



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

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ГБПОУИО «ИАТ»

\_\_\_\_\_/Семёнов В.Г.  
«31» мая 2016 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ.04 Физическая культура

специальности

24.02.01 Производство летательных аппаратов

Иркутск, 2016

Рассмотрена  
цикловой комиссией

Рабочая программа разработана на основе ФГОС  
СПО специальности 24.02.01 Производство  
летательных аппаратов; учебного плана  
специальности 24.02.01 Производство  
летательных аппаратов.

Председатель ЦК

 /Е.В. Шатилова /

№	Разработчик ФИО
1	Уманец Антон Владимирович

## 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 24.02.01 Производство летательных аппаратов.

## 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;
Уметь	2.1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

## 1.4. Формируемые компетенции:

ОК.2 Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

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

## 1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальный объем учебной нагрузки обучающегося 340 часа (ов), в том числе:

объем аудиторной учебной нагрузки обучающегося 170 часа (ов);

объем внеаудиторной работы обучающегося 170 часа (ов).

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

<b>Виды учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальный объем учебной нагрузки</b>	<b>340</b>
<b>Объем аудиторной учебной нагрузки</b>	<b>170</b>
в том числе:	
лабораторные работы	0
практические занятия	170
курсовая работа, курсовой проект	0
<b>Объем внеаудиторной работы обучающегося</b>	<b>170</b>
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
<b>Раздел 1</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>18</b>			
<b>Тема 1.1</b>	<b>Совершенствование прыжков в длину с разбега</b>	<b>18</b>			
Занятие 1.1.1 практическое занятие	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2	1.1, 2.1	ОК.2	
Занятие 1.1.2 практическое занятие	Техника безопасности на уроке по физической культуре	2	1.1, 2.1	ОК.2	
Занятие 1.1.3 практическое занятие	Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места.	2	1.1, 2.1	ОК.2	
Занятие 1.1.4 практическое занятие	Совершенствование техники прыжков в длину с места и с разбега.	2	1.1, 2.1	ОК.2	
Занятие 1.1.5 практическое занятие	Легкий бег, ОРУ, СУ, СПУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места	2	1.1, 2.1	ОК.2	
Занятие 1.1.6 практическое занятие	Совершенствование техники прыжков в длину с маленького разбега.	2	1.1, 2.1	ОК.2	
Занятие 1.1.7 практическое занятие	Совершенствование техники приземления в яму.	2	1.1, 2.1	ОК.2	

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

<b>Тема 2.2</b>	<b>Совершенствование техники игры в баскетбол</b>	<b>30</b>			
Занятие 2.2.1 практическое занятие	Легкий бег, ОРУ. Совершенствование техники игры в баскетбол. ОФП.	2	1.1, 2.1	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.6	
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.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.6	
Занятие 2.2.5 практическое занятие	Совершенствование ведения мяча с поворотами одним и двумя мячами через все поле.	2	1.1, 2.1	ОК.2, 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.6	
Занятие 2.2.7 практическое занятие	Борьба за подбор мяча, отскочившего от щита, и блокирование.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 2.2.8 практическое занятие	Проходы под щит с сопротивлением.	2	1.1, 2.1	ОК.6	
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.2, ОК.6	
Занятие 2.2.10	Совершенствование техники игры в баскетбол. ОФП	2	1.1, 2.1	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.6	
Занятие 2.2.12 практическое занятие	Учебная игра в баскетбол 4 на 5, четверо атакуют пятеро защищают	2	1.1, 2.1	ОК.6	
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.6	
Занятие 2.2.14 практическое занятие	Совершенствование техники игры в баскетбол: техника передвижения на площадке, техника владения мячом.	2	1.1, 2.1	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
<b>Раздел 3</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>32</b>			
<b>Тема 3.1</b>	<b>Совершенствование техники бега на длинные дистанции</b>	<b>16</b>			
Занятие 3.1.1 практическое занятие	Легкоатлетический кросс. Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники бега с высокого старта.	2	1.1, 2.1	ОК.2	
Занятие 3.1.2 практическое занятие	Легкоатлетический кросс.	2	1.1, 2.1	ОК.2	
Занятие 3.1.3 практическое занятие	Совершенствование техники экономичного бега по дистанции.	2	1.1, 2.1	ОК.2	
Занятие 3.1.4	Совершенствование техники экономичного бега по дистанции.	2	1.1, 2.1	ОК.2	

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

занятие					
Занятие 3.2.6 практическое занятие	Совершенствование техники метания гранаты (мяча) в цель.	2	1.1, 2.1	ОК.2	
Занятие 3.2.7 практическое занятие	Совершенствование техники метания малого мяча с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	2	1.1, 2.1	ОК.2	
Занятие 3.2.8 практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по метанию малого мяча.	2	1.1, 2.1	ОК.2	1.1, 2.1
<b>Раздел 4</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>40</b>			
<b>Тема 4.1</b>	<b>Совершенствование техники игры в мини-футбол</b>	<b>12</b>			
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.6	
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.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	
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.6	
Занятие 4.1.5 практическое занятие	Совершенствование техники вбрасывания мяча в футболе.	2	1.1, 2.1	ОК.6	
Занятие 4.1.6	Итоговое занятие, удары по мячу в створ ворот разученными	2	1.1, 2.1	ОК.6	2.1

практическое занятие	способами.				
<b>Тема 4.2</b>	<b>Совершенствование техники игры в баскетбол</b>	<b>10</b>			
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.6	
Занятие 4.2.2 практическое занятие	Совершенствование техники защиты в баскетболе: защитные действия против центрального игрока, располагающегося на линии штрафного броска.	2	1.1	ОК.6	
Занятие 4.2.3 практическое занятие	Совершенствование взаимосвязи техники нападения и защиты в баскетболе.	2	1.1, 2.1	ОК.6	
Занятие 4.2.4 практическое занятие	Совершенствование приемов техники нападения в баскетболе.	2	1.1, 2.1	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.6	1.1, 2.1
<b>Тема 4.3</b>	<b>Совершенствование техники игры в волейбол</b>	<b>10</b>			
Занятие 4.3.1 практическое занятие	Совершенствование технических приемов волейбола и техники подач мяча.	2	1.1, 2.1	ОК.6	
Занятие 4.3.2 практическое занятие	Совершенствование техники приема -подачи мяча в волейболе.	2	1.1, 2.1	ОК.6	
Занятие 4.3.3 практическое занятие	Совершенствование техники передачи мяча для нападающего удара.	2	1.1, 2.1	ОК.6	
Занятие 4.3.4	Совершенствование техники нападающего удара	2	1.1, 2.1	ОК.6	

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.6	
<b>Тема 4.4</b>	<b>Совершенствование техники игры в настольный теннис</b>	<b>8</b>			
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.6	
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.6	
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.6	
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.6	
<b>Раздел 5</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>30</b>			
<b>Тема 5.1</b>	<b>Совершенствование техники эстафетного бега</b>	<b>30</b>			
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.	2	1.1, 2.1	ОК.2	
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	
Занятие 5.1.3	Совершенствование старта бегуна, принимающего эстафету.	2	1.1, 2.1	ОК.2	

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

Занятие 5.1.13 практическое занятие	Сдача контрольного норматива: бег на 100 м на время.	2	1.1, 2.1	ОК.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.2	
Занятие 5.1.15 практическое занятие	Общая физическая подготовка. Круговая тренировка: пресс, отжимание, подтягивание, прыжки через планку.	2	1.1, 2.1	ОК.2	
<b>Раздел 6</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>6</b>			
<b>Тема 6.1</b>	<b>Совершенствования техники игры волейбол.</b>	<b>6</b>			
Занятие 6.1.1 практическое занятие	Учебная игра волейбол.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 6.1.2 практическое занятие	Учебная игра с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 6.1.3 практическое занятие	Итоговое занятие. Передача мяча через сетку двумя руками снизу.	2	1.1, 2.1	ОК.6	1.1, 2.1
<b>Тематика самостоятельных работ</b>					
Номер по порядку	Вид (название) самостоятельной работы	Объем часов			
1	Составить конспект по теме "Средства физической культуры"	2			
2	Составить комплекс упражнений для развития специальной выносливости	2			
3	составить комплекс упражнений для развития гибкости	2			
4	составить комплекс упражнений для развития пассивной гибкости	2			

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



	упражнениям.				
24	Составить комплекс упражнений для профилактики и лечения плоскостопия.	2			
25	Составить комплекс упражнений с ведением мяча назад.	2			
26	Составить комплекс упражнений с ведением мяча вперед.	2			
27	Составить комплекс упражнений с ведением мяча правым левым боком.	2			
28	Составить комплекс упражнений для приема мяча в баскетболе.	2			
29	Составить комплекс ОРУ с баскетбольным мячом на 4 счета.	2			
30	Составить комплекс упражнений для обучения ловли и передачи мяча.	2			
31	Составить комплекс упражнений для обучения броску мяча.	2			
32	Составить комплекс упражнений для акробатики.	2			
33	Составить тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.	2			
34	Составить комплекс упражнений для эффективной работы ног с низкого старта.	2			
35	Составить комплекс упражнений для эффективной работы ног с низкого старта.	2			
36	Составить комплекс упражнения на развития силы ног.	2			
37	Составить комплекс упражнений для развития гибкости крупных суставов.	2			
38	Составить комплекс упражнений для развития частоты движения рук при беге	2			
39	Составить комплекс упражнений для массажа нижних конечностей.	2			
40	Составить комплекс упражнений для развития плечевого пояса.	2			

41	Составить комплекс ОРУ с мячом на 4 счета.	2			
42	Составить комплекс ОРУ с обручем на 4 счета.	2			
43	Составить комплекс упражнений для развития дыхательной системы.	2			
44	Составить комплекс ОРУ со скакалкой на 4 счета.	2			
45	Составить комплекс ОРУ с гантелями на 4 счета.	2			
46	Составить комплекс ОРУ с проформером на 4 счета.	2			
47	Составить комплекс ОРУ с утяжелителями на 4 счета	2			
48	Составить комплекс ОРУ со скамейкой на 4 счета.	2			
49	Составить комплекс упражнений для профилактики и лечения плоскостопия.	2			
50	Составить комплекс ОРУ с тянущейся резиной на 4 счета.	2			
51	Составить комплекс ОРУ на 4 счета	2			
52	Составить комплекс упражнений для разминки в футболе.	2			
53	Составить комплекс упражнений для нападения 3 игроков.	2			
54	Составить комплекс строевых упражнений.	2			
55	Составить комплекс основных строевых стоек.	2			
56	Составить комплекс основных положений рук при строевой подготовке.	2			
57	Составить комплекс основных и промежуточных положений рук при строевой подготовке.	2			
58	Составить комплекс основных приседов	2			
59	Составить комплекс упражнений для основных наклонов	2			
60	Составить комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.	2			
61	Составить комплекс упражнений для круговой тренировки	2			
62	Составить комплекс ОРУ с волейбольным мячом на 8 счетов	2			

63	Составить комплекс ОРУ со скакалкой на счет из 8 позиций.	2			
64	Составить комплекс упражнений для развития силовых способностей с собственным весом.	2			
65	Составить комплекс упражнений для развития ловкости.	2			
66	Составить комплекс ОРУ с гимнастической палкой на счет из 8 позиций.	2			
67	Составить комплекс упражнений для развития координационных способностей.	2			
68	Составить комплекс прыжковых упражнений.	2			
69	Составить комплекс упражнений для развития силы мышц нижних конечностей с собственным весом.	2			
70	Составить ритмический комплекс упражнений.	2			
71	Составить ритмический комплекс упражнений	2			
72	Составить ритмический комплекс упражнений.	2			
73	Составить комплекс упражнений для мышц брюшного пресса.	2			
74	Составить комплекс восстановительных упражнений после бега.	2			
75	Составить комплекс упражнений для развития сложной двигательной реакции	2			
76	Составить комплекс специальных беговых упражнений	2			
77	Составить комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой на счет из 8 позиций	2			
78	Составить комплекс акробатических упражнений.	2			
79	Составить комплекс упражнений для развития простой двигательной реакций	2			
80	Составить комплекс упражнений для развития силы мышц рук.	2			
81	Составить комплекс упражнений для восстановления после кросса.	2			

82	Составить комплекс основных упражнений для различных положений сед.	2			
83	Составить комплекс упражнений в ходьбе.	2			
84	Составить комплекс разминающих упражнений в беге.	4			
ВСЕГО:		340			

### **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

<b>№</b>	<b>Библиографическое описание</b>	<b>Тип (основной источник, дополнительный источник, электронный ресурс)</b>
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
<b>Текущий контроль № 1.</b> <b>Методы и формы:</b> Практическая работа (Сравнение с аналогом) <b>Вид контроля:</b> Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
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
<b>Текущий контроль № 2.</b> <b>Методы и формы:</b> Практическая работа (Сравнение с аналогом) <b>Вид контроля:</b> 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, 2.1.1, 2.1.2, 2.1.3, 2.1.4, 2.1.5, 2.1.6
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
<b>Текущий контроль № 3.</b> <b>Методы и формы:</b> Практическая работа (Сравнение с аналогом) <b>Вид контроля:</b> Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	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 жизненных и профессиональных целей;	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

<p><b>Текущий контроль № 4.</b>  <b>Методы и формы:</b> Практическая работа (Сравнение с аналогом)  <b>Вид контроля:</b> Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря</p>	
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
<p><b>Текущий контроль № 5.</b>  <b>Методы и формы:</b> Практическая работа (Сравнение с аналогом)  <b>Вид контроля:</b> Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря</p>	
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, 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
<p><b>Текущий контроль № 6.</b>  <b>Методы и формы:</b> Практическая работа (Опрос)  <b>Вид контроля:</b> Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря</p>	
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
<p><b>Текущий контроль № 7.</b>  <b>Методы и формы:</b> Практическая работа (Сравнение с аналогом)  <b>Вид контроля:</b> Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря</p>	
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, 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, 4.2.3, 4.2.4

<b>Текущий контроль № 8.</b> <b>Методы и формы:</b> Практическая работа (Сравнение с аналогом) <b>Вид контроля:</b> Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
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
<b>Текущий контроль № 9.</b> <b>Методы и формы:</b> Практическая работа (Сравнение с аналогом) <b>Вид контроля:</b> Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
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
<b>Текущий контроль № 10.</b> <b>Методы и формы:</b> Практическая работа (Сравнение с аналогом) <b>Вид контроля:</b> 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, 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
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, 6.1.2

#### 4.2. Промежуточная аттестация

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
3	Зачет

<b>Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей</b>
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
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

**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;	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
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

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
5	Зачет

<b>Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей</b>
Текущий контроль №4
Текущий контроль №5

**Методы и формы:** Практическая работа (Информационно-аналитический)

**Описательная часть:** по выбору преподавателя выполнить одно теоретическое и одно практическое задание

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Индекс темы занятия</b>
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, 3.2.1, 3.2.2, 3.2.3, 3.2.4, 3.2.5, 3.2.6, 3.2.7, 3.2.8, 4.1.1
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, 3.2.1, 3.2.2, 3.2.3, 3.2.4, 3.2.5, 3.2.6, 3.2.7, 3.2.8, 4.1.1

<b>№ семестра</b>	<b>Вид промежуточной аттестации</b>
6	Зачет

<b>Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей</b>
Текущий контроль №6
Текущий контроль №7

**Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом)

**Описательная часть:** по выбору преподавателя выполнить одно теоретическое и одно практическое задание

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Индекс темы занятия</b>
1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	4.1.2, 4.1.3, 4.1.4, 4.1.5, 4.1.6, 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
2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения	4.1.2, 4.1.3, 4.1.4, 4.1.5, 4.1.6, 4.2.1, 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,

жизненных и профессиональных целей; 5.1.4, 5.1.5

<b>№ семестра</b>	<b>Вид промежуточной аттестации</b>
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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Индекс темы занятия</b>
1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	5.1.6, 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
2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	5.1.6, 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».