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

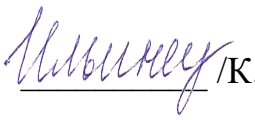
специальности

15.02.08 Технология машиностроения

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 15.02.08 Технология машиностроения; учебного плана специальности 15.02.08 Технология машиностроения; с учетом примерной 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 № 3 от 21 июля 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	24
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	30

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 15.02.08 Технология машиностроения.

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, включая 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	1.10, 1.2, 2.2, 3.1, 4.1	ОК.3	
Занятие 1.1.2 практическое занятие	Входной норматив по физической культуре: прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине - юноши, вис - девушки.	1	1.5, 2.1, 3.4	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	1.7, 2.6, 3.1, 3.4	ОК.7	3.1, 3.4
Занятие 1.1.4 практическое занятие	Техника бега на короткие дистанции.Техника бега по прямой дистанции.	2	1.10, 1.6, 2.2, 3.5	ОК.6	
Занятие 1.1.5 практическое занятие	Техника бега по повороту. Техника низкого старта и стартового разгона.	2	1.9, 2.1, 2.7, 3.3	ОК.3	
Занятие 1.1.6 практическое	Техника финиширования. Техника бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	2	1.5, 2.2, 3.2	ОК.3	

занятие					
Занятие 1.1.7 практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по технике бега на короткие дистанции - 100 м.	1	1.3, 1.9, 2.1, 3.3	ОК.6	
Занятие 1.1.8 практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по технике бега на короткие дистанции - 100 м.	1	1.3, 1.9, 2.1, 3.2	ОК.4	3.1, 3.2
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, 2.1, 2.4, 3.5	ОК.3	
Занятие 1.2.3 практическое занятие	Техника эстафетного бега в целом и ее совершенствование.	2	1.8, 2.1, 3.3	ОК.7	
Занятие 1.2.4 практическое занятие	Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4х100 м.	1	1.10, 2.1, 3.1	ОК.3	
Занятие 1.2.5 практическое занятие	Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4х100 м.	1	1.10, 2.1, 3.2	ОК.6	3.1, 3.3
Занятие 1.2.6 практическое занятие	Техника бега на средние и длинные дистанции. Техника бега по прямой.	2	1.5, 2.1, 3.3	ОК.4	
Занятие 1.2.7 практическое	Техника бега по повороту. Техника высокого старта и стартового ускорения.	2	1.10, 1.7, 2.1, 3.5	ОК.6	

занятие					
Занятие 1.2.8 практическое занятие	Техника финиширования. Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	2	1.5, 2.2, 3.1	ОК.4	
Занятие 1.2.9 практическое занятие	Совершенствование техники бега с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Повторение специально беговых упражнений легкоатлета.	2	1.9, 2.1, 3.3	ОК.3	
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, 2.5, 3.3	ОК.6	
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, 2.5, 3.4	ОК.4	3.1, 3.5
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, 2.2, 3.4, 4.1	ОК.4	
Занятие 2.1.2 практическое занятие	Отработка техники подачи.	2	1.10, 2.1, 3.1	ОК.6	
Занятие 2.1.3 практическое занятие	Выполнение ударов разными подачами.	2	1.5, 2.1, 3.4	ОК.3	
Занятие 2.1.4 практическое занятие	Учебная игра на счет разученными ударами. Сдача контрольного норматива: набивание теннисного шарика ракеткой.	1	1.10, 2.1, 3.5	ОК.4	
Занятие 2.1.5 практическое	Учебная игра на счет разученными ударами. Сдача контрольного норматива: набивание теннисного шарика ракеткой.	1	1.10, 2.1, 3.1	ОК.4	3.1, 3.4

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, 3.1, 4.4	ОК.6	
Занятие 3.1.2 практическое занятие	Техника подачи мяча.	2	1.10, 2.1, 3.2	ОК.7	
Занятие 3.1.3 практическое занятие	Техника нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча.	2	1.5, 2.2, 3.5	ОК.4	
Занятие 3.1.4 практическое занятие	Техника верхней прямой подачи, верхней боковой подачи мяча.	2	1.5, 2.1, 3.1	ОК.3	
Занятие 3.1.5 практическое занятие	Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча.	2	1.10, 2.2, 3.4	ОК.6	
Занятие 3.1.6 практическое занятие	Зачет: количество правильно выполненных подач и точность. Верхняя и нижняя прямая подача мяча по зонам 1,2,3,4,5,6.	1	1.5, 2.3, 3.2	ОК.3	
Занятие 3.1.7 практическое занятие	Зачет: количество правильно выполненных подач и точность. Верхняя и нижняя прямая подача мяча по зонам 1,2,3,4,5,6.	1	1.5, 2.3, 3.5	ОК.6	3.1, 3.3
Занятие 3.1.8 практическое занятие	Техника приема мяча двумя руками снизу.	2	1.10, 2.1, 3.5	ОК.3	
Занятие 3.1.9 теория	Техника приема мяча сверху, снизу.	1	1.10, 2.3, 3.2	ОК.7	

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

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.6	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, 3.2, 4.3	ОК.7	
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, 3.5	ОК.6	
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.6	
Занятие 4.1.5 практическое занятие	Совершенствование техники передвижения одновременно бесшажным ходом.	2	1.10, 2.1, 3.5	ОК.7	
Занятие 4.1.6 практическое занятие	Способы передвижения в подъеме «полуелочкой», «лесенкой».	2	1.5, 2.1, 3.4	ОК.4	
Занятие 4.1.7 практическое занятие	Основы техники передвижения на лыжах. Техника одновременного двухшажного хода.	2	1.10, 2.1, 3.5	ОК.6	
Занятие 4.1.8 практическое	Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке: бег 3 км - девушки, 5 км - юноши.	1	1.10, 2.1, 2.4, 3.3	ОК.7	

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, 2.4, 3.2	ОК.4	3.1, 3.2
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, 2.2, 3.2, 4.3	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.3	
Занятие 5.1.3 практическое занятие	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди, ведения мяча на месте.	2	1.5, 2.1, 3.2	ОК.3	
Занятие 5.1.4 практическое занятие	Техника передачи мяча в ходьбе, беге, ведение мяча в ходьбе.	2	1.4, 1.9, 2.2, 3.4	ОК.6	
Занятие 5.1.5 практическое занятие	Совершенствование техники передачи мяча в ходьбе, беге, ведение мяча в ходьбе, беге.	2	1.11, 1.5, 2.2, 3.1	ОК.4	
Занятие 5.1.6 практическое занятие	Техника игры в баскетбол.	2	1.10, 2.1, 3.2	ОК.7	
Занятие 5.1.7 практическое занятие	Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков.	1	1.10, 2.2, 3.5	ОК.6	
Занятие 5.1.8 практическое	Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков.	1	1.10, 2.2, 3.4	ОК.6	3.1, 3.3

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	Ознакомление с техникой прыжков в длину с разбега. Обучение технике отталкивания.	3	1.9, 2.1, 3.5, 4.2	ОК.6	
Занятие 6.1.2 практическое занятие	Техника разбега в сочетании с отталкиванием, техника приземления.	2	1.9, 2.2, 3.3	ОК.3	
Занятие 6.1.3 практическое занятие	Техника движения в полете способом «согнув ноги». Техника прыжков в длину в целом.	2	1.5, 2.1, 3.4	ОК.4	
Занятие 6.1.4 практическое занятие	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги".	2	1.10, 1.3, 2.1, 3.5	ОК.6	
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, 2.6, 3.2	ОК.4	
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, 2.6, 3.3	ОК.6	3.1, 3.4
Занятие 6.1.8 теория	Выставление зачетов за семестр.	1	1.1, 1.10, 2.1, 3.4	ОК.7	
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 – основа 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.	4.1 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.	Беседа	Моя гражданская позиция
2.1.1 Упражнения с ракеткой и шариком: набивание мяча ладонной стороной ракетки, набивание мяча	4.1 Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность	Турнир	Настольный теннис

тыльной стороной ракетки.	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.		
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.	4.3 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.	Конкурс	Отказ от вредных привычек
5.1.1 Правила игры в баскетбол, правила соревнования по баскетболу.	4.3 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа	Беседа	Скажи вредным привычкам "СТОП"

	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.		
6.1.1 Ознакомление с техникой прыжков в длину с разбега. Обучение технике отталкивания.	4.2 Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.	Конференция	Рука помощи

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.	Рулетка, Секундомер, Турник
1.1.4 Техника бега на короткие дистанции.Техника бега по прямой дистанции.	Свисток, Секундомер
1.1.5 Техника бега по повороту. Техника низкого старта и стартового разгона.	Свисток, Конусные фишки
1.1.6 Техника финиширования. Техника бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	Свисток
1.1.7 Сдача контрольных нормативов по технике бега на короткие дистанции - 100 м.	Секундомер
1.1.8 Сдача контрольных нормативов по технике бега на короткие дистанции - 100 м.	Свисток, Секундомер
1.2.1 Техника эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки.	Эстафетные палочки, Свисток, Секундомер
1.2.2 Техника старта на этапах эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20- метровой зоне.	Эстафетные палочки, Свисток
1.2.3 Техника эстафетного бега в целом	Эстафетные палочки

и ее совершенствование.	
1.2.4 Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4х100 м.	Эстафетные палочки, Секундомер
1.2.5 Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4х100 м.	Эстафетные палочки, Секундомер
1.2.6 Техника бега на средние и длинные дистанции. Техника бега по прямой.	Свисток
1.2.7 Техника бега по повороту. Техника высокого старта и стартового ускорения.	Свисток, Конусные фишки
1.2.8 Техника финиширования. Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	Свисток
1.2.9 Совершенствование техники бега с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Повторение специально беговых упражнений легкоатлета.	Свисток
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	Шарики для настольного тенниса, Теннисные ракетки

шарика ракеткой.	
3.1.1 Правила игры в волейбол.	Волейбольные мячи
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
3.1.6 Зачет: количество правильно выполненных подач и точность. Верхняя и нижняя прямая подача мяча по зонам 1,2,3,4,5,6.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка
3.1.7 Зачет: количество правильно выполненных подач и точность. Верхняя и нижняя прямая подача мяча по зонам 1,2,3,4,5,6.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка
3.1.8 Техника приема мяча двумя руками снизу.	Волейбольные мячи
3.1.9 Техника приема мяча сверху, снизу.	Волейбольные мячи
3.1.10 Техника приема мяча сверху, снизу.	Волейбольные мячи
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
3.1.14 Совершенствование техники подачи мяча снизу.	Волейбольные мячи
3.1.15 Техника приема мяча сверху.	Волейбольные мячи
3.1.16 Техника блокирования. Контрольный норматив по волейболу.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка
3.1.17 Техника нижнего приема мяча.	Волейбольные мячи

3.1.18 Техника нижней боковой подачи мяча.	Баскетбольные мячи, Волейбольная сетка
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 Основы техники передвижения на лыжах. Техника 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.	Лыжный инвентарь(лыжи, палки, лыжные ботинки)
4.1.9 Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке: бег 3 км - девушки, 5 км - юноши.	Лыжный инвентарь(лыжи, палки, лыжные ботинки)
5.1.1 Правила игры в баскетбол, правила соревнования по баскетболу.	Баскетбольные мячи
5.1.2 Техника передачи мяча двумя руками от груди, ведения мяча на месте.	Баскетбольные мячи
5.1.3 Совершенствование техники	Баскетбольные мячи

передачи мяча двумя руками от груди, ведения мяча на месте.	
5.1.4 Техника передачи мяча в ходьбе, беге, ведение мяча в ходьбе.	Баскетбольные мячи
5.1.5 Совершенствование техники передачи мяча в ходьбе, беге, ведение мяча в ходьбе, беге.	Баскетбольные мячи
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 Ознакомление с техникой прыжков в длину с разбега. Обучение технике 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 в целом.	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. **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **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
3.4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	1.1.2
Текущий контроль № 2. **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **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);	1.1.3
3.2 владение современными	1.1.6

технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	
Текущий контроль № 3. **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **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
3.3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	1.1.5, 1.1.7, 1.2.3
Текущий контроль № 4. **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **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);	1.2.8
3.5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых	1.1.4, 1.2.2, 1.2.7

видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	
Текущий контроль № 5. **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
3.4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	1.1.3, 1.2.1, 1.2.11, 2.1.1, 2.1.3
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);	2.1.2
Текущий контроль № 6. **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
3.3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	1.2.6, 1.2.9, 1.2.10
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-	2.1.5, 3.1.1, 3.1.4

спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);	
Текущий контроль № 7. **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **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);	3.1.14, 3.1.18
3.5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	2.1.4, 3.1.3, 3.1.7, 3.1.8, 3.1.11, 3.1.13, 3.1.16, 3.1.17, 3.1.19
Текущий контроль № 8. **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **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;	1.1.8, 1.2.5, 3.1.2, 3.1.6, 3.1.9, 3.1.12, 4.1.1, 4.1.2, 4.1.4

Текущий контроль № 9. **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
3.3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	4.1.8
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);	5.1.5
Текущий контроль № 10. **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
3.4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	3.1.5, 3.1.10, 3.1.15, 4.1.6, 5.1.2, 5.1.4, 5.1.8, 6.1.3, 6.1.5
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);	

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, 1.1.3, 1.2.4, 1.2.8, 2.1.2, 2.1.5, 3.1.1, 3.1.4
3.2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	1.1.6, 1.1.8, 1.2.5, 3.1.2, 3.1.6
3.3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности,	1.1.5, 1.1.7, 1.2.3, 1.2.6, 1.2.9, 1.2.10

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;	1.1.2, 1.1.3, 1.2.1, 1.2.11, 2.1.1, 2.1.3, 3.1.5
3.5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	1.1.4, 1.2.2, 1.2.7, 2.1.4, 3.1.3, 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);	3.1.14, 3.1.18, 5.1.5

3.2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	3.1.9, 3.1.12, 4.1.1, 4.1.2, 4.1.4, 4.1.9, 5.1.1, 5.1.3, 5.1.6, 6.1.6
3.3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	4.1.8, 6.1.2, 6.1.7
3.4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	3.1.10, 3.1.15, 4.1.6, 5.1.2, 5.1.4, 5.1.8, 6.1.3, 6.1.5, 6.1.8
3.5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	3.1.8, 3.1.11, 3.1.13, 3.1.16, 3.1.17, 3.1.19, 3.1.20, 4.1.3, 4.1.5, 4.1.7, 5.1.7, 6.1.1, 6.1.4

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».