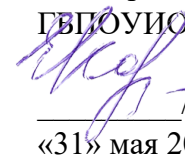




Министерство образования Иркутской области  
Государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение Иркутской области  
«Иркутский авиационный техникум»

УТВЕРЖДАЮ  
и.о. директора  
ГБПОУИО «ИАТ»

  
Коробкова Е.А.  
«31» мая 2019 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ.04 Физическая культура

специальности

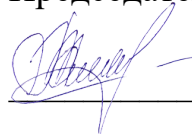
09.02.01 Компьютерные системы и комплексы

Иркутск, 2019

Рассмотрена  
цикловой комиссией  
ОГСЭ протокол №9 от  
06.03.2019 г.

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

 /Т.С. Ляшко /

№	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

<b>Виды учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальный объем учебной нагрузки</b>	<b>336</b>
<b>Объем аудиторной учебной нагрузки</b>	<b>168</b>
в том числе:	
лабораторные работы	0
практические занятия	168
курсовая работа, курсовой проект	0
<b>Объем внеаудиторной работы обучающегося</b>	<b>168</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>51</b>			
<b>Тема 1.1</b>	<b>Совершенствование прыжков в длину с разбега</b>	<b>19</b>			
Занятие 1.1.1 практическое занятие	Техника безопасности на занятиях по физической культуре	1	1.1, 1.2, 2.1	ОК.2	
Занятие 1.1.2 практическое занятие	Техника бега по прямой	2	1.1, 1.2, 2.1	ОК.2	
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 техники 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 техники 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 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	
<b>Тема 1.2</b>	<b>Совершенствование техники бега на длинные дистанции</b>	<b>12</b>			
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 техники экономичного бега по дистанции.	2	1.1, 1.2, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 1.2.4 практическое занятие	Совершенствование техники 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
<b>Тема 1.3</b>	<b>Совершенствование техники бега на короткие дистанции</b>	<b>20</b>			

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 техники 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 техники 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 техники стартового разгона. ОФП.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 1.3.8 практическое занятие	Совершенствование техники 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					
<b>Раздел 2</b>	<b>Спортивные игры.Теннис</b>	<b>14</b>			
<b>Тема 2.1</b>	<b>Совершенствование игры в настольный теннис</b>	<b>14</b>			
Занятие 2.1.1 практическое занятие	Упражнения 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	Тренировочная игра 2*2	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 2.1.7 практическое занятие	Тренировочная игра 2*2	2	1.1, 1.2, 2.1	ОК.2, ОК.6	1.1, 1.2, 2.1
<b>Раздел 3</b>	<b>Спортивные игры.</b>	<b>76</b>			
<b>Тема 3.1</b>	<b>Совершенствование техники игры в волейбол</b>	<b>18</b>			
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
<b>Тема 3.2</b>	<b>Совершенствование техники игры в баскетбол</b>	<b>26</b>			
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
<b>Тема 3.3</b>	<b>Совершенствование техники игры в футбол</b>	<b>14</b>			
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

<b>Тема 3.4</b>	<b>Совершенствование игры в настольный теннис</b>	<b>18</b>			
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.	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
<b>Раздел 4</b>	<b>Легкая атлетика.</b>	<b>27</b>			

<b>Тема 4.1</b>	<b>Совершенствование техники метания малого мяча</b>	<b>27</b>			
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 бега или ходьбы 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 бега или ходьбы 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 бега 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,	
<b>Тематика самостоятельных работ</b>					
Номер по порядку	Вид (название) самостоятельной работы	Объем часов			
1	Подготовка реферата по теме "Техника безопасности на уроках физической культуры"	1			
2	Составление конспекта на тему "Средства физической культуры".	2			
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 физической нагрузки.	2			
24	Составление комплекса упражнений для эффективной работы рук с низкого старта.	2			



25	Составление комплекса упражнений для расслабления организма после физической 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 физических качеств (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 упражнений 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]
2.	Сахарова Е.В. Физическая культура : учебное пособие / Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитоновна О.И.. — Волгоград, Саратов : Волгоградский институт бизнеса, 2013. — 95 с. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/11361.html">https://www.iprbookshop.ru/11361.html</a> (дата обращения: 30.08.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	[дополнительная]
3.	Быченков С.В. Физическая культура : учебник для СПО / Быченков С.В., Везеницын О.В.. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/77006.html">https://www.iprbookshop.ru/77006.html</a> (дата обращения: 30.08.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	[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	
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
<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;	1.2.6, 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
<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;	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
<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	
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
<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	
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
<b>Текущий контроль № 6.</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;	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
<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	
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
<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	
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

<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;	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

<b>№ семестра</b>	<b>Вид промежуточной аттестации</b>
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:** Выполнение теоретических и практических заданий с учетом нормативов

<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;	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
--	---

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

**Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей**

Текущий контроль №4

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

**Описательная часть:** Выполнение теоретических и практических заданий с учетом нормативов

<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, 3.1.9, 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

<b>№ семестра</b>	<b>Вид промежуточной аттестации</b>
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:** Выполнение теоретических и практических заданий с учетом нормативов

<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;	3.2.9, 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

<b>№ семестра</b>	<b>Вид промежуточной аттестации</b>
7	Дифференцированный зачет

<b>Дифференцированный зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей</b>
Текущий контроль №7
Текущий контроль №8

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

**Описательная часть:** Выполнение теоретических и практических заданий с учетом нормативов

<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;	3.4.9, 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».