнений с игровыми спаррингами | 2 | | | |
| 69 | Составление комплекса упражнений для точных ударов по теннисному мячу. | 1 | | | |
| 70 | Составление комплекса упражнений разминки эффективной для тенниса | 2 | | | |
| 71 | Составление комплекса упражнений разминки эффективной для тенниса | 3 | | | |
| 72 | Составление комплекса упражнений для развития плечевого пояса | 2 | | | |
| 73 | Составление комплекса упражнений для развития плечевого пояса. | 2 | | | |
| 74 | Составление комплекса упражнений для развития плечевого пояса. | 2 | | | |
| 75 | Составление комплекса упражнений для сердечно сосудистой системы занимающихся. | 2 | | | |

| | | | | | |
|--------|--|-----|--|--|--|
| 76 | Составление комплекса специальных прыжковых упражнений. | 2 | | | |
| 77 | Составление комплекса упражнений для развития плечевого пояса. | 2 | | | |
| 78 | Составление комплекса прыжковых упражнений. | 2 | | | |
| 79 | Составление комплекса прыжковых упражнений. | 2 | | | |
| 80 | Составление комплекса упражнений для развития групп мышц нижнего пояса. | 2 | | | |
| 81 | Составление комплекса упражнений для развития групп мышц верхнего пояса. | 2 | | | |
| 82 | Составление комплекса упражнений для развития групп мышц верхнего пояса. | 2 | | | |
| 83 | Подготовка материалов к реферату. Оформление и защита рефератов | 2 | | | |
| 84 | Подготовка материалов к реферату. Оформление и защита рефератов. | 2 | | | |
| 85 | Подготовка материалов к реферату. Оформление и защита рефератов | 1 | | | |
| ВСЕГО: | | 336 | | | |

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.

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. | 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, 1.1.9, 1.1.10, 1.2.1, 1.2.2, 1.2.3, 1.2.4, 1.2.5 |
| 1.2 основы здорового образа жизни | 1.1.1, 1.1.2, 1.1.3, 1.1.4, 1.1.5, 1.1.7, 1.1.8, 1.1.9, 1.1.10, 1.2.1, 1.2.2, 1.2.3, 1.2.4, 1.2.5 |
| 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, 1.1.10, 1.2.1, 1.2.2, 1.2.3, 1.2.4, 1.2.5 |
| Текущий контроль № 2. 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; | 1.2.6, 1.3.1, 1.3.2, 1.3.3, 1.3.4, 1.3.5, 1.3.6, 1.3.7, 1.3.8, 1.3.9 |
| 1.2 основы здорового образа жизни | 1.2.6 |
| 2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | 1.2.6, 1.3.1, 1.3.2, 1.3.3, 1.3.4, 1.3.5, 1.3.6, 1.3.7, 1.3.8, 1.3.9 |
| 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; | 1.3.10, 2.1.1, 2.1.2, 2.1.3, 2.1.4, 2.1.5, 2.1.6 |
| 1.2 основы здорового образа жизни | 1.3.10 |
| 2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | 1.3.10, 2.1.1, 2.1.2, 2.1.3, 2.1.4, 2.1.5, 2.1.6 |
| 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; | 2.1.7, 3.1.1, 3.1.2, 3.1.3, 3.1.4, 3.1.5, 3.1.6, 3.1.7, 3.1.8 |
| 1.2 основы здорового образа жизни | 2.1.7 |
| 2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | 2.1.7, 3.1.1, 3.1.2, 3.1.3, 3.1.4, 3.1.5, 3.1.6, 3.1.7, 3.1.8 |
| 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; | 3.1.9, 3.2.1, 3.2.2, 3.2.3, 3.2.4, 3.2.5, 3.2.6, 3.2.7, 3.2.8, 3.2.9, 3.2.10, 3.2.11, 3.2.12 |
| 1.2 основы здорового образа жизни | 3.1.9 |
| 2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | 3.1.9, 3.2.1, 3.2.2, 3.2.3, 3.2.4, 3.2.5, 3.2.6, 3.2.7, 3.2.8, 3.2.9, 3.2.10, 3.2.11, 3.2.12 |
| Текущий контроль № 6. | |
| 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; | 3.2.13, 3.3.1, 3.3.2, 3.3.3, 3.3.4, 3.3.5, 3.3.6 |
| 1.2 основы здорового образа жизни | 3.2.13 |
| 2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | 3.2.13, 3.3.1, 3.3.2, 3.3.3, 3.3.4, 3.3.5, 3.3.6 |
| 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; | 3.3.7, 3.4.1, 3.4.2, 3.4.3, 3.4.4, 3.4.5, 3.4.6, 3.4.7, 3.4.8 |
| 1.2 основы здорового образа жизни | 3.3.7 |
| 2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | 3.3.7, 3.4.1, 3.4.2, 3.4.3, 3.4.4, 3.4.5, 3.4.6, 3.4.7, 3.4.8 |
| 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; | 3.4.9, 4.1.1, 4.1.2, 4.1.3, 4.1.4, 4.1.5, 4.1.6, 4.1.7, 4.1.8, 4.1.9, 4.1.10, 4.1.11, 4.1.12 |
| 1.2 основы здорового образа жизни | 3.4.9 |
| 2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | 3.4.9, 4.1.1, 4.1.2, 4.1.3, 4.1.4, 4.1.5, 4.1.6, 4.1.7, 4.1.8, 4.1.9, 4.1.10, 4.1.11, 4.1.12 |

4.2. Промежуточная аттестация

| № семестра | Вид промежуточной аттестации |
|------------|------------------------------|
| 3 | Зачет |

Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей

Текущий контроль №1

Методы и формы: Практическая работа (Сравнение с аналогом)

Описательная часть: Выполнение теоретических и практических заданий с учетом нормативов

| 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, 1.1.10, 1.2.1, 1.2.2, 1.2.3, 1.2.4, 1.2.5, 1.2.6, 1.3.1 |
| 1.2 основы здорового образа жизни | 1.1.1, 1.1.2, 1.1.3, 1.1.4, 1.1.5, 1.1.7, 1.1.8, 1.1.9, 1.1.10, 1.2.1, 1.2.2, 1.2.3, 1.2.4, 1.2.5, 1.2.6 |
| 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, 1.1.10, 1.2.1, 1.2.2, 1.2.3, 1.2.4, 1.2.5, 1.2.6, 1.3.1 |

| № семестра | Вид промежуточной аттестации |
|-------------------|-------------------------------------|
| 4 | Зачет |

Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей

Текущий контроль №2

Текущий контроль №3

Методы и формы: Практическая работа (Сравнение с аналогом)

Описательная часть: Сравнение с аналогом, Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Индекс темы занятия |
|---|--|
| 1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; | 1.3.2, 1.3.3, 1.3.4, 1.3.5, 1.3.6, 1.3.7, 1.3.8, 1.3.9, 1.3.10, 2.1.1, 2.1.2, 2.1.3, 2.1.4, 2.1.5, 2.1.6, 2.1.7, 3.1.1 |
| 1.2 основы здорового образа жизни | 1.3.10, 2.1.7 |
| 2.1 использовать физкультурно- | 1.3.2, 1.3.3, 1.3.4, 1.3.5, 1.3.6, 1.3.7, 1.3.8, |

| | |
|--|---|
| оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | 1.3.9, 1.3.10, 2.1.1, 2.1.2, 2.1.3, 2.1.4, 2.1.5, 2.1.6, 2.1.7, 3.1.1 |
|--|---|

| | |
|-------------------|-------------------------------------|
| № семестра | Вид промежуточной аттестации |
| 5 | Зачет |

Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей

Текущий контроль №4

Методы и формы: Практическая работа (Сравнение с аналогом)

Описательная часть: Сравнение с аналогом, Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Индекс темы занятия |
|--|--|
| 1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; | 3.1.2, 3.1.3, 3.1.4, 3.1.5, 3.1.6, 3.1.7, 3.1.8, 3.1.9, 3.2.1, 3.2.2, 3.2.3, 3.2.4, 3.2.5, 3.2.6, 3.2.7, 3.2.8 |
| 1.2 основы здорового образа жизни | 3.1.9 |
| 2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | 3.1.2, 3.1.3, 3.1.4, 3.1.5, 3.1.6, 3.1.7, 3.1.8, 3.1.9, 3.2.1, 3.2.2, 3.2.3, 3.2.4, 3.2.5, 3.2.6, 3.2.7, 3.2.8 |

| | |
|-------------------|-------------------------------------|
| № семестра | Вид промежуточной аттестации |
| 6 | Зачет |

Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей

Текущий контроль №5

Текущий контроль №6

Методы и формы: Практическая работа (Сравнение с аналогом)

Описательная часть: Сравнение с аналогом, Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Индекс темы занятия |
|---|----------------------------|
|---|----------------------------|

| | |
|--|--|
| 1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; | 3.2.9, 3.2.10, 3.2.11, 3.2.12, 3.2.13, 3.3.1, 3.3.2, 3.3.3, 3.3.4, 3.3.5, 3.3.6, 3.3.7, 3.4.1, 3.4.2, 3.4.3, 3.4.4, 3.4.5, 3.4.6, 3.4.7, 3.4.8 |
| 1.2 основы здорового образа жизни | 3.2.13, 3.3.7 |
| 2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | 3.2.9, 3.2.10, 3.2.11, 3.2.12, 3.2.13, 3.3.1, 3.3.2, 3.3.3, 3.3.4, 3.3.5, 3.3.6, 3.3.7, 3.4.1, 3.4.2, 3.4.3, 3.4.4, 3.4.5, 3.4.6, 3.4.7, 3.4.8 |

| | |
|-------------------|-------------------------------------|
| № семестра | Вид промежуточной аттестации |
| 7 | Дифференцированный зачет |

| |
|---|
| Дифференцированный зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей |
| Текущий контроль №7 |
| Текущий контроль №8 |

Методы и формы: Практическая работа (Сравнение с аналогом)

Описательная часть: Сравнение с аналогом, Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Индекс темы занятия |
|--|--|
| 1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; | 3.4.9, 4.1.1, 4.1.2, 4.1.3, 4.1.4, 4.1.5, 4.1.6, 4.1.7, 4.1.8, 4.1.9, 4.1.10, 4.1.11, 4.1.12, 4.1.13, 4.1.14 |
| 1.2 основы здорового образа жизни | 3.4.9, 4.1.13 |
| 2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | 3.4.9, 4.1.1, 4.1.2, 4.1.3, 4.1.4, 4.1.5, 4.1.6, 4.1.7, 4.1.8, 4.1.9, 4.1.10, 4.1.11, 4.1.12, 4.1.13, 4.1.14 |

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».