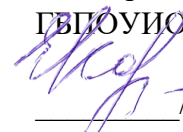




Министерство образования Иркутской области
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Иркутской области
«Иркутский авиационный техникум»

УТВЕРЖДАЮ
и.о. директора
ГБПОУИО «ИАТ»


Коробкова Е.А.
«29» мая 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

специальности

15.02.15 Технология металлообрабатывающего производства

Иркутск, 2020

Рассмотрена
цикловой комиссией
ОГСЭ протокол №9 от
07.05.2020 г.

Председатель ЦК



/Г.С. Ляшко /

Рабочая программа разработана на основе ФГОС СПО специальности 15.02.15 Технология металлообрабатывающего производства; учебного плана специальности 15.02.15 Технология металлообрабатывающего производства; с учетом примерной рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» в составе примерной основной образовательной программы специальности 15.02.15 Технология металлообрабатывающего производства, зарегистрированной в государственном реестре примерных основных образовательных программ под номером 15.02.15-170828.

| № | Разработчик ФИО |
|---|-----------------------------|
| 1 | Гаврилов Максим Анатольевич |

СОДЕРЖАНИЕ

| | | стр. |
|---|---|------|
| 1 | ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2 | СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ | 6 |
| 3 | УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ | 17 |
| 4 | КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ | 18 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы (РП)

РП является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 15.02.15 Технология металлообрабатывающего производства.

1.2. Место дисциплины в структуре ППСЗ:

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 |
| | 2.2 | выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений |

1.4. Формируемые компетенции:

ОК.1 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам

ОК.2 Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности

ОК.3 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие

ОК.4 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами

ОК.6 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей

ОК.7 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях

ОК.8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

1.5. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Общий объем дисциплины 182 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Виды учебной работы | Объем часов |
|---|--------------------|
| Общий объем дисциплины | 182 |
| Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем: | 174 |
| теоретическое обучение | 8 |
| лабораторные занятия | 0 |
| практические занятия | 166 |
| Промежуточная аттестация в форме "Зачет" (семестр 3) | 0 |
| Промежуточная аттестация в форме "Зачет" (семестр 4) | 0 |
| Промежуточная аттестация в форме "Зачет" (семестр 5) | 0 |
| Промежуточная аттестация в форме "Зачет" (семестр 6) | 0 |
| Промежуточная аттестация в форме "Зачет" (семестр 7) | 0 |
| Промежуточная аттестация в форме "Зачет" (семестр 8) | 0 |
| Промежуточная аттестация в форме "Дифференцированный зачет" (семестр 9) | 0 |
| Самостоятельная работа студентов | 8 |

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

| Наименование разделов | Наименование темы теоретического обучения, практических и лабораторных занятий, самостоятельной работы, консультаций, курсового проекта (работы) | Объём часов | № дидактической единицы | Формируемые компетенции | Текущий контроль |
|---|--|-------------|-------------------------|-------------------------|------------------|
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Раздел 1 | Легкая атлетика | 16 | | | |
| Тема 1.1 | Совершенствование прыжков в длину с разбега | 16 | | | |
| Занятие 1.1.1 теория | Техника безопасности на уроке по физической культуре | 2 | 1.1, 1.2, 2.1, 2.2 | ОК.8 | |
| Занятие 1.1.2 Самостоятельная работа | Совершенствование техники прыжков в длину с места. | 2 | 1.1, 1.2, 2.1, 2.2 | ОК.4, ОК.8 | |
| Занятие 1.1.3 практическое занятие | Совершенствование техники прыжков в длину с места и с разбега | 2 | 1.1, 1.2, 2.1, 2.2 | ОК.1 | |
| Занятие 1.1.4 практическое занятие | Совершенствование техники прыжков в длину с места | 2 | 1.1, 1.2, 2.1, 2.2 | ОК.3 | |
| Занятие 1.1.5 практическое занятие | Совершенствование техники приземления. | 2 | 1.1, 1.2, 2.1, 2.2 | ОК.2, ОК.6 | |
| Занятие 1.1.6 практическое занятие | Совершенствование техники приземления. | 2 | 1.1, 1.2, 2.1, 2.2 | ОК.2, ОК.6 | |
| Занятие 1.1.7 практическое занятие | Прыжки в длину с места на технику. | 2 | 1.1, 1.2, 2.1, 2.2 | ОК.7, ОК.8 | |

| | | | | | |
|--|--|-----------|---------------|------------|--------------------|
| Занятие 1.1.8 практическое занятие | Сдача входного норматива по прыжкам с места | 2 | 1.1, 2.1 | ОК.4, ОК.8 | 1.1, 1.2, 2.1, 2.2 |
| Раздел 2 | Спортивные игры | 14 | | | |
| Тема 2.1 | Совершенствование техники игры в волейбол | 14 | | | |
| Занятие 2.1.1 практическое занятие | Совершенствование техники игры в волейбол. ОФП. | 2 | 1.1, 1.2, 2.2 | ОК.6, ОК.8 | |
| Занятие 2.1.2 практическое занятие | Совершенствование прямой подачи мяча снизу. | 3 | 1.2, 2.1 | ОК.3, ОК.8 | |
| Занятие 2.1.3 практическое занятие | Совершенствование прямой подачи мяча сверху. | 3 | 1.1, 2.2 | ОК.1, ОК.8 | |
| Занятие 2.1.4 практическое занятие | Совершенствование верхней прямой подачи мяча. | 2 | 1.1, 2.2 | ОК.4, ОК.8 | |
| Занятие 2.1.5 практическое занятие | Совершенствование приема мяча снизу двумя руками. | 2 | 1.1, 2.2 | ОК.4, ОК.8 | |
| Занятие 2.1.6 практическое занятие | Итоговое занятие. Передача и прием мяча сверху через сетку (количество раз). | 2 | 1.1, 2.1 | ОК.4, ОК.8 | 1.2, 2.2 |
| Раздел 3 | Легкая атлетика | 34 | | | |
| Тема 3.1 | Совершенствование техники бега на длинные дистанции | 18 | | | |
| Занятие 3.1.1 практическое занятие | Совершенствование техники бега с высокого старта. | 2 | 1.1, 2.1 | ОК.2, ОК.4 | |

| | | | | | |
|--|--|-----------|--------------------|------------|----------|
| Занятие 3.1.2 практическое занятие | Легкоатлетический кросс. | 2 | 1.2, 2.2 | ОК.4, ОК.8 | |
| Занятие 3.1.3 практическое занятие | Совершенствование техники бега по дистанции. | 2 | 1.2, 2.2 | ОК.4, ОК.8 | |
| Занятие 3.1.4 практическое занятие | Совершенствование техники бега по дистанции. | 2 | 1.1, 2.2 | ОК.6, ОК.8 | |
| Занятие 3.1.5 практическое занятие | Совершенствование техники работы ног с низкого старта. | 2 | 1.1, 1.2, 2.1, 2.2 | ОК.4, ОК.8 | |
| Занятие 3.1.6 практическое занятие | Совершенствование техники бега по прямой. | 2 | 1.1, 2.2 | ОК.4, ОК.8 | |
| Занятие 3.1.7 практическое занятие | Совершенствование техники бега по повороту. | 2 | 1.2, 2.1 | ОК.4, ОК.8 | |
| Занятие 3.1.8 практическое занятие | Совершенствование техники стартового разгона и занятие выгодной позиции | 2 | 1.1, 2.1 | ОК.4, ОК.8 | |
| Занятие 3.1.9 практическое занятие | Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 м - юноши. | 2 | 1.1, 2.1 | ОК.4, ОК.8 | 1.2, 2.2 |
| Тема 3.2 | Совершенствование техники метания малого мяча | 16 | | | |
| Занятие 3.2.1 практическое занятие | Совершенствование техники держания и выбрасывания снаряда. | 2 | 1.1, 1.2, 2.1, 2.2 | ОК.4, ОК.8 | |
| Занятие 3.2.2 | Совершенствование техники метания гранаты (мяча) с места. | 2 | 1.1, 2.1 | ОК.4, ОК.8 | |

| | | | | | |
|---------------------------------------|--|-----------|----------|------------|----------|
| практическое занятие | | | | | |
| Занятие 3.2.3 практическое занятие | Совершенствовать технику метания малого мяча с бросковых шагов. | 2 | 1.1, 2.1 | ОК.4, ОК.8 | |
| Занятие 3.2.4 практическое занятие | Совершенствование техники выполнения разбега и отведения гранаты (мяча). | 2 | 1.2, 2.2 | ОК.4, ОК.8 | |
| Занятие 3.2.5 практическое занятие | Совершенствование техники метания гранаты (мяча) с полного разбега. | 2 | 1.2, 2.2 | ОК.4, ОК.8 | |
| Занятие 3.2.6 практическое занятие | Совершенствование техники метания гранаты (мяча) в цель. | 2 | 1.1, 2.1 | ОК.4, ОК.8 | |
| Занятие 3.2.7 практическое занятие | Совершенствование техники метания малого мяча с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. | 2 | 1.2, 2.2 | ОК.4, ОК.8 | |
| Занятие 3.2.8 практическое занятие | Сдача контрольных нормативов по метанию малого мяча. | 2 | 1.2, 2.2 | ОК.4, ОК.8 | 1.1, 2.1 |
| Раздел 4 | Спортивные игры | 46 | | | |
| Тема 4.1 | Совершенствование техники игры в мини-футбол | 10 | | | |
| Занятие 4.1.1 практическое занятие | Техника ударов по мячу в футболе | 2 | 1.1, 2.1 | ОК.4, ОК.8 | |
| Занятие 4.1.2 практическое занятие | Техника удара по мячу головой в футболе. | 2 | 1.2, 2.2 | ОК.4, ОК.8 | |
| Занятие 4.1.3 | Техника остановки (приема) мяча в футболе. | 2 | 1.1, 2.2 | ОК.4, ОК.8 | |

| | | | | | |
|---------------------------------------|---|-----------|--------------------|------------|--------------------|
| практическое занятие | | | | | |
| Занятие 4.1.4 практическое занятие | Совершенствование техники ведения (дриблинга) мяча в футболе. | 2 | 1.1, 2.1 | ОК.4, ОК.8 | |
| Занятие 4.1.5 практическое занятие | Итоговое занятие, удары по мячу в створ ворот разученными способами. | 2 | 1.1, 1.2, 2.1, 2.2 | ОК.4, ОК.8 | 1.1, 2.2 |
| Тема 4.2 | Совершенствование техники игры в баскетбол | 10 | | | |
| Занятие 4.2.1 теория | Техника нападения в баскетболе. | 2 | 1.1, 2.1 | ОК.4, ОК.8 | |
| Занятие 4.2.2 практическое занятие | Совершенствование техники защиты в баскетболе | 2 | 1.2, 2.2 | ОК.4, ОК.8 | |
| Занятие 4.2.3 практическое занятие | Совершенствование взаимосвязи техники нападения и защиты в баскетболе. | 2 | 1.1, 2.1 | ОК.4, ОК.8 | |
| Занятие 4.2.4 практическое занятие | Совершенствование приемов техники нападения в баскетболе. | 2 | 1.2, 2.2 | ОК.4, ОК.8 | |
| 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 | 1.2, 2.2 | ОК.4, ОК.8 | 1.1, 1.2, 2.1, 2.2 |
| Тема 4.3 | Совершенствование техники игры в волейбол | 16 | | | |
| Занятие 4.3.1 практическое занятие | Совершенствование технических приемов волейбола и техники подач мяча. | 4 | 1.2, 2.2 | ОК.4, ОК.8 | |
| Занятие 4.3.2 практическое занятие | Совершенствование техники приема -подачи мяча в волейболе. | 3 | 1.1, 2.1, 2.2 | ОК.4, ОК.8 | |

| | | | | | |
|---|--|-----------|---------------|------------|--|
| занятие | | | | | |
| Занятие 4.3.3 практическое занятие | Совершенствование техники передачи мяча для нападающего удара. | 3 | 1.1, 1.2, 2.1 | ОК.4, ОК.8 | |
| Занятие 4.3.4 практическое занятие | Совершенствование техники нападающего удара | 3 | 1.1, 2.2 | ОК.4, ОК.8 | |
| 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. | 3 | 1.1, 2.1 | ОК.4, ОК.8 | |
| Тема 4.4 | Совершенствование техники игры в настольный теннис | 10 | | | |
| Занятие 4.4.1 практическое занятие | Совершенствование подачи мяча | 2 | 1.1, 2.1 | ОК.4, ОК.8 | |
| Занятие 4.4.2 практическое занятие | Совершенствование стойки и передвижения теннисиста | 2 | 1.2, 2.1 | ОК.4, ОК.8 | |
| Занятие 4.4.3 Самостоятель ная работа | Составление комплекса упражнений для развития ловкости. | 2 | 1.2, 2.2 | ОК.4, ОК.8 | |
| Занятие 4.4.4 практическое занятие | Жонглирование мячом правильным хватом ракетки (с разных сторон поочередно) | 2 | 1.1, 1.2, 2.2 | ОК.4, ОК.8 | |
| Занятие 4.4.5 практическое занятие | Зачетное занятие по теннису. 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 | 1.2, 2.1 | ОК.4, ОК.8 | |
| Раздел 5 | Легкая атлетика | 36 | | | |
| Тема 5.1 | Совершенствование техники эстафетного бега | 36 | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|--------------------|------------|--------------------|
| Занятие 5.1.1 теория | Техника эстафетного бега. Передача эстафетной палочки на максимальной скорости в «зоне передачи» | 2 | 1.1, 2.1 | ОК.4, ОК.8 | |
| Занятие 5.1.2 практическое занятие | Совершенствование передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в «зоне передачи» с пробегом командой всей дистанции. | 3 | 1.2, 2.2 | ОК.4, ОК.8 | 1.1, 1.2, 2.1, 2.2 |
| Занятие 5.1.3 практическое занятие | Совершенствование старта бегуна, принимающего эстафету. | 2 | 1.2, 2.1 | ОК.4, ОК.8 | |
| Занятие 5.1.4 практическое занятие | Совершенствование старта бегуна, принимающего эстафету. | 3 | 1.1, 2.1 | ОК.4, ОК.8 | |
| Занятие 5.1.5 практическое занятие | Совершенствование старта бегуна, принимающего эстафету. | 2 | 1.1, 2.1 | ОК.4, ОК.8 | |
| Занятие 5.1.6 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.4, ОК.8 | |
| Занятие 5.1.7 практическое занятие | Совершенствование техники бега на короткие дистанции, СБУ. | 2 | 1.1, 1.2, 2.1, 2.2 | ОК.4, ОК.8 | |
| Занятие 5.1.8 практическое занятие | Совершенствование техники старта | 2 | 1.2, 2.2 | ОК.4, ОК.8 | |
| Занятие 5.1.9 практическое занятие | Совершенствование техники бега по дистанции: в период опоры, в фазе полета, движения рук. | 2 | 1.1, 2.1 | ОК.3, ОК.8 | |
| Занятие 5.1.10 практическое занятие | Совершенствование техники финиширования | 3 | 1.1, 2.1 | ОК.4, ОК.8 | |

| | | | | | |
|---|--|-----------|----------|------------|---------------|
| Занятие 5.1.11 практическое занятие | Совершенствовать технику бега в целом, с учетом индивидуальных особенностей | 3 | 1.1, 2.1 | ОК.4, ОК.8 | |
| Занятие 5.1.12 практическое занятие | Сдача контрольного норматива: бег 100 м на время. | 2 | 1.1, 2.2 | ОК.4, ОК.8 | 1.1, 1.2, 2.1 |
| Занятие 5.1.13 практическое занятие | Общая физическая подготовка с учетом результатов сдачи кросса на 3 км. | 3 | 1.1, 2.1 | ОК.4, ОК.8 | |
| Занятие 5.1.14 практическое занятие | Общая физическая подготовка. Круговая тренировка: пресс, отжимание, подтягивание, прыжки через планку. | 3 | 1.1, 2.1 | ОК.4, ОК.8 | |
| Занятие 5.1.15 практическое занятие | Общая физическая подготовка. Круговая тренировка: пресс, отжимание, подтягивание, прыжки через планку. | 2 | 1.2, 2.2 | ОК.4, ОК.8 | |
| Раздел 6 | Спортивные игры | 4 | | | |
| Тема 6.1 | Совершенствования техники игры волейбол. | 4 | | | |
| Занятие 6.1.1 практическое занятие | Учебная игра волейбол. | 2 | 1.2, 2.1 | ОК.4, ОК.8 | |
| Занятие 6.1.2 практическое занятие | Учебная игра с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. | 2 | 1.1, 2.1 | ОК.4, ОК.8 | 1.1, 2.1, 2.2 |
| Раздел 7 | Легкая атлетика | 32 | | | |
| Тема 7.1 | Совершенствование прыжков в длину с разбега | 32 | | | |
| Занятие 7.1.1 Самостоятель ная работа | Средства физической культуры в регулировании работоспособности. | 2 | 1.1, 2.2 | ОК.4, ОК.8 | |

| | | | | | |
|---|---|---|--------------------|------------|--------------------|
| Занятие 7.1.2 практическое занятие | Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места. | 3 | 1.2, 2.1 | ОК.4, ОК.8 | |
| Занятие 7.1.3 практическое занятие | Сдача норматива по прыжкам в длину с места | 2 | 1.1, 2.1 | ОК.4, ОК.8 | 1.1, 1.2, 2.1, 2.2 |
| Занятие 7.1.4 практическое занятие | Совершенствование техники прыжков в длину с места | 3 | 1.1, 2.1 | ОК.4, ОК.8 | |
| Занятие 7.1.5 теория | Техника прыжков в длину с места и с разбега. | 2 | 1.1, 1.2, 2.1, 2.2 | ОК.4, ОК.8 | |
| Занятие 7.1.6 практическое занятие | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. | 3 | 1.1, 1.2, 2.1, 2.2 | ОК.4, ОК.8 | |
| Занятие 7.1.7 практическое занятие | Совершенствование техники приземления в яму. | 4 | 1.1, 1.2, 2.1, 2.2 | ОК.4, ОК.8 | |
| Занятие 7.1.8 Самостоятель ная работа | Составление комплекса упражнений для развития активной гибкости | 2 | 1.1, 1.2, 2.1, 2.2 | ОК.4, ОК.8 | |
| Занятие 7.1.9 практическое занятие | Прыжки в длину с места на технику. | 4 | 1.1, 1.2, 2.1, 2.2 | ОК.4, ОК.8 | |
| Занятие 7.1.10 практическое занятие | Прыжки в длину с места на технику. | 4 | 1.1, 1.2, 2.1, 2.2 | ОК.4, ОК.8 | |
| Занятие 7.1.11 практическое занятие | Сдача норматива по прыжкам с места. | 3 | 1.1, 1.2, 2.1, 2.2 | ОК.4, ОК.8 | 1.1, 1.2, 2.1, 2.2 |

| | | | | | |
|--|--------|-----|--|--|--|
| | ВСЕГО: | 182 | | | |
|--|--------|-----|--|--|--|

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета:
Спортивный зал.

3.2. Информационное обеспечение обучения

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

| № | Библиографическое описание | Тип (основной источник, дополнительный источник, электронный ресурс) |
|----------|-----------------------------------|---|
| | | |

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины проводится на основе заданий и критериев их оценивания, представленных в фондах оценочных средств по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура. Фонды оценочных средств содержат контрольно-оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации.

4.1. Текущий контроль успеваемости

Текущий контроль успеваемости осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических занятий, практических занятий, лабораторных работ, 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 |
| 1.2 основы здорового образа жизни | 1.1.1, 1.1.2, 1.1.3, 1.1.4, 1.1.5, 1.1.6, 1.1.7 |
| 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 |
| 2.2 выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростносиловых качеств, координации движений | 1.1.1, 1.1.2, 1.1.3, 1.1.4, 1.1.5, 1.1.6, 1.1.7 |
| Текущий контроль № 2. Методы и формы: Практическая работа (Сравнение с аналогом) Вид контроля: Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря | |
| 1.2 основы здорового образа жизни | 2.1.1, 2.1.2 |
| 2.2 выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростносиловых качеств, координации движений | 2.1.1, 2.1.3, 2.1.4, 2.1.5 |

| | |
|---|--|
| Текущий контроль № 3. | |
| Методы и формы: Практическая работа (Сравнение с аналогом) | |
| Вид контроля: Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря | |
| 1.2 основы здорового образа жизни | 3.1.2, 3.1.3, 3.1.5, 3.1.7 |
| 2.2 выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростносиловых качеств, координации движений | 3.1.2, 3.1.3, 3.1.4, 3.1.5, 3.1.6 |
| 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 | 1.1.8, 2.1.1, 2.1.3, 2.1.4, 2.1.5, 2.1.6, 3.1.1, 3.1.4, 3.1.5, 3.1.6, 3.1.8, 3.1.9, 3.2.1, 3.2.2, 3.2.3, 3.2.6 |
| 2.1 использовать физкультурнооздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | 1.1.8, 2.1.2, 2.1.6, 3.1.1, 3.1.5, 3.1.7, 3.1.8, 3.1.9, 3.2.1, 3.2.2, 3.2.3, 3.2.6 |
| 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 | 4.1.1, 4.1.3, 4.1.4 |
| 2.2 выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростносиловых качеств, координации движений | 3.2.1, 3.2.4, 3.2.5, 3.2.7, 3.2.8, 4.1.2, 4.1.3 |
| 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 | 4.1.5, 4.2.1, 4.2.3 |

| | |
|---|---|
| 1.2 основы здорового образа жизни | 3.2.1, 3.2.4, 3.2.5, 3.2.7, 3.2.8, 4.1.2, 4.1.5, 4.2.2, 4.2.4 |
| 2.1 использовать физкультурнооздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | 4.1.1, 4.1.4, 4.1.5, 4.2.1, 4.2.3 |
| 2.2 выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростносиловых качеств, координации движений | 4.1.5, 4.2.2, 4.2.4 |
| Текущий контроль № 7. | |
| Методы и формы: Практическая работа (Сравнение с аналогом) | |
| Вид контроля: | |
| 1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | 4.3.2, 4.3.3, 4.3.4, 4.3.5, 4.4.1, 4.4.4, 5.1.1 |
| 1.2 основы здорового образа жизни | 4.2.5, 4.3.1, 4.3.3, 4.4.2, 4.4.3, 4.4.4, 4.4.5 |
| 2.1 использовать физкультурнооздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | 4.3.2, 4.3.3, 4.3.5, 4.4.1, 4.4.2, 4.4.5, 5.1.1 |
| 2.2 выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростносиловых качеств, координации движений | 4.2.5, 4.3.1, 4.3.2, 4.3.4, 4.4.3, 4.4.4 |
| Текущий контроль № 8. | |
| Методы и формы: Практическая работа (Сравнение с аналогом) | |
| Вид контроля: Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря | |
| 1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | 5.1.4, 5.1.5, 5.1.6, 5.1.7, 5.1.9, 5.1.10, 5.1.11 |
| 1.2 основы здорового образа жизни | 5.1.2, 5.1.3, 5.1.7, 5.1.8 |
| 2.1 использовать физкультурнооздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и | 5.1.3, 5.1.4, 5.1.5, 5.1.6, 5.1.7, 5.1.9, 5.1.10, 5.1.11 |

| | |
|---|-------------------------------------|
| профессиональных целей | |
| Текущий контроль № 9. | |
| Методы и формы: Практическая работа (Сравнение с аналогом) | |
| Вид контроля: Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря | |
| 1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | 5.1.12, 5.1.13, 5.1.14 |
| 2.1 использовать физкультурнооздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | 5.1.13, 5.1.14, 6.1.1 |
| 2.2 выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростносиловых качеств, координации движений | 5.1.2, 5.1.7, 5.1.8, 5.1.12, 5.1.15 |
| Текущий контроль № 10. | |
| Методы и формы: Практическая работа (Сравнение с аналогом) | |
| Вид контроля: Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря | |
| 1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | 6.1.2, 7.1.1 |
| 1.2 основы здорового образа жизни | 5.1.15, 6.1.1, 7.1.2 |
| 2.1 использовать физкультурнооздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | 6.1.2, 7.1.2 |
| 2.2 выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростносиловых качеств, координации движений | 7.1.1 |
| Текущий контроль № 11. | |
| Методы и формы: Практическая работа (Сравнение с аналогом) | |
| Вид контроля: | |

| | |
|---|---|
| 1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | 7.1.3, 7.1.4, 7.1.5, 7.1.6, 7.1.7, 7.1.8, 7.1.9, 7.1.10 |
| 1.2 основы здорового образа жизни | 7.1.5, 7.1.6, 7.1.7, 7.1.8, 7.1.9, 7.1.10 |
| 2.1 использовать физкультурнооздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | 7.1.3, 7.1.4, 7.1.5, 7.1.6, 7.1.7, 7.1.8, 7.1.9, 7.1.10 |
| 2.2 выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростносиловых качеств, координации движений | 7.1.5, 7.1.6, 7.1.7, 7.1.8, 7.1.9, 7.1.10 |

4.2. Промежуточная аттестация

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

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

Методы и формы: Практическая работа (Опрос)

Описательная часть: по выбору выполнить два теоретических и два практических задания

| 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, 2.1.1, 2.1.3, 2.1.4, 2.1.5, 2.1.6 |
| 1.2 основы здорового образа жизни | 1.1.1, 1.1.2, 1.1.3, 1.1.4, 1.1.5, 1.1.6, 1.1.7, 2.1.1, 2.1.2 |
| 2.1 использовать физкультурнооздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и | 1.1.1, 1.1.2, 1.1.3, 1.1.4, 1.1.5, 1.1.6, 1.1.7, 1.1.8, 2.1.2, 2.1.6 |

| | |
|---|---|
| профессиональных целей | |
| 2.2 выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростносиловых качеств, координации движений | 1.1.1, 1.1.2, 1.1.3, 1.1.4, 1.1.5, 1.1.6, 1.1.7, 2.1.1, 2.1.3, 2.1.4, 2.1.5 |

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

| |
|--|
| Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей |
| Текущий контроль №3 |
| Текущий контроль №4 |
| Текущий контроль №5 |

Методы и формы: Практическая работа (Опрос)

Описательная часть: по выбору выполнить два теоретических и два практических задания

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Индекс темы занятия |
|---|--|
| 1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | 3.1.1, 3.1.4, 3.1.5, 3.1.6, 3.1.8, 3.1.9, 3.2.1, 3.2.2, 3.2.3, 3.2.6, 4.1.1, 4.1.3, 4.1.4, 4.1.5 |
| 1.2 основы здорового образа жизни | 3.1.2, 3.1.3, 3.1.5, 3.1.7, 3.2.1, 3.2.4, 3.2.5, 3.2.7, 3.2.8, 4.1.2, 4.1.5 |
| 2.1 использовать физкультурнооздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | 3.1.1, 3.1.5, 3.1.7, 3.1.8, 3.1.9, 3.2.1, 3.2.2, 3.2.3, 3.2.6, 4.1.1, 4.1.4, 4.1.5 |
| 2.2 выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростносиловых качеств, координации движений | 3.1.2, 3.1.3, 3.1.4, 3.1.5, 3.1.6, 3.2.1, 3.2.4, 3.2.5, 3.2.7, 3.2.8, 4.1.2, 4.1.3, 4.1.5 |

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

Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей

Текущий контроль №6

Методы и формы: Практическая работа (Опрос)

Описательная часть: по выбору выполнить два теоретических и два практических задания

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Индекс темы занятия |
|---|--|
| 1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | 4.2.1, 4.2.3, 4.3.2, 4.3.3, 4.3.4, 4.3.5 |
| 1.2 основы здорового образа жизни | 4.2.2, 4.2.4, 4.2.5, 4.3.1, 4.3.3 |
| 2.1 использовать физкультурнооздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | 4.2.1, 4.2.3, 4.3.2, 4.3.3, 4.3.5 |
| 2.2 выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростносиловых качеств, координации движений | 4.2.2, 4.2.4, 4.2.5, 4.3.1, 4.3.2, 4.3.4 |

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

Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей

Текущий контроль №7

Методы и формы: Практическая работа (Опрос)

Описательная часть: по выбору выполнить два теоретических и два практических задания

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Индекс темы занятия |
|--|--|
| 1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | 4.4.1, 4.4.4, 5.1.1, 5.1.4, 5.1.5, 5.1.6 |

| | |
|---|--|
| 1.2 основы здорового образа жизни | 4.4.2, 4.4.3, 4.4.4, 4.4.5, 5.1.2, 5.1.3 |
| 2.1 использовать физкультурнооздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | 4.4.1, 4.4.2, 4.4.5, 5.1.1, 5.1.3, 5.1.4, 5.1.5, 5.1.6 |
| 2.2 выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростносиловых качеств, координации движений | 4.4.3, 4.4.4, 5.1.2 |

| | |
|-------------------|-------------------------------------|
| № семестра | Вид промежуточной аттестации |
| 7 | Зачет |

| |
|--|
| Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей |
| Текущий контроль №8 |
| Текущий контроль №9 |

Методы и формы: Практическая работа (Опрос)

Описательная часть: по выбору выполнить два теоретических и два практических задания

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Индекс темы занятия |
|---|---|
| 1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | 5.1.7, 5.1.9, 5.1.10, 5.1.11, 5.1.12, 5.1.13, 5.1.14, 6.1.2 |
| 1.2 основы здорового образа жизни | 5.1.7, 5.1.8, 5.1.15, 6.1.1 |
| 2.1 использовать физкультурнооздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | 5.1.7, 5.1.9, 5.1.10, 5.1.11, 5.1.13, 5.1.14, 6.1.1, 6.1.2 |
| 2.2 выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростносиловых качеств, координации движений | 5.1.7, 5.1.8, 5.1.12, 5.1.15 |

| | |
|-------------------|-------------------------------------|
| № семестра | Вид промежуточной аттестации |
| 8 | Зачет |

| |
|--|
| Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей |
| Текущий контроль №10 |

Методы и формы: Практическая работа (Опрос)

Описательная часть: по выбору выполнить два теоретических и два практических задания

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Индекс темы занятия |
|--|----------------------------|
| 1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | 7.1.1, 7.1.3, 7.1.4 |
| 1.2 основы здорового образа жизни | 7.1.2 |
| 2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | 7.1.2, 7.1.3, 7.1.4 |
| 2.2 выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений | 7.1.1 |

| | |
|-------------------|-------------------------------------|
| № семестра | Вид промежуточной аттестации |
| 9 | Дифференцированный зачет |

| |
|---|
| Дифференцированный зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей |
| Текущий контроль №11 |

Методы и формы: Практическая работа (Опрос)

Описательная часть: по выбору выполнить два теоретических и два практических задания

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

| | |
|---|---|
| 1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | 7.1.5, 7.1.6, 7.1.7, 7.1.8, 7.1.9, 7.1.10, 7.1.11 |
| 1.2 основы здорового образа жизни | 7.1.5, 7.1.6, 7.1.7, 7.1.8, 7.1.9, 7.1.10, 7.1.11 |
| 2.1 использовать физкультурнооздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | 7.1.5, 7.1.6, 7.1.7, 7.1.8, 7.1.9, 7.1.10, 7.1.11 |
| 2.2 выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростносиловых качеств, координации движений | 7.1.5, 7.1.6, 7.1.7, 7.1.8, 7.1.9, 7.1.10, 7.1.11 |

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».