



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  
цикловой 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

 /Г.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

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

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов	Содержание учебного материала, теоретических занятий, практических занятий, лабораторных работ, самостоятельной работы обучающихся, курсовой работы, курсового проекта	Объём часов	№ дидактической единицы	Формируемые компетенции	Текущий контроль
1	2	4	5	6	7
<b>Раздел 1</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>16</b>			
<b>Тема 1.1</b>	<b>Совершенствование прыжков в длину с разбега</b>	<b>16</b>			
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
<b>Раздел 2</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>46</b>			
<b>Тема 2.1</b>	<b>Совершенствование техники игры в волейбол</b>	<b>16</b>			
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
<b>Тема 2.2</b>	<b>Совершенствование техники игры в баскетбол</b>	<b>30</b>			
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	ОК.2, ОК.8	
Занятие 2.2.3 практическое занятие	Совершенствование передачи мяча в паре, стоя на месте и в движении.	2	1.1, 2.1	ОК.3, ОК.6	
Занятие 2.2.4 практическое занятие	Совершенствование ведения мяча с поворотами через все поле.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.3	
Занятие 2.2.5 практическое занятие	Совершенствование ведения мяча с поворотами через все поле.	2	1.1, 2.1	ОК.4, ОК.6	
Занятие 2.2.6 практическое занятие	Дриблинг двумя мячами на вытянутых вверх руках.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.3	
Занятие 2.2.7 практическое занятие	Борьба за подбор мяча, и блокирование.	2	1.1, 2.1	ОК.4, ОК.6	
Занятие 2.2.8 практическое занятие	Проходы под щит с сопротивлением.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.8	
Занятие 2.2.9 практическое занятие	Техника выполнения трех очкового броска	2	1.1, 2.1	ОК.3, ОК.4	
Занятие 2.2.10 практическое занятие	Совершенствование техники игры в баскетбол. ОФП	2	1.1, 2.1	ОК.4, ОК.6	
Занятие 2.2.11	Учебная игра в баскетбол 5 на 5 с минимальным отдыхом между	2	1.1, 2.1	ОК.3, ОК.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	ОК.2, ОК.8	
Занятие 2.2.13 практическое занятие	Совершенствование техники передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди на скорости.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.3	
Занятие 2.2.14 практическое занятие	Совершенствование техники игры в баскетбол: техника передвижения на площадке, техника владения мячом.	2	1.1, 2.1	ОК.4, ОК.6	
Занятие 2.2.15 практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по баскетболу: выполнение штрафных бросков (10 повторений).	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	1.1, 2.1
<b>Раздел 3</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>32</b>			
<b>Тема 3.1</b>	<b>Совершенствование техники бега на длинные дистанции</b>	<b>16</b>			
Занятие 3.1.1 практическое занятие	Легкоатлетический кросс. Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники бега с высокого старта.	2	1.1, 2.1	ОК.3, ОК.4, ПК.1.5, ПК.2.2	
Занятие 3.1.2 практическое занятие	Легкоатлетический кросс.	2	1.1, 2.1	ОК.4, ОК.6	
Занятие 3.1.3 практическое занятие	Совершенствование техники экономичного бега по дистанции.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.4	
Занятие 3.1.4 практическое занятие	Совершенствование техники экономичного бега по дистанции.	2	1.1, 2.1	ОК.6, ОК.8	
Занятие 3.1.5	Совершенствование техники бега по прямой.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.3	

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

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

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

практическое занятие					
<b>Тема 4.4</b>	<b>Совершенствование техники игры в настольный теннис</b>	<b>8</b>			
Занятие 4.4.1 практическое занятие	Совершенствование подачи мяча	2	1.1, 2.1	ОК.4, ОК.8	
Занятие 4.4.2 практическое занятие	Техника стойки и передвижения теннисиста.	2	1.1, 2.1	ОК.3, ОК.8	
Занятие 4.4.3 практическое занятие	. Совершенствование технической подготовки теннисистов	2	1.1, 2.1	ОК.4, ОК.8	
Занятие 4.4.4 практическое занятие	Зачетное занятие по теннису.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.4	
<b>Раздел 5</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>26</b>			
<b>Тема 5.1</b>	<b>Совершенствование техники эстафетного бега</b>	<b>26</b>			
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	ОК.3, ОК.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	ОК.2, ОК.4	
Занятие 5.1.3 практическое занятие	Совершенствование техники старта бегуна, принимающего эстафету.	2	1.1, 2.1	ОК.6, ОК.8	
Занятие 5.1.4 практическое занятие	Совершенствование старта бегуна, принимающего эстафету.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.4	

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

занятие					
<b>Раздел 6</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>6</b>			
<b>Тема 6.1</b>	<b>Совершенствования техники игры волейбол.</b>	<b>6</b>			
Занятие 6.1.1 практическое занятие	Учебная игра волейбол.	2	1.1, 2.1	ОК.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	
<b>Тематика самостоятельных работ</b>					
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 упражнения 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 развития 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 тянущейся 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

<b>№</b>	<b>Библиографическое описание</b>	<b>Тип (основной источник, дополнительный источник, электронный ресурс)</b>

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Текущий контроль успеваемости

Текущий контроль успеваемости осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических занятий, практических занятий, лабораторных работ, курсового проектирования.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Индекс темы занятия
<b>Текущий контроль № 1.</b> <b>Методы и формы:</b> Практическая работа (Сравнение с аналогом) <b>Вид контроля:</b> Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	1.1.1, 1.1.2, 1.1.3, 1.1.4, 1.1.5, 1.1.6, 1.1.7
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
<b>Текущий контроль № 2.</b> <b>Методы и формы:</b> Практическая работа (Сравнение с аналогом) <b>Вид контроля:</b> Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
1.2 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
<b>Текущий контроль № 3.</b> <b>Методы и формы:</b> Практическая работа (Сравнение с аналогом) <b>Вид контроля:</b> Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	1.1.8, 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;	
<b>Текущий контроль № 4.</b>	
<b>Методы и формы:</b> Практическая работа (Сравнение с аналогом)	
<b>Вид контроля:</b> Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	2.2.15, 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
<b>Текущий контроль № 5.</b>	
<b>Методы и формы:</b> Практическая работа (Сравнение с аналогом)	
<b>Вид контроля:</b> Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	3.1.8, 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
<b>Текущий контроль № 6.</b>	
<b>Методы и формы:</b> Практическая работа (Опрос)	
<b>Вид контроля:</b> Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
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
<b>Текущий контроль № 7.</b>	
<b>Методы и формы:</b> Практическая работа (Сравнение с аналогом)	
<b>Вид контроля:</b> Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	

1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	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
<b>Текущий контроль № 8.</b>	
<b>Методы и формы:</b> Практическая работа (Сравнение с аналогом)	
<b>Вид контроля:</b> Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
1.2 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
<b>Текущий контроль № 9.</b>	
<b>Методы и формы:</b> Практическая работа (Сравнение с аналогом)	
<b>Вид контроля:</b> Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
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

<b>Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей</b>
Текущий контроль №1

Текущий контроль №2

**Методы и формы:** Практическая работа (Опрос)

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Индекс темы занятия
1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	1.1.1, 1.1.2, 1.1.3, 1.1.4, 1.1.5, 1.1.6, 1.1.7, 1.1.8, 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

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

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Индекс темы занятия</b>
1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	3.2.1, 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

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

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

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

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Индекс темы занятия</b>
1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	4.2.1, 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
--	--

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

<b>Дифференцированный зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей</b>
Текущий контроль №9

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

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Индекс темы занятия</b>
1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	5.1.7, 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».