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

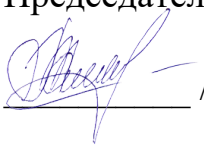
специальности

15.02.15 Технология металлообрабатывающего производства

Иркутск, 2020

Рассмотрена
цикловой комиссией
ОГСЭ протокол №9 от
07.05.2020 г.

Председатель ЦК


/Т.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 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 физкультурнооздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей |
| | 2.2 | выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростносиловых 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 | 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 Самостоятельная 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 поочерёдно) | 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 Самостоятельная 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 Самостоятельная 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.**<br>**Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом)<br>**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 физкультурнооздоровительную 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.**<br>**Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом)<br>**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.**<br>**Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом)<br>**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.**<br>**Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом)<br>**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.**<br>**Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом)<br>**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.**<br>**Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом)<br>**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.**<br>**Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом)<br>**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.**<br>**Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом)<br>**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.**<br>**Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом)<br>**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.**<br>**Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом)<br>**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.**<br>**Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом)<br>**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 физкультурнооздоровительную 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, скоростносиловых 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».