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

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБПОУИО «ИАТ»
_____ Якубовский А.Н.
«31» мая 2022 г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

БОД.08 Физическая культура

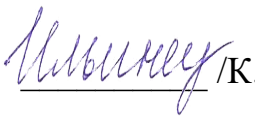
специальности

24.02.01 Производство летательных аппаратов

Иркутск, 2022

Рассмотрена
цикловой комиссией
ОД, МЕН протокол №11 от 25.05.2022 г.

Председатель ЦК

/К.Н. Ильинец /

Рабочая программа разработана на основе ФГОС СОО; ФГОС СПО специальности 24.02.01 Производство летательных аппаратов; учебного плана специальности 24.02.01 Производство летательных аппаратов; с учетом программы общеобразовательной учебной дисциплины " Физическая культура " для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (протокол заседания № 3 от 21.07.2015 г.).

| № | Разработчик ФИО |
|---|---|
| 1 | Уманец Антон Владимирович |

# СОДЕРЖАНИЕ


| | | стр. |
|---|---|---|
| 1 | ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2 | СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ | 9 |
| 3 | УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ | 23 |
| 4 | КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ | 29 |

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ БОД.08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения рабочей программы (РП)

РП является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 24.02.01 Производство летательных аппаратов.

## 1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ:

БОД.00 Базовые общеобразовательные дисциплины.

## 1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

| Результаты освоения дисциплины | № Результата | Формируемый результат |
|---|---|---|
| Личностные результаты | 1.1 | гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности; |
| | 1.2 | готовность к служению Отечеству, его защите; |
| | 1.3 | сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; |
| | 1.4 | толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям; |
| | 1.5 | навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, |

| | | |
|---|---|---|
| | | общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности; |
| | 1.6 | нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей; |
| | 1.7 | готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности; |
| | 1.8 | эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений; |
| | 1.9 | принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; |
| | 1.10 | бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь; |
| | 1.11 | осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем; |
| Метапредметные результаты | 2.1 | умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях; |
| | 2.2 | умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; |

| | | |
|---|---|---|
| | 2.3 | владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; |
| | 2.4 | готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников; |
| | 2.5 | умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; |
| | 2.6 | умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей; |
| | 2.7 | владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения; |
| Предметные разультаты | 3.1 | умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); |
| | 3.2 | владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; |

| | | |
|---|---|---|
| | 3.3 | владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; |
| | 3.4 | владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; |
| | 3.5 | владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности |
| Личностные результаты воспитания | 4.1 | Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций |
| | 4.2 | Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях |
| | 4.3 | Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях |
| | 4.4 | Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания |

**1.4. Формируемые компетенции:**

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.7 Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

**1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**
максимальный объем учебной нагрузки обучающегося 232 часа (ов), в том числе:
объем аудиторной учебной нагрузки обучающегося 116 часа (ов);
объем внеаудиторной работы обучающегося 116 часа (ов).

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Виды учебной работы | Объем часов |
|---|---|
| **Максимальный объем учебной нагрузки** | **232** |
| **Объем аудиторной учебной нагрузки** | **116** |
| в том числе: | |
| лабораторные работы | 0 |
| практические занятия | 112 |
| **Объем внеаудиторной работы обучающегося** | **116** |
| Промежуточная аттестация в форме "Дифференцированный зачет" (семестр 1) | |
| Промежуточная аттестация в форме "Дифференцированный зачет" (семестр 2) | |

## 2.2.Тематический план и содержание дисциплины

| Наименование разделов | Содержание учебного материала, теоретических занятий, практических занятий, лабораторных работ, самостоятельной работы обучающихся, тематики индивидуальных проектов | Объём часов | Формируемые результаты: личностные, метапредметные, предметные, личностные результаты воспитания | Формируемые компетенции | Текущий контроль |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **Раздел 1** | **Легкая атлетика** | **29** | | | |
| **Тема 1.1** | **Обучение технике бега на короткие дистанции** | **11** | | | |
| Занятие 1.1.1 теория | Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента. | 1 | 1.1, 1.10, 2.2, 3.1, 4.3 | ОК.7 | |
| Занятие 1.1.2 практическое занятие | Входной норматив по физической культуре: прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине - юноши, вис - девушки. | 1 | 1.1, 2.5, 3.3 | ОК.6 | |
| Занятие 1.1.3 практическое занятие | Входной норматив по физической культуре: прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине - юноши, вис - девушки. | 1 | 1.5, 2.1, 3.3 | ОК.7 | 3.1, 3.3 |
| Занятие 1.1.4 практическое занятие | Техника бега на короткие дистанции, по прямой дистанции. | 2 | 1.10, 2.4, 3.5 | ОК.4 | |
| Занятие 1.1.5 практическое занятие | Техника бега по повороту, техника низкого старта и стартового разгона. | 2 | 1.9, 2.1, 3.2 | ОК.3 | |
| Занятие 1.1.6 практическое | Техника финиширования, техника бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. | 2 | 1.2, 1.5, 2.2, 3.4 | ОК.7 | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| занятие | | | | | |
| Занятие 1.1.7 практическое занятие | Сдача контрольного норматива по технике бега на короткие дистанции - 100 м. | 1 | 1.7, 2.1, 2.2, 3.1 | ОК.4 | |
| Занятие 1.1.8 практическое занятие | Сдача контрольных нормативов по технике бега на короткие дистанции - 100 м. | 1 | 1.9, 2.1, 2.6, 3.4 | ОК.4 | 3.1, 3.4 |
| **Тема 1.2** | **Обучение технике эстафетного бега, бега на средние и длинные дистанции** | **18** | | | |
| Занятие 1.2.1 практическое занятие | Техника эстафетного бега, техника передачи эстафетной палочки. | 2 | 1.10, 2.1, 3.4 | ОК.7 | |
| Занятие 1.2.2 практическое занятие | Техника старта на этапах эстафетного бега, техника передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20- метровой зоне. | 2 | 1.5, 1.6, 2.1, 3.4 | ОК.3 | |
| Занятие 1.2.3 практическое занятие | Техника эстафетного бега в целом и ее совершенствование. | 2 | 1.8, 2.1, 2.5, 3.5 | ОК.4 | |
| Занятие 1.2.4 практическое занятие | Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4х100 м. | 1 | 1.4, 2.1, 2.2, 3.1 | ОК.6 | |
| Занятие 1.2.5 практическое занятие | Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4х100 м. | 1 | 1.10, 2.1, 3.4 | ОК.3 | 3.1, 3.4 |
| Занятие 1.2.6 практическое занятие | Техника бега на средние и длинные дистанции, техника бега по прямой. | 2 | 1.3, 1.5, 2.1, 3.2 | ОК.3 | |
| Занятие 1.2.7 практическое | Техника бега по повороту, техника высокого старта и стартового ускорения. | 2 | 1.10, 2.1, 3.3 | ОК.4 | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| занятие | | | | | |
| Занятие 1.2.8 практическое занятие | Техника финиширования. Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. | 2 | 1.5, 2.2, 3.4 | ОК.6 | |
| Занятие 1.2.9 практическое занятие | Совершенствование техники бега с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Повторение специально беговых упражнений легкоатлета. | 2 | 1.9, 2.1, 2.6, 3.4 | ОК.7 | |
| Занятие 1.2.10 практическое занятие | Сдача контрольного норматива: бег на средние и длинные дистанции: девушки - 500 м, юноши - 1000 м. | 1 | 1.10, 2.1, 2.3, 3.5 | ОК.3 | |
| Занятие 1.2.11 практическое занятие | Сдача контрольного норматива: бег на средние и длинные дистанции: девушки - 500 м, юноши - 1000 м. | 1 | 1.10, 2.1, 2.7, 3.1, 3.2 | ОК.3 | 3.1, 3.2 |
| **Раздел 2** | **Спортивные игры. Настольный теннис** | **8** | | | |
| **Тема 2.1** | **Обучение технике игры в настольный теннис** | **8** | | | |
| Занятие 2.1.1 практическое занятие | Упражнения с ракеткой и шариком: набивание мяча ладонной стороной ракетки, набивание мяча тыльной стороной ракетки. | 2 | 1.8, 2.5, 3.3, 4.1 | ОК.3 | |
| Занятие 2.1.2 практическое занятие | Отработка техники подачи. | 2 | 1.10, 2.1, 3.3 | ОК.6 | |
| Занятие 2.1.3 практическое занятие | Выполнение ударов разными подачами. | 2 | 1.5, 2.1, 3.3 | ОК.6 | |
| Занятие 2.1.4 практическое занятие | Учебная игра на счет разученными ударами. Сдача контрольного норматива: набивание теннисного шарика ракеткой. | 1 | 1.10, 2.1, 3.4 | ОК.7 | |
| Занятие 2.1.5 практическое | Учебная игра на счет разученными ударами. Сдача контрольного норматива: набивание теннисного шарика ракеткой. | 1 | 1.10, 2.1, 3.3 | ОК.4 | 3.1, 3.3 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| занятие | | | | | |
| **Раздел 3** | **Спортивные игры. Волейбол** | **34** | | | |
| **Тема 3.1** | **Обучение технике игры в волейбол** | **34** | | | |
| Занятие 3.1.1 теория | Правила игры в волейбол. | 1 | 1.5, 2.2, 3.4, 4.4 | ОК.6 | |
| Занятие 3.1.2 практическое занятие | Техника подачи мяча. | 2 | 1.10, 1.4, 2.1, 3.5 | ОК.4 | |
| Занятие 3.1.3 практическое занятие | Техника нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча. | 2 | 1.5, 2.2, 3.2 | ОК.3 | |
| Занятие 3.1.4 практическое занятие | Техника верхней прямой подачи, верхней боковой подачи мяча. | 2 | 1.5, 1.6, 2.1, 3.3 | ОК.7 | |
| Занятие 3.1.5 практическое занятие | Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча. | 2 | 1.10, 2.2, 3.5 | ОК.4 | |
| Занятие 3.1.6 практическое занятие | Зачет: количество правильно выполненных подач на точность. Верхняя и нижняя прямая подача мяча по зонам 1,2,3,4,5,6. | 1 | 1.11, 1.5, 2.3, 3.3 | ОК.6 | |
| Занятие 3.1.7 практическое занятие | Зачет: количество правильно выполненных подач на точность. Верхняя и нижняя прямая подача мяча по зонам 1,2,3,4,5,6. | 1 | 1.11, 1.5, 2.3, 3.5 | ОК.3 | 3.1, 3.5 |
| Занятие 3.1.8 практическое занятие | Техника приема мяча двумя руками снизу. | 2 | 1.10, 1.7, 2.1, 3.3 | ОК.6 | |
| Занятие 3.1.9 теория | Техника приема мяча сверху, снизу. | 1 | 1.10, 2.3, 3.4 | ОК.7 | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Занятие 3.1.10 практическое занятие | Техника приема мяча сверху, снизу. | 2 | 1.5, 2.2, 3.4 | ОК.4 | |
| Занятие 3.1.11 практическое занятие | Контрольный норматив по волейболу: выполнение верхней передачи мяча в парах через сетку. | 2 | 1.10, 2.1, 3.1 | ОК.6 | |
| Занятие 3.1.12 практическое занятие | Техника блокирования в волейболе. | 2 | 1.10, 2.2, 3.4 | ОК.7 | |
| Занятие 3.1.13 практическое занятие | Техника приема мяча двумя руками снизу. | 2 | 1.5, 2.2, 3.2 | ОК.4 | |
| Занятие 3.1.14 практическое занятие | Совершенствование техники подачи мяча снизу. | 2 | 1.10, 2.1, 3.5 | ОК.3 | |
| Занятие 3.1.15 практическое занятие | Техника приема мяча сверху. | 2 | 1.5, 2.1, 3.4 | ОК.6 | |
| Занятие 3.1.16 практическое занятие | Техника блокирования. Контрольный норматив по волейболу. | 2 | 1.10, 2.1, 3.2 | ОК.4 | |
| Занятие 3.1.17 практическое занятие | Техника нижнего приема мяча. | 2 | 1.5, 2.1, 3.4 | ОК.6 | |
| Занятие 3.1.18 практическое занятие | Совершенствование техники нижней боковой подачи мяча. | 2 | 1.5, 2.2, 3.2 | ОК.3 | |
| Занятие 3.1.19 практическое | Контрольный норматив по волейболу: выполнение верхней передачи мяча в парах через сетку (количество раз). | 1 | 1.5, 2.1, 3.5 | ОК.7 | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| занятие | | | | | |
| Занятие 3.1.20 практическое занятие | Контрольный норматив по волейболу: выполнение верхней передачи мяча в парах через сетку (количество раз). | 1 | 1.5, 2.1, 3.5 | ОК.4 | 3.1, 3.5 |
| **Раздел 4** | **Лыжная подготовка** | **16** | | | |
| **Тема 4.1** | **Обучение технике лыжным ходам** | **16** | | | |
| Занятие 4.1.1 практическое занятие | Изучение одновременного двухшажного хода. | 2 | 1.10, 2.1, 3.5, 4.4 | ОК.3 | |
| Занятие 4.1.2 практическое занятие | Изучение полуконькового хода. | 2 | 1.10, 2.1, 3.2 | ОК.6 | |
| Занятие 4.1.3 практическое занятие | Изучение спусков в основной стойке с пологих ровных склонов. | 2 | 1.10, 2.1, 3.4 | ОК.4 | |
| Занятие 4.1.4 практическое занятие | Передвижение бесшажным ходом под уклон, на равнине, в сочетании с другими ходами. | 2 | 1.10, 2.3, 3.2 | ОК.7 | |
| Занятие 4.1.5 практическое занятие | Совершенствование техники передвижения одновременно бесшажным ходом. | 2 | 1.10, 2.1, 2.5, 3.3 | ОК.6 | |
| Занятие 4.1.6 практическое занятие | Способы передвижения в подъеме: «полуелочкой», «лесенкой». | 2 | 1.5, 2.1, 3.5 | ОК.3 | |
| Занятие 4.1.7 практическое занятие | Техника передвижения на лыжах, одновременного двухшажного хода. | 2 | 1.10, 2.1, 3.3 | ОК.6 | |
| Занятие 4.1.8 практическое | Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке: бег 3 км-девушки, 5 км - юноши. | 1 | 1.7, 2.1, 3.2 | ОК.6 | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| занятие | | | | | |
| Занятие 4.1.9 практическое занятие | Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке: бег 3 км - девушки, 5 км - юноши. | 1 | 1.10, 2.1, 3.3 | ОК.6 | 3.1, 3.3 |
| **Раздел 5** | **Спортивные игры. Баскетбол** | **14** | | | |
| **Тема 5.1** | **Обучение технике игры в баскетбол** | **14** | | | |
| Занятие 5.1.1 практическое занятие | Правила игры в баскетбол, правила соревнования по баскетболу. | 2 | 1.10, 2.4, 3.4, 4.2 | ОК.4 | |
| Занятие 5.1.2 практическое занятие | Техника передачи мяча двумя руками от груди, ведения мяча на месте. | 2 | 1.5, 2.2, 3.4 | ОК.4 | |
| Занятие 5.1.3 практическое занятие | Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди, ведения мяча на месте. | 2 | 1.5, 2.1, 3.4 | ОК.6 | |
| Занятие 5.1.4 практическое занятие | Техника передачи мяча в ходьбе, беге, ведения мяча в ходьбе. | 2 | 1.9, 2.2, 3.4 | ОК.7 | |
| Занятие 5.1.5 практическое занятие | Совершенствование техники передачи мяча в ходьбе, беге, ведения мяча в ходьбе, беге. | 2 | 1.5, 2.2, 3.3 | ОК.6 | |
| Занятие 5.1.6 практическое занятие | Техника игры в баскетбол. | 2 | 1.10, 2.1, 3.5 | ОК.7 | |
| Занятие 5.1.7 практическое занятие | Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков. | 1 | 1.10, 2.2, 3.2 | ОК.3 | |
| Занятие 5.1.8 практическое | Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков. | 1 | 1.10, 2.2, 3.4 | ОК.6 | 3.1, 3.4 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| занятие | | | | | |
| **Раздел 6** | **Легкая атлетика** | **15** | | | |
| **Тема 6.1** | **Обучение техники прыжков в длину с разбега способом согнув ноги** | **15** | | | |
| Занятие 6.1.1 практическое занятие | Техника прыжков в длину с разбега. Техника отталкивания. | 3 | 1.9, 2.1, 3.4 | ОК.7 | |
| Занятие 6.1.2 практическое занятие | Техника разбега в сочетании с отталкиванием. Техника приземления. | 2 | 1.9, 2.2, 3.3 | ОК.4 | |
| Занятие 6.1.3 практическое занятие | Техника движения в полете способом «согнув ноги». Техника прыжков в длину. | 2 | 1.5, 2.1, 3.3 | ОК.4 | |
| Занятие 6.1.4 практическое занятие | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги". | 2 | 1.10, 2.1, 3.5 | ОК.4 | |
| Занятие 6.1.5 практическое занятие | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги". | 2 | 1.10, 2.1, 3.4 | ОК.7 | |
| Занятие 6.1.6 практическое занятие | Сдача контрольных нормативов по техники выполнения прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги". | 2 | 1.9, 2.1, 3.3 | ОК.6 | |
| Занятие 6.1.7 практическое занятие | Сдача контрольных нормативов по техники выполнения прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги". | 1 | 1.9, 2.1, 3.2 | ОК.4 | 3.1, 3.2 |
| Занятие 6.1.8 теория | Итоговое занятие. | 1 | 1.10, 2.1, 3.5 | ОК.6 | |
| **Тематика самостоятельных работ** | | | | | |

| Номер по порядку | Вид (название) самостоятельной работы | Объем часов | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Перечислить и описать средние и длинные дистанции, включены в программу Олимпийских игр. | 2 | | | |
| 2 | Составить комплекс упражнений для развития общей выносливости | 2 | | | |
| 3 | Составить комплекс упражнений для разминки в упорах | 2 | | | |
| 4 | Составить комплекс упражнений, для разминки в беге | 2 | | | |
| 5 | Составить комплекс упражнений в ходьбе на 4 счета | 2 | | | |
| 6 | Составить комплекс основных положений сед | 2 | | | |
| 7 | Составить комплекс упражнений для восстановления после бега на короткие дистанций | 2 | | | |
| 8 | Составить комплекс упражнений для развития силы мышц рук | 2 | | | |
| 9 | Составить комплекс акробатических упражнений | 2 | | | |
| 10 | Составить комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой на 4 счета | 2 | | | |
| 11 | Составить комплекс специально беговых упражнений | 2 | | | |
| 12 | Составить комплекс упражнений для развития сложной двигательной реакций | 2 | | | |
| 13 | Составить комплекс восстановительных упражнений после бега | 2 | | | |
| 14 | Составить комплекс упражнений для мышц брюшного пресса | 2 | | | |
| 15 | Составить комплекс ритмических упражнений | 2 | | | |
| 16 | Составить комплекс упражнений для развития силы мышц нижних конечностей с собственным весом | 2 | | | |
| 17 | Составить комплекс прыжковых упражнений | 2 | | | |
| 18 | Составить комплекс упражнения для развития координационных способностей | 2 | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 19 | Составить комплекс ОРУ с гимнастической палкой на 4 счета | 2 | | | |
| 20 | Составить комплекс упражнений для развития ловкости | 5 | | | |
| 21 | Составить комплекс ОРУ со скакалкой на 4 счета | 2 | | | |
| 22 | Составить комплекс ОРУ с волейбольным мячом на 4 счета | 2 | | | |
| 23 | Составить комплекс упражнений для круговой тренировке | 2 | | | |
| 24 | Составить комплекс упражнений для профилактики плоскостопия | 2 | | | |
| 25 | Составить комплекс упражнений для основных наклонов | 1 | | | |
| 26 | Составить комплекс подводящих упражнений для приема мяча сверху. | 2 | | | |
| 27 | Составление комплекса упражнений на развитие координации | 2 | | | |
| 28 | Составить комплекс ОРУ без предметов. | 2 | | | |
| 29 | Составить комплекс основных положений рук | 2 | | | |
| 30 | Составить комплекс основных строевых стоек | 2 | | | |
| 31 | Составить комплекс упражнений для нападения 3 игроков. | 2 | | | |
| 32 | Составление комплекса упражнений на развитие координации | 2 | | | |
| 33 | Составить комплекс упражнений для разминки в волейболе | 2 | | | |
| 34 | Составить комплекс упражнений для разминки в волейболе | 2 | | | |
| 35 | Составить комплекс упражнений для разминки в волейболе | 2 | | | |
| 36 | Составить комплекс ОРУ с тянущейся резиной на 4 счета | 2 | | | |
| 37 | Составить комплекс упражнений для профилактики и лечения плоскостопия. | 2 | | | |
| 38 | Составить комплекс ОРУ со скамейкой на 4 счета | 2 | | | |
| 39 | Составить комплекс ОРУ с утяжелителями на 4 счета | 2 | | | |
| 40 | Составить комплекс ОРУ с проформером на 4 счета | 2 | | | |
| 41 | Составить комплекс ОРУ с гантелями на 4 счета | 2 | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 42 | Составить комплекс ОРУ со скакалкой на 4 счета | 2 | | | |
| 43 | Составить комплекс упражнений для развития дыхательной системы | 2 | | | |
| 44 | Составить комплекс ОРУ с обручем на 4 счета | 2 | | | |
| 45 | Составить комплекс ОРУ с мячом на 4 счета | 2 | | | |
| 46 | Составить комплекс упражнений для развития плечевого пояса | 2 | | | |
| 47 | Составить комплекс упражнений для массажа нижних конечностей. | 2 | | | |
| 48 | Составить комплекс упражнений для развития гибкости крупных суставов | 2 | | | |
| 49 | Составить комплекс упражнения на развития силы ног | 2 | | | |
| 50 | Составить тестовые упражнений на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств. | 2 | | | |
| 51 | Составить комплекс упражнений для акробатики | 2 | | | |
| 52 | Составить комплекс ОРУ с баскетбольным мячом на 4 счета | 2 | | | |
| 53 | Составить комплекс упражнений для развития гибкости | 2 | | | |
| 54 | Составить комплекс упражнений для развития пассивной гибкости | 2 | | | |
| 55 | Составить комплекс упражнений для развития активной гибкости | 2 | | | |
| 56 | Составить комплекс упражнений на развитие гибкости | 2 | | | |
| 57 | Составить комплекс специально беговых упражнений 6 упр. | 2 | | | |
| | ВСЕГО: | 232 | | | |

**Тематика индивидуальных проектов**

1. История возникновения Олимпийских игр.
2. Здоровый образ жизни – основы сохранения личного здоровья.
3. Влияние физической культуры и спорта на здоровье детей.
4. Главный путь к здоровью - спорт.

5. Олимпийское движение в России: история и специфика, состав, перспективы.
6. Основы здорового образа жизни.
7. Распространенность допинга: причины и факторы распространения, последствия.
8. Спорт и политика.
9. Спорт как вид экстремальной деятельности.
10. Социальные, психологические, физиологические последствия употребления наркотических веществ.
11. Юридическая и личная ответственность за распространение и употребление психотропных веществ.
12. Олимпийское движение в России: история, специфика, состав, структура.
13. Развитие массового спорта на современном этапе: внешние и внутренние проблемы.
14. История развития волейбола.
15. Цели и принципы олимпийского движения, его роль и значение в современном мире.

## 2.3. Формирование личностных результатов воспитания

| Наименование темы занятия | Наименование личностного результата воспитания | Тип мероприятия | Наименование мероприятия |
|---|---|---|---|
| 1.1.1 Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента. | 4.3 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях | Круглый стол | Никотин, алкоголь, наркотики.... а что плохого-то? |
| 2.1.1 Упражнения с ракеткой и шариком: набивание мяча ладонной стороной ракетки, набивание мяча тыльной стороной ракетки. | 4.1 Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и | Деловая игра | Участие в спортивно-массовых соревнованиях г. Иркутска |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций | | |
| 3.1.1 Правила игры в волейбол. | 4.4 Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания | Экскурсия | Посещение Областных соревнований с приглашением родителей |
| 4.1.1 Изучение одновременного двухшажного хода. | 4.4 Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания | Беседа | Семья как часть счастливой жизни |
| 5.1.1 Правила игры в баскетбол, правила соревнования по баскетболу. | 4.2 Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях | Мини-проект | Мое спортивное старшее поколение |

## 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета: Спортивный зал, Тренажерный зал.

### ОБЕСПЕЧЕННОСТЬ ВСЕХ ВИДОВ ЛАБОРАТОРНЫХ РАБОТ И ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ (далее – ЛПР)

| Наименование занятия ЛПР | Перечень оборудования |
|---|---|
| 1.1.2 Входной норматив по физической культуре: прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине - юноши, вис - девушки. | Рулетка, Секундомер, Турник |
| 1.1.3 Входной норматив по физической культуре: прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине - юноши, вис - девушки. | Свисток, Секундомер, Турник |
| 1.1.4 Техника бега на короткие дистанции, по прямой дистанции. | Секундомер |
| 1.1.5 Техника бега по повороту, техника низкого старта и стартового разгона. | Секундомер, Конусные фишки |
| 1.1.6 Техника финиширования, техника бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. | Секундомер, Конусные фишки |
| 1.1.7 Сдача контрольного норматива по технике бега на короткие дистанции - 100 м. | Секундомер |
| 1.1.8 Сдача контрольных нормативов по технике бега на короткие дистанции - 100 м. | Секундомер |
| 1.2.1 Техника эстафетного бега, техника передачи эстафетной палочки. | Эстафетные палочки, Секундомер |
| 1.2.2 Техника старта на этапах эстафетного бега, техника передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20- метровой зоне. | Эстафетные палочки, Секундомер, Конусные фишки |
| 1.2.3 Техника эстафетного бега в целом и ее совершенствование. | Секундомер, Конусные фишки |

| | |
|---|---|
| 1.2.4 Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4х100 м. | Секундомер |
| 1.2.5 Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4х100 м. | Эстафетные палочки, Секундомер, Конусные фишки |
| 1.2.6 Техника бега на средние и длинные дистанции, техника бега по прямой. | Секундомер |
| 1.2.7 Техника бега по повороту, техника высокого старта и стартового ускорения. | Секундомер, Конусные фишки |
| 1.2.8 Техника финиширования. Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. | Секундомер |
| 1.2.9 Совершенствование техники бега с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Повторение специально беговых упражнений легкоатлета. | Секундомер, Конусные фишки |
| 1.2.10 Сдача контрольного норматива: бег на средние и длинные дистанции: девушки - 500 м, юноши - 1000 м. | Свисток, Секундомер |
| 1.2.11 Сдача контрольного норматива: бег на средние и длинные дистанции: девушки - 500 м, юноши - 1000 м. | Свисток, Секундомер |
| 2.1.1 Упражнения с ракеткой и шариком: набивание мяча ладонной стороной ракетки, набивание мяча тыльной стороной ракетки. | Шарики для настольного тенниса, Теннисные ракетки |
| 2.1.2 Отработка техники подачи. | Шарики для настольного тенниса, Теннисные ракетки |
| 2.1.3 Выполнение ударов разными подачами. | Шарики для настольного тенниса, Теннисные ракетки |
| 2.1.4 Учебная игра на счет разученными ударами. Сдача контрольного норматива: набивание теннисного шарика ракеткой. | Шарики для настольного тенниса, Теннисные ракетки |
| 2.1.5 Учебная игра на счет разученными ударами. Сдача контрольного норматива: набивание теннисного шарика ракеткой. | Шарики для настольного тенниса, Теннисные ракетки |

| | |
|---|---|
| 3.1.2 Техника подачи мяча. | Волейбольные мячи |
| 3.1.3 Техника нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча. | Волейбольные мячи, Волейбольная сетка |
| 3.1.4 Техника верхней прямой подачи, верхней боковой подачи мяча. | Волейбольные мячи, Волейбольная сетка |
| 3.1.5 Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча. | Волейбольные мячи, Волейбольная сетка, Свисток |
| 3.1.6 Зачет: количество правильно выполненных подач на точность. Верхняя и нижняя прямая подача мяча по зонам 1,2,3,4,5,6. | Волейбольные мячи, Волейбольная сетка, Свисток |
| 3.1.7 Зачет: количество правильно выполненных подач на точность. Верхняя и нижняя прямая подача мяча по зонам 1,2,3,4,5,6. | Волейбольные мячи, Волейбольная сетка, Свисток |
| 3.1.8 Техника приема мяча двумя руками снизу. | Волейбольные мячи, Волейбольная сетка |
| 3.1.9 Техника приема мяча сверху, снизу. | Волейбольные мячи, Волейбольная сетка |
| 3.1.10 Техника приема мяча сверху, снизу. | Волейбольные мячи, Волейбольная сетка |
| 3.1.11 Контрольный норматив по волейболу: выполнение верхней передачи мяча в парах через сетку. | Волейбольные мячи, Волейбольная сетка |
| 3.1.12 Техника блокирования в волейболе. | Волейбольные мячи, Волейбольная сетка |
| 3.1.13 Техника приема мяча двумя руками снизу. | Волейбольные мячи, Волейбольная сетка |
| 3.1.14 Совершенствование техники подачи мяча снизу. | Волейбольные мячи, Волейбольная сетка |
| 3.1.15 Техника приема мяча сверху. | Волейбольные мячи, Волейбольная сетка, Свисток |
| 3.1.16 Техника блокирования. Контрольный норматив по волейболу. | Волейбольные мячи, Волейбольная сетка, Свисток |
| 3.1.17 Техника нижнего приема мяча. | Волейбольные мячи, Волейбольная сетка |

| | |
|---|---|
| 3.1.18 Совершенствование техники нижней боковой подачи мяча. | Волейбольные мячи, Волейбольная сетка, Свисток |
| 3.1.19 Контрольный норматив по волейболу: выполнение верхней передачи мяча в парах через сетку (количество раз). | Волейбольные мячи, Волейбольная сетка |
| 3.1.20 Контрольный норматив по волейболу: выполнение верхней передачи мяча в парах через сетку (количество раз). | Волейбольные мячи, Волейбольная сетка |
| 4.1.1 Изучение одновременного двухшажного хода. | Лыжный инвентарь(лыжи, палки, лыжные ботинки) |
| 4.1.2 Изучение полуконькового хода. | Лыжный инвентарь(лыжи, палки, лыжные ботинки) |
| 4.1.3 Изучение спусков в основной стойке с пологих ровных склонов. | Лыжный инвентарь(лыжи, палки, лыжные ботинки) |
| 4.1.4 Передвижение бесшажным ходом под уклон, на равнине, в сочетании с другими ходами. | Лыжный инвентарь(лыжи, палки, лыжные ботинки) |
| 4.1.5 Совершенствование техники передвижения одновременно бесшажным ходом. | Лыжный инвентарь(лыжи, палки, лыжные ботинки) |
| 4.1.6 Способы передвижения в подъеме: «полуелочкой», «лесенкой». | Лыжный инвентарь(лыжи, палки, лыжные ботинки) |
| 4.1.7 Техника передвижения на лыжах, одновременного двухшажного хода. | Лыжный инвентарь(лыжи, палки, лыжные ботинки) |
| 4.1.8 Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке: бег 3 км-девушки, 5 км - юноши. | Секундомер, Лыжный инвентарь(лыжи, палки, лыжные ботинки) |
| 4.1.9 Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке: бег 3 км - девушки, 5 км - юноши. | Секундомер, Лыжный инвентарь(лыжи, палки, лыжные ботинки) |
| 5.1.1 Правила игры в баскетбол, правила соревнования по баскетболу. | Баскетбольные мячи, Свисток |
| 5.1.2 Техника передачи мяча двумя руками от груди, ведения мяча на месте. | Баскетбольные мячи |
| 5.1.3 Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди, | Баскетбольные мячи, Конусные фишки |

| | |
|---|---|
| ведения мяча на месте. | |
| 5.1.4 Техника передачи мяча в ходьбе, беге, ведения мяча в ходьбе. | Баскетбольные мячи, Конусные фишки |
| 5.1.5 Совершенствование техники передачи мяча в ходьбе, беге, ведения мяча в ходьбе, беге. | Баскетбольные мячи, Конусные фишки |
| 5.1.6 Техника игры в баскетбол. | Баскетбольные мячи |
| 5.1.7 Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков. | Баскетбольные мячи |
| 5.1.8 Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков. | Баскетбольные мячи |
| 6.1.1 Техника прыжков в длину с разбега. Техника отталкивания. | Рулетка |
| 6.1.2 Техника разбега в сочетании с отталкиванием. Техника приземления. | Рулетка |
| 6.1.3 Техника движения в полете способом «согнув ноги». Техника прыжков в длину. | Рулетка |
| 6.1.4 Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги". | Рулетка |
| 6.1.5 Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги". | Рулетка |
| 6.1.6 Сдача контрольных нормативов по техники выполнения прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги". | Рулетка |
| 6.1.7 Сдача контрольных нормативов по техники выполнения прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги". | Рулетка |

**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

### 4.1. Текущий контроль успеваемости

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

| Предметные результаты обучения | Индекс темы занятия |
|---|---|
| **Текущий контроль № 1.**<br>**Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом)<br>**Вид контроля:** индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря | |
| 3.1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); | 1.1.1 |
| 3.3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; | 1.1.2 |
| **Текущий контроль № 2.**<br>**Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом)<br>**Вид контроля:** индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря | |
| 3.1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); | 1.1.7 |
| 3.4 владение физическими упражнениями разной функциональной | 1.1.6 |

| | |
|---|---|
| направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; | |
| **Текущий контроль № 3.**<br>**Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом)<br>**Вид контроля:** индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря | |
| 3.1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); | 1.2.4 |
| 3.4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; | 1.1.8, 1.2.1, 1.2.2 |
| **Текущий контроль № 4.**<br>**Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом)<br>**Вид контроля:** индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря | |
| 3.1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); | |
| 3.2 владение современными технологиями укрепления и сохранения | 1.1.5, 1.2.6 |

| | |
|---|---|
| здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; | |
| **Текущий контроль № 5.**<br>**Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом)<br>**Вид контроля:** индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря | |
| 3.1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); | 1.2.11 |
| 3.3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; | 1.1.3, 1.2.7, 2.1.1, 2.1.2, 2.1.3 |
| **Текущий контроль № 6.**<br>**Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом)<br>**Вид контроля:** индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря | |
| 3.1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); | |
| 3.5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в | 1.1.4, 1.2.3, 1.2.10, 3.1.2, 3.1.5 |

| | |
|---|---|
| игровой и соревновательной деятельности | |
| **Текущий контроль № 7.**<br>**Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом)<br>**Вид контроля:** индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря | |
| 3.1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); | 3.1.11 |
| 3.5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности | 3.1.7, 3.1.14, 3.1.19 |
| **Текущий контроль № 8.**<br>**Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом)<br>**Вид контроля:** индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря | |
| 3.1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); | |
| 3.3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; | 2.1.5, 3.1.4, 3.1.6, 3.1.8, 4.1.5, 4.1.7 |
| **Текущий контроль № 9.** | |

| | |
|---|---|
| **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом)<br>**Вид контроля:** индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря | |
| 3.1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); | |
| 3.4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; | 1.2.5, 1.2.8, 1.2.9, 2.1.4, 3.1.1, 3.1.9, 3.1.10, 3.1.12, 3.1.15, 3.1.17, 4.1.3, 5.1.1, 5.1.2, 5.1.3, 5.1.4 |
| **Текущий контроль № 10.**<br>**Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом)<br>**Вид контроля:** индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря | |
| 3.1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); | |
| 3.2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; | 1.2.11, 3.1.3, 3.1.13, 3.1.16, 3.1.18, 4.1.2, 4.1.4, 4.1.8, 5.1.7 |

### 4.2. Промежуточная аттестация

| № семестра | Вид промежуточной аттестации |
|---|---|
| 1 | Дифференцированный зачет |

| Дифференцированный зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей |
|---|
| Текущий контроль №1 |
| Текущий контроль №2 |
| Текущий контроль №3 |
| Текущий контроль №4 |
| Текущий контроль №5 |
| Текущий контроль №6 |

**Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом)
**Описательная часть:** Выполнение теоретических и практических заданий с учетом нормативов.

| Освоенные предметные результаты | Индекс темы занятия |
|---|---|
| 3.1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); | 1.1.1, 1.1.7, 1.2.4, 1.2.11 |
| 3.2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; | 1.1.5, 1.2.6, 1.2.11, 3.1.3 |
| 3.3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, | 1.1.2, 1.1.3, 1.2.7, 2.1.1, 2.1.2, 2.1.3, 2.1.5, 3.1.4, 3.1.6 |

| | |
|---|---|
| физического развития и физических качеств; | |
| 3.4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; | 1.1.6, 1.1.8, 1.2.1, 1.2.2, 1.2.5, 1.2.8, 1.2.9, 2.1.4, 3.1.1 |
| 3.5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности | 1.1.4, 1.2.3, 1.2.10, 3.1.2, 3.1.5, 3.1.7 |

| **№ семестра** | **Вид промежуточной аттестации** |
|---|---|
| 2 | Дифференцированный зачет |

| **Дифференцированный зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей** |
|---|
| Текущий контроль №7 |
| Текущий контроль №8 |
| Текущий контроль №9 |
| Текущий контроль №10 |

**Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом)
**Описательная часть:** Выполнение теоретических и практических заданий с учетом нормативов.

| **Освоенные предметные результаты** | **Индекс темы занятия** |
|---|---|
| 3.1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); | 3.1.11 |
| | |

| | |
|---|---|
| 3.2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; | 3.1.13, 3.1.16, 3.1.18, 4.1.2, 4.1.4, 4.1.8, 5.1.7, 6.1.7 |
| 3.3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; | 3.1.8, 4.1.5, 4.1.7, 4.1.9, 5.1.5, 6.1.2, 6.1.3, 6.1.6 |
| 3.4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; | 3.1.9, 3.1.10, 3.1.12, 3.1.15, 3.1.17, 4.1.3, 5.1.1, 5.1.2, 5.1.3, 5.1.4, 5.1.8, 6.1.1, 6.1.5 |
| 3.5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности | 3.1.14, 3.1.19, 3.1.20, 4.1.1, 4.1.6, 5.1.6, 6.1.4, 6.1.8 |

**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».