



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

15.02.08 Технология машиностроения

Иркутск, 2020

Рассмотрена
цик洛вой комиссией
ОГСЭ протокол №9 от
07.05.2020 г.

Рабочая программа разработана на основе ФГОС
СПО специальности 15.02.08 Технология
машиностроения; учебного плана специальности
15.02.08 Технология машиностроения; .

Председатель ЦК

 /Т.С. Ляшко /

№	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	22
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	23

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 15.02.08 Технология машиностроения.

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.4 Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

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

ОК.8 Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ПК.1.4 Разрабатывать и внедрять управляющие программы обработки деталей.

ПК.1.5 Использовать системы автоматизированного проектирования технологических процессов обработки деталей.

ПК.2.2 Участвовать в руководстве работой структурного подразделения.

1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:
максимальный объем учебной нагрузки обучающегося 332 часа (ов), в том числе:
объем аудиторной учебной нагрузки обучающегося 166 часа (ов);
объем внеаудиторной работы обучающегося 166 часа (ов).

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объем часов
Максимальный объем учебной нагрузки	332
Объем аудиторной учебной нагрузки	166
в том числе:	
лабораторные работы	0
практические занятия	166
курсовая работа, курсовой проект	0
Объем внеаудиторной работы обучающегося	166
Промежуточная аттестация в форме "Зачет" (семестр 3)	
Промежуточная аттестация в форме "Зачет" (семестр 4)	
Промежуточная аттестация в форме "Зачет" (семестр 5)	
Промежуточная аттестация в форме "Зачет" (семестр 6)	
Промежуточная аттестация в форме "Дифференцированный зачет" (семестр 7)	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов	Содержание учебного материала, теоретических занятий, практических занятий, лабораторных работ, самостоятельной работы обучающихся, курсовой работы, курсового проекта	Объём часов	№ дидактической единицы	Формируемые компетенции	Текущий контроль
1	2	4	5	6	7
Раздел 1	Легкая атлетика	16			
Тема 1.1	Совершенствование прыжков в длину с разбега	16			
Занятие 1.1.1 практическое занятие	Техника безопасности на уроке по физической культуре	2	1.1, 2.1	ОК.6, ОК.8	
Занятие 1.1.2 практическое занятие	Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.8	
Занятие 1.1.3 практическое занятие	Совершенствование техники прыжков в длину с места и с разбега.	2	1.1, 2.1	ОК.6, ОК.8	
Занятие 1.1.4 практическое занятие	Легкий бег, ОРУ, СУ, СПУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места	2	1.1, 2.1	ОК.6, ОК.8	
Занятие 1.1.5 практическое занятие	Совершенствование техники прыжков в длину с маленького разбега.	2	1.1, 1.2, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 1.1.6 практическое занятие	Совершенствование техники приземления в яму.	2	1.1, 2.1	ОК.3, ОК.4	
Занятие 1.1.7 практическое занятие	Прыжки в длину с места на технику.	2	1.1, 2.1	ОК.3, ОК.6	

Занятие 1.1.8 практическое занятие	Сдача входного норматива по прыжкам с места.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	1.1, 2.1
Раздел 2	Спортивные игры	46			
Тема 2.1	Совершенствование техники игры в волейбол	16			
Занятие 2.1.1 практическое занятие	Легкий бег, ОРУ. Совершенствование техники игры в волейбол.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.4, ПК.1.5, ПК.2.2	
Занятие 2.1.2 практическое занятие	Совершенствование прямой подачи мяча снизу.	3	1.1	ОК.2, ОК.8	
Занятие 2.1.3 практическое занятие	Совершенствование прямой подачи мяча сверху.	3	1.1, 2.1	ОК.4, ОК.6	
Занятие 2.1.4 практическое занятие	Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	2	1.1, 2.1	ОК.3, ОК.4	
Занятие 2.1.5 практическое занятие	Совершенствование боковой подачи мяча.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.3	
Занятие 2.1.6 практическое занятие	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.4	
Занятие 2.1.7 практическое занятие	Итоговое занятие. Передача и прием мяча сверху через сетку (количество раз).	2	1.1, 2.1	ОК.4, ОК.8	1.2, 2.1
Тема 2.2	Совершенствование техники игры в баскетбол	30			
Занятие 2.2.1 практическое	Легкий бег, ОРУ. Совершенствование техники игры в баскетбол.	2	1.1, 2.1	ОК.4, ОК.6	

занятие					
Занятие 2.2.2 практическое занятие	Совершенствование передачи мяча поочередно левой и правой рукой.	2	1.1, 2.1	OK.2, OK.8	
Занятие 2.2.3 практическое занятие	Совершенствование передачи мяча в паре, стоя на месте и в движении.	2	1.1, 2.1	OK.3, OK.6	
Занятие 2.2.4 практическое занятие	Совершенствование ведения мяча с поворотами через все поле.	2	1.1, 2.1	OK.2, OK.3	
Занятие 2.2.5 практическое занятие	Совершенствование ведения мяча с поворотами через все поле.	2	1.1, 2.1	OK.4, OK.6	
Занятие 2.2.6 практическое занятие	Дриблинг двумя мячами на вытянутых вверх руках.	2	1.1, 2.1	OK.2, OK.3	
Занятие 2.2.7 практическое занятие	Борьба за подбор мяча, и блокирование.	2	1.1, 2.1	OK.4, OK.6	
Занятие 2.2.8 практическое занятие	Проходы под щит с сопротивлением.	2	1.1, 2.1	OK.2, OK.8	
Занятие 2.2.9 практическое занятие	Техника выполнения трех очкового броска	2	1.1, 2.1	OK.3, OK.4	
Занятие 2.2.10 практическое занятие	Совершенствование техники игры в баскетбол. ОФП	2	1.1, 2.1	OK.4, OK.6	
Занятие 2.2.11	Учебная игра в баскетбол 5 на 5 с минимальным отдыхом между	2	1.1, 2.1	OK.3, OK.6	

практическое занятие	таймами.				
Занятие 2.2.12 практическое занятие	Учебная игра в баскетбол 4 на 5, четверо атакуют пятеро защищают	2	1.1, 2.1	OK.2, OK.8	
Занятие 2.2.13 практическое занятие	Совершенствование техники передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди на скорости.	2	1.1, 2.1	OK.2, OK.3	
Занятие 2.2.14 практическое занятие	Совершенствование техники игры в баскетбол: техника передвижения на площадке, техника владения мячом.	2	1.1, 2.1	OK.4, OK.6	
Занятие 2.2.15 практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по баскетболу: выполнение штрафных бросков (10 повторений).	2	1.1, 2.1	OK.2, OK.6	1.1, 2.1
Раздел 3	Легкая атлетика	32			
Тема 3.1	Совершенствование техники бега на длинные дистанции	16			
Занятие 3.1.1 практическое занятие	Легкоатлетический кросс. Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники бега с высокого старта.	2	1.1, 2.1	OK.3, OK.4, ПК.1.5, ПК.2.2	
Занятие 3.1.2 практическое занятие	Легкоатлетический кросс.	2	1.1, 2.1	OK.4, OK.6	
Занятие 3.1.3 практическое занятие	Совершенствование техники экономичного бега по дистанции.	2	1.1, 2.1	OK.2, OK.4	
Занятие 3.1.4 практическое занятие	Совершенствование техники экономичного бега по дистанции.	2	1.1, 2.1	OK.6, OK.8	
Занятие 3.1.5	Совершенствование техники бега по прямой.	2	1.1, 2.1	OK.2, OK.3	

практическое занятие					
Занятие 3.1.6 практическое занятие	Совершенствование техники бега по повороту.	2	1.1, 2.1	OK.4, OK.8	
Занятие 3.1.7 практическое занятие	Совершенствование техники стартового разгона и занятия выгодной позиции	2	1.1, 2.1	OK.2, OK.3	
Занятие 3.1.8 практическое занятие	Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 - юноши.	2	1.1, 2.1	OK.3, OK.8	1.1, 2.1
Тема 3.2	Совершенствование техники метания малого мяча	16			
Занятие 3.2.1 практическое занятие	Совершенствование техники держания и выбрасывания снаряда.	2	1.1, 2.1	OK.2, OK.8	
Занятие 3.2.2 практическое занятие	Совершенствование техники метания гранаты (мяча) с места.	2	1.1, 2.1	OK.2, OK.4	
Занятие 3.2.3 практическое занятие	Совершенствовать технику метания малого мяча с бросковых шагов.	2	1.1, 2.1	OK.4, OK.8	
Занятие 3.2.4 практическое занятие	Совершенствование техники выполнения разбега и отведения гранаты (мяча).	2	1.1, 2.1	OK.2, OK.6	
Занятие 3.2.5 практическое занятие	Совершенствование техники метания гранаты (мяча) с полного разбега.	2	1.1, 2.1	OK.3, OK.8	
Занятие 3.2.6 практическое	Совершенствование техники метания мяча в цель.	2	1.1, 2.1	OK.2, OK.6	

занятие					
Занятие 3.2.7 практическое занятие	Совершенствование техники метания мяча с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	2	1.1, 2.1	OK.3, OK.4	
Занятие 3.2.8 практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по метанию мяча.	2	1.1, 2.1	OK.2, OK.6	1.1, 2.1
Раздел 4	Спортивные игры	40			
Тема 4.1	Совершенствование техники игры в мини-футбол	12			
Занятие 4.1.1 практическое занятие	Техника ударов по мячу в футболе	2	1.1, 2.1	OK.2, OK.4	
Занятие 4.1.2 практическое занятие	Техника удара по мячу головой в футболе.	2	1.1, 2.1	OK.3, OK.6	
Занятие 4.1.3 практическое занятие	Техника остановки (приема) мяча в футболе.	2	1.1, 2.1	OK.6, OK.8	
Занятие 4.1.4 практическое занятие	Совершенствование техники ведения (дриблинга) мяча в футболе.	2	1.1, 2.1	OK.2, OK.6	
Занятие 4.1.5 практическое занятие	Техника вбрасывания мяча в футболе.	2	1.1, 2.1	OK.2, OK.6	
Занятие 4.1.6 практическое занятие	Удары по мячу в створ ворот разученными способами.	2	1.1, 2.1	OK.2, OK.4	1.1, 2.1
Тема 4.2	Совершенствование техники игры в баскетбол	10			

Занятие 4.2.1 практическое занятие	Совершенствование техники нападения в баскетболе.	2	1.1, 2.1	OK.4, OK.8	
Занятие 4.2.2 практическое занятие	Совершенствование техники защиты в баскетболе.	2	1.1, 2.1	OK.2, OK.6	
Занятие 4.2.3 практическое занятие	Совершенствование взаимосвязи техники нападения и защиты в баскетболе.	2	1.1, 2.1	OK.3, OK.4	
Занятие 4.2.4 практическое занятие	Совершенствование приемов техники нападения в баскетболе.	2	1.1, 2.1	OK.3, OK.6	
Занятие 4.2.5 практическое занятие	Зачетное занятие по баскетболу: выполнение штрафных бросков с разных точек штрафной линии, передача мяча от груди на время.	2	1.1, 2.1	OK.2, OK.4	1.1, 2.1
Тема 4.3	Совершенствование техники игры в волейбол	10			
Занятие 4.3.1 практическое занятие	Совершенствование технических приемов волейбола и техники подач мяча.	2	1.1, 2.1	OK.2, OK.8	
Занятие 4.3.2 практическое занятие	Совершенствование техники приема -подачи мяча в волейболе.	2	1.1, 2.1	OK.3, OK.4	
Занятие 4.3.3 практическое занятие	Совершенствование техники передачи мяча для нападающего удара.	2	1.1, 2.1	OK.4, OK.6	
Занятие 4.3.4 практическое занятие	Совершенствование техники нападающего удара	2	1.1, 2.1	OK.3, OK.8	
Занятие 4.3.5	Зачет по выполнению технических приемов волейбола.	2	1.1, 2.1	OK.4, OK.6	

практическое занятие					
Тема 4.4	Совершенствование техники игры в настольный теннис	8			
Занятие 4.4.1 практическое занятие	Совершенствование подачи мяча	2	1.1, 2.1	OK.4, OK.8	
Занятие 4.4.2 практическое занятие	Техника стойки и передвижения теннисиста.	2	1.1, 2.1	OK.3, OK.8	
Занятие 4.4.3 практическое занятие	. Совершенствование технической подготовки теннисистов	2	1.1, 2.1	OK.4, OK.8	
Занятие 4.4.4 практическое занятие	Зачетное занятие по теннису.	2	1.1, 2.1	OK.2, OK.4	
Раздел 5	Легкая атлетика	26			
Тема 5.1	Совершенствование техники эстафетного бега	26			
Занятие 5.1.1 практическое занятие	Совершенствование техники эстафетного бега. Передача эстафетной палочки на максимальной скорости в «зоне передачи» с пробегом коротких отрезков.	1	1.1, 2.1	OK.3, OK.4	
Занятие 5.1.2 практическое занятие	Совершенствование передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в «зоне передачи» с пробегом командой всей дистанции.	2	1.1, 2.1	OK.2, OK.4	
Занятие 5.1.3 практическое занятие	Совершенствование техники старта бегуна, принимающего эстафету.	2	1.1, 2.1	OK.6, OK.8	
Занятие 5.1.4 практическое занятие	Совершенствование старта бегуна, принимающего эстафету.	2	1.1, 2.1	OK.2, OK.4	

Занятие 5.1.5 практическое занятие	Совершенствование старта бегуна, принимающего эстафету.	2	1.1, 1.2, 2.1	OK.2, OK.8	1.2, 2.1
Занятие 5.1.6 практическое занятие	Совершенствование техники финиширования при беге с эстафетной палочкой.	1	1.1, 2.1	OK.3, OK.4	
Занятие 5.1.7 практическое занятие	Совершенствование техники бега на короткие дистанции, СБУ.	2	1.1, 2.1	OK.3, OK.6	
Занятие 5.1.8 практическое занятие	Совершенствование техники старта: низкий старт, растянутый старт, сближенный старт, обычный старт.	2	1.1, 2.1	OK.4, OK.6	
Занятие 5.1.9 практическое занятие	Совершенствование техники бега по дистанции: в период опоры, в фазе полета, движения рук.	2	1.1, 2.1	OK.2, OK.4	
Занятие 5.1.10 практическое занятие	Совершенствование техники финиширования	2	1.1, 2.1	OK.3, OK.6	
Занятие 5.1.11 практическое занятие	Совершенствовать технику бега с учетом индивидуальных особенностей	2	1.1, 2.1	OK.2, OK.3	
Занятие 5.1.12 практическое занятие	Сдача контрольного норматива: бег на 100 м на время.	2	1.2, 2.1	OK.6, OK.8	
Занятие 5.1.13 практическое занятие	Общая физическая подготовка с учетом результатов сдачи кросса на 3 км.	2	1.1, 2.1	OK.4, OK.8	
Занятие 5.1.14 практическое	Общая физическая подготовка. Круговая тренировка: пресс, отжимание, подтягивание, прыжки через планку.	2	1.1, 2.1	OK.2, OK.3	

занятие					
Раздел 6	Спортивные игры	6			
Тема 6.1	Совершенствования техники игры волейбол.	6			
Занятие 6.1.1 практическое занятие	Учебная игра волейбол.	2	1.1, 2.1	ОК.3, ОК.6	
Занятие 6.1.2 практическое занятие	Учебная игра с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	2	1.1, 1.2, 2.1	ОК.2, ОК.4	1.1, 1.2, 2.1
Занятие 6.1.3 практическое занятие	Итоговое занятие. Передача мяча через сетку двумя руками снизу.	2	1.1, 2.1	ОК.3, ОК.4, ПК.1.4	
Тематика самостоятельных работ					
Номер по порядку	Вид (название) самостоятельной работы	Объем часов			
1	Составление комплекса упражнений для развития специальной выносливости	2			
2	Составление комплекса упражнений для развития гибкости	2			
3	Составление комплекса упражнений для развития пассивной гибкости	2			
4	Составление комплекса упражнений для развития активной гибкости	2			
5	Составление комплекса упражнений для развития гибкости верхнего плечевого пояса.	2			
6	Составление комплекса упражнений для развития гибкости нижних конечностей.	2			
7	Составление комплекса упражнений для развития гибкости туловища.	2			

8	Составление комплекса упражнений для развития быстроты	2			
9	Составление комплекса общеразвивающих упражнений без предмета на 4 счета.	2			
10	Составление комплекса упражнений для утренней зарядки	3			
11	Составление комплекса упражнений	3			
12	Составление комплекса упражнений для развития скоростно-силовых способностей.	2			
13	Составление комплекса общеразвивающих упражнений с волейбольным мячом на 4 счета.	2			
14	Составление комплекса ОРУ для верхних конечностей.	2			
15	Составление комплекса ОРУ для развития гибкости	2			
16	Составление комплекса упражнений для приема мяча в баскетболе.	2			
17	Составление комплекса упражнений для адаптации к физическим упражнениям.	2			
18	Составление 8 подвижных игр.	2			
19	Составление комплекса восстановительных упражнений при травматизме на занятиях физической культуры.	2			
20	Составление комплекса восстановительных упражнений при травматизме на занятиях физической культуры.	2			
21	Составление комплекса упражнений для приема мяча в баскетболе.	2			
22	Составление комплекса упражнений для адаптации к физическим упражнениям.	2			
23	Составление комплекса упражнений для профилактики и лечения плоскостопия.	2			
24	Составление комплекса упражнений с ведением мяча назад.	2			

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

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

	способностей с собственным весом.			
64	Составление комплекса упражнений для развития ловкости.	2		
65	Составление комплекса ОРУ с гимнастической палкой на счет из 8 позиций.	2		
66	Составление комплекса упражнений для развития координационных способностей.	2		
67	Составление комплекса прыжковых упражнений.	1		
68	Составление комплекса упражнений для развития силы мышц нижних конечностей с собственным весом.	2		
69	Составление ритмического комплекса упражнений.	2		
70	Составление ритмического комплекса упражнений.	2		
71	Составление ритмического комплекса упражнений.	2		
72	Составление комплекса упражнений для мышц брюшного пресса.	1		
73	Составление комплекса упражнений для развития сложной двигательной реакции	2		
74	Составление комплекса специальных беговых упражнений	2		
75	Составление комплекса ОРУ с гимнастической скамейкой на счет из 8 позиций	2		
76	Составление комплекса акробатических упражнений.	2		
77	Составление комплекса упражнений для развития простой двигательной реакций	2		
78	Составление комплекса упражнений для развития силы мышц рук.	2		
79	Составление комплекса упражнений для восстановления после кросса.	2		
80	Составление комплекса основных упражнений для различных положений сед.	3		
81	Составление комплекса упражнений в ходьбе.	2		

82	Составление комплекса разминающих упражнений в беге.	3			
	ВСЕГО:	332			

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)
1.	Волков В.Ю. Физическая культура : учебник для вузов [Электронный ресурс] / В.Ю. Волкова, Л.М. Волкова. - СПб. : СПбГПУ, 2003. - с.	[основная]
2.	Быченков, С. В. Физическая культура : учебник для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 3-е изд. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 122 с. — ISBN 978-5-4488-1954-4, 978-5-4497-2851-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/138338.html — 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
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
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
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	1.1.5
2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	1.1.8, 2.1.1, 2.1.3, 2.1.4, 2.1.5, 2.1.6
Текущий контроль № 3. Методы и формы: Практическая работа (Сравнение с аналогом) Вид контроля: Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	1.1.8, 2.1.1, 2.1.2, 2.1.3, 2.1.4, 2.1.5, 2.1.6, 2.1.7, 2.2.1, 2.2.2, 2.2.3, 2.2.4, 2.2.5, 2.2.6, 2.2.7, 2.2.8, 2.2.9, 2.2.10, 2.2.11, 2.2.12, 2.2.13, 2.2.14
2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения	2.1.7, 2.2.1, 2.2.2, 2.2.3, 2.2.4, 2.2.5, 2.2.6, 2.2.7, 2.2.8, 2.2.9, 2.2.10, 2.2.11, 2.2.12, 2.2.13, 2.2.14

жизненных и профессиональных целей;

Текущий контроль № 4.

Методы и формы: Практическая работа (Сравнение с аналогом)

Вид контроля: Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря

1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	2.2.15, 3.1.1, 3.1.2, 3.1.3, 3.1.4, 3.1.5, 3.1.6, 3.1.7
2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	2.2.15, 3.1.1, 3.1.2, 3.1.3, 3.1.4, 3.1.5, 3.1.6, 3.1.7

Текущий контроль № 5.

Методы и формы: Практическая работа (Сравнение с аналогом)

Вид контроля: Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря

1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	3.1.8, 3.2.1, 3.2.2, 3.2.3, 3.2.4, 3.2.5, 3.2.6, 3.2.7
2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	3.1.8, 3.2.1, 3.2.2, 3.2.3, 3.2.4, 3.2.5, 3.2.6, 3.2.7

Текущий контроль № 6.

Методы и формы: Практическая работа (Опрос)

Вид контроля: Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря

1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	3.2.8, 4.1.1, 4.1.2, 4.1.3, 4.1.4, 4.1.5
2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	3.2.8, 4.1.1, 4.1.2, 4.1.3, 4.1.4, 4.1.5

Текущий контроль № 7.

Методы и формы: Практическая работа (Сравнение с аналогом)

Вид контроля: Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря

1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	4.1.6, 4.2.1, 4.2.2, 4.2.3, 4.2.4
2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	4.1.6, 4.2.1, 4.2.2, 4.2.3, 4.2.4
Текущий контроль № 8.	
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 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	4.2.5, 4.3.1, 4.3.2, 4.3.3, 4.3.4, 4.3.5, 4.4.1, 4.4.2, 4.4.3, 4.4.4, 5.1.1, 5.1.2, 5.1.3, 5.1.4
Текущий контроль № 9.	
Методы и формы: Практическая работа (Сравнение с аналогом)	
Вид контроля: Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
1.2 основы здорового образа жизни	5.1.5, 5.1.12
1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	4.2.5, 4.3.1, 4.3.2, 4.3.3, 4.3.4, 4.3.5, 4.4.1, 4.4.2, 4.4.3, 4.4.4, 5.1.1, 5.1.2, 5.1.3, 5.1.4, 5.1.5, 5.1.6, 5.1.7, 5.1.8, 5.1.9, 5.1.10, 5.1.11, 5.1.13, 5.1.14, 6.1.1
2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	5.1.5, 5.1.6, 5.1.7, 5.1.8, 5.1.9, 5.1.10, 5.1.11, 5.1.12, 5.1.13, 5.1.14, 6.1.1

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 преподавателя выполнить одно теоретическое и одно практическое задание

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Индекс темы занятия
1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	1.1.1, 1.1.2, 1.1.3, 1.1.4, 1.1.5, 1.1.6, 1.1.7, 1.1.8, 2.1.1, 2.1.2, 2.1.3, 2.1.4, 2.1.5, 2.1.6, 2.1.7
1.2 основы здорового образа жизни	1.1.5
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, 2.1.1, 2.1.3, 2.1.4, 2.1.5, 2.1.6, 2.1.7

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
4	Зачет

Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей

Текущий контроль №3

Текущий контроль №4

Методы и формы: Практическая работа (Сравнение с аналогом)

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Индекс темы занятия
1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	2.2.1, 2.2.2, 2.2.3, 2.2.4, 2.2.5, 2.2.6, 2.2.7, 2.2.8, 2.2.9, 2.2.10, 2.2.11, 2.2.12, 2.2.13, 2.2.14, 2.2.15, 3.1.1, 3.1.2, 3.1.3, 3.1.4, 3.1.5, 3.1.6, 3.1.7, 3.1.8
2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	2.2.1, 2.2.2, 2.2.3, 2.2.4, 2.2.5, 2.2.6, 2.2.7, 2.2.8, 2.2.9, 2.2.10, 2.2.11, 2.2.12, 2.2.13, 2.2.14, 2.2.15, 3.1.1, 3.1.2, 3.1.3, 3.1.4, 3.1.5, 3.1.6, 3.1.7, 3.1.8

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
5	Зачет

Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей
Текущий контроль №5
Текущий контроль №6

Методы и формы: Практическая работа (Информационно-аналитический)

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Индекс темы занятия
1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	3.2.1, 3.2.2, 3.2.3, 3.2.4, 3.2.5, 3.2.6, 3.2.7, 3.2.8, 4.1.1, 4.1.2, 4.1.3, 4.1.4, 4.1.5, 4.1.6
2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	3.2.1, 3.2.2, 3.2.3, 3.2.4, 3.2.5, 3.2.6, 3.2.7, 3.2.8, 4.1.1, 4.1.2, 4.1.3, 4.1.4, 4.1.5, 4.1.6

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
6	Зачет

Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей
Текущий контроль №7
Текущий контроль №8

Методы и формы: Практическая работа (Сравнение с аналогом)

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Индекс темы занятия
1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	4.2.1, 4.2.2, 4.2.3, 4.2.4, 4.2.5, 4.3.1, 4.3.2, 4.3.3, 4.3.4, 4.3.5, 4.4.1, 4.4.2, 4.4.3, 4.4.4, 5.1.1, 5.1.2, 5.1.3, 5.1.4, 5.1.5, 5.1.6
1.2 основы здорового образа жизни	5.1.5

2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	4.2.1, 4.2.2, 4.2.3, 4.2.4, 4.2.5, 4.3.1, 4.3.2, 4.3.3, 4.3.4, 4.3.5, 4.4.1, 4.4.2, 4.4.3, 4.4.4, 5.1.1, 5.1.2, 5.1.3, 5.1.4, 5.1.5, 5.1.6
--	--

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
7	Дифференцированный зачет

Дифференцированный зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей

Текущий контроль №9

Методы и формы: Практическая работа (Сравнение с аналогом)

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Индекс темы занятия
1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	5.1.7, 5.1.8, 5.1.9, 5.1.10, 5.1.11, 5.1.13, 5.1.14, 6.1.1, 6.1.2, 6.1.3
1.2 основы здорового образа жизни	5.1.12, 6.1.2
2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	5.1.7, 5.1.8, 5.1.9, 5.1.10, 5.1.11, 5.1.12, 5.1.13, 5.1.14, 6.1.1, 6.1.2, 6.1.3

4.3. Критерии и нормы оценки результатов освоения дисциплины

Для каждой дидактической единицы представлены показатели оценивания на «3», «4», «5» в фонде оценочных средств по дисциплине.

Оценка «2» ставится в случае, если обучающийся полностью не выполнил задание, или выполненное задание не соответствует показателям на оценку «3».