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

ОГСЭ.04 Физическая культура

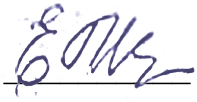
специальности

15.02.15 Технология металлообрабатывающего производства

Иркутск, 2022

Рассмотрена
цикловой комиссией
ОГСЭ протокол №7 от
25.05.2022 г.

Председатель ЦК


/Е.В. Шатилова /

Рабочая программа разработана на основе ФГОС СПО специальности 15.02.15 Технология металлообрабатывающего производства; учебного плана специальности 15.02.15 Технология металлообрабатывающего производства; с учетом примерной рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» в составе примерной основной образовательной программы специальности 15.02.15 Технология металлообрабатывающего производства, зарегистрированной в государственном реестре примерных основных образовательных программ под номером 15.02.15-170828.

№	Разработчик ФИО
1	Кудрявцев Николай Васильевич

СОДЕРЖАНИЕ

		стр.
1	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	22
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	30

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы (РП)

РП является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 15.02.15 Технология металлообрабатывающего производства.

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ:

ОГСЭ.00 Общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

Результаты освоения дисциплины	№ результата	Формируемый результат
Знать	1.1	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
	1.2	основы здорового образа жизни
Уметь	2.1	использовать физкультурнооздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
	2.2	выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростносиловых качеств, координации движений
Личностные результаты воспитания	3.1	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.
	3.2	Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.

	3.3	Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.
	3.4	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.
	3.5	Оценивающий возможные ограничители свободы своего профессионального выбора, предопределенные психофизиологическими особенностями или состоянием здоровья, мотивированный к сохранению здоровья в процессе профессиональной деятельности.

1.4. Формируемые компетенции:

ОК.1 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам
ОК.2 Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК.3 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие
ОК.4 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами
ОК.6 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения
ОК.7 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
ОК.8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

1.5. Количество часов на освоение программы дисциплины:
Общий объем дисциплины 182 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объем часов
Общий объем дисциплины	**182**
Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем:	**174**
теоретическое обучение	8
лабораторные занятия	0
практические занятия	166
Промежуточная аттестация в форме "Зачет" (семестр 3)	0
Промежуточная аттестация в форме "Зачет" (семестр 4)	0
Промежуточная аттестация в форме "Зачет" (семестр 5)	0
Промежуточная аттестация в форме "Зачет" (семестр 6)	0
Промежуточная аттестация в форме "Зачет" (семестр 7)	0
Промежуточная аттестация в форме "Зачет" (семестр 8)	0
Промежуточная аттестация в форме "Дифференцированный зачет" (семестр 9)	0
Самостоятельная работа студентов	**8**

2.2.Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов	Наименование темы теоретического обучения, практических и лабораторных занятий, самостоятельной работы, консультаций, курсового проекта (работы)	Объём часов	Формируемые результаты: знать, уметь, личностные результаты воспитания	Формируемые компетенции	Текущий контроль
1	2	3	4	5	6
Раздел 1	**Легкая атлетика**	**16**			
Тема 1.1	**Совершенствование прыжков в длину с разбега**	**16**			
Занятие 1.1.1 теория	Техника безопасности на уроке по физической культуре.	2	1.1, 1.2, 2.1, 2.2	ОК.8	
Занятие 1.1.2 Самостоятельная работа	Совершенствование техники прыжков в длину с места.	2	1.1, 1.2, 2.1, 2.2, 3.1	ОК.4, ОК.8	
Занятие 1.1.3 практическое занятие	Совершенствование техники прыжков в длину с места и с разбега.	2	1.1, 1.2, 2.1, 2.2	ОК.1	
Занятие 1.1.4 практическое занятие	Совершенствование техники прыжков в длину с места.	2	1.1, 1.2, 2.1, 2.2	ОК.3	
Занятие 1.1.5 практическое занятие	Совершенствование техники приземления.	2	1.1, 1.2, 2.1, 2.2	ОК.2, ОК.6	
Занятие 1.1.6 практическое занятие	Совершенствование техники приземления.	2	1.1, 1.2, 2.1, 2.2, 3.2	ОК.2, ОК.6	
Занятие 1.1.7	Прыжки в длину с места на технику.	2	1.1, 1.2, 2.1, 2.2	ОК.7, ОК.8	

практическое занятие					
Занятие 1.1.8 практическое занятие	Сдача входного норматива по прыжкам с места.	1	1.2, 2.1	ОК.1	
Занятие 1.1.9 практическое занятие	Сдача входного норматива по прыжкам с места.	1	1.1, 2.1	ОК.4, ОК.8	1.1, 1.2, 2.1, 2.2
Раздел 2	**Спортивные игры**	**14**			
Тема 2.1	**Совершенствование техники игры в волейбол**	**14**			
Занятие 2.1.1 практическое занятие	Совершенствование техники игры в волейбол. ОФП.	2	1.1, 1.2, 2.2, 3.3	ОК.6, ОК.8	
Занятие 2.1.2 практическое занятие	Совершенствование прямой подачи мяча снизу.	1	1.1, 2.2	ОК.7, ОК.8	
Занятие 2.1.3 практическое занятие	Совершенствование прямой подачи мяча снизу.	2	1.2, 2.1	ОК.3, ОК.8	
Занятие 2.1.4 практическое занятие	Совершенствование прямой подачи мяча сверху.	1	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.4	
Занятие 2.1.5 практическое занятие	Совершенствование прямой подачи мяча сверху.	2	1.1, 2.2	ОК.1, ОК.8	
Занятие 2.1.6 практическое занятие	Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	2	1.1, 2.2	ОК.4, ОК.8	
Занятие 2.1.7	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.	2	1.1, 2.2, 3.4	ОК.4, ОК.8	

практическое занятие					
Занятие 2.1.8 практическое занятие	Итоговое занятие. Передача и прием мяча сверху через сетку (количество раз).	1	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.3	
Занятие 2.1.9 практическое занятие	Итоговое занятие. Передача и прием мяча сверху через сетку (количество раз).	1	1.1, 2.1	ОК.4, ОК.8	1.2, 2.2
Раздел 3	**Легкая атлетика**	**34**			
Тема 3.1	**Совершенствование техники бега на длинные дистанции**	**18**			
Занятие 3.1.1 практическое занятие	Совершенствование техники бега с высокого старта.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.4	
Занятие 3.1.2 практическое занятие	Легкоатлетический кросс.	2	1.2, 2.2	ОК.4, ОК.8	
Занятие 3.1.3 практическое занятие	Совершенствование техники бега по дистанции.	2	1.2, 2.2	ОК.4, ОК.8	
Занятие 3.1.4 практическое занятие	Совершенствование техники бега по дистанции.	2	1.1, 2.2, 3.5	ОК.6, ОК.8	
Занятие 3.1.5 практическое занятие	Совершенствование техники работы ног с низкого старта.	2	1.1, 1.2, 2.1, 2.2	ОК.4, ОК.8	
Занятие 3.1.6 практическое занятие	Совершенствование техники бега по прямой.	2	1.1, 2.2	ОК.4, ОК.8	
Занятие 3.1.7	Совершенствование техники бега по повороту.	2	1.2, 2.1	ОК.4, ОК.8	

практическое занятие					
Занятие 3.1.8 практическое занятие	Совершенствование техники стартового разгона и занятие выгодной позиции.	2	1.1, 2.1	ОК.4, ОК.8	
Занятие 3.1.9 практическое занятие	Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 м - юноши.	1	1.1, 2.2	ОК.6, ОК.7	
Занятие 3.1.10 практическое занятие	Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 м - юноши.	1	1.1, 2.1	ОК.4, ОК.8	1.2, 2.2
Тема 3.2	**Совершенствование техники метания малого мяча**	**16**			
Занятие 3.2.1 практическое занятие	Совершенствование техники держания и выбрасывания снаряда.	2	1.1, 1.2, 2.1, 2.2	ОК.4, ОК.8	
Занятие 3.2.2 практическое занятие	Совершенствование техники метания гранаты (мяча) с места.	2	1.1, 2.1	ОК.4, ОК.8	
Занятие 3.2.3 практическое занятие	Совершенствовать технику метания малого мяча с бросковых шагов.	2	1.1, 2.1	ОК.4, ОК.8	
Занятие 3.2.4 практическое занятие	Совершенствование техники выполнения разбега и отведения гранаты (мяча).	2	1.2, 2.2	ОК.4, ОК.8	
Занятие 3.2.5 практическое занятие	Совершенствование техники метания гранаты (мяча) с полного разбега.	2	1.2, 2.2	ОК.4, ОК.8	
Занятие 3.2.6 практическое	Совершенствование техники метания гранаты (мяча) в цель.	2	1.1, 2.1	ОК.4, ОК.8	

занятие					
Занятие 3.2.7 практическое занятие	Совершенствование техники метания малого мяча с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	2	1.2, 2.2	ОК.4, ОК.8	
Занятие 3.2.8 практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по метанию малого мяча.	1	1.2, 2.2	ОК.6, ОК.7	
Занятие 3.2.9 практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по метанию малого мяча.	1	1.2, 2.2	ОК.4, ОК.8	1.1, 2.1
Раздел 4	**Спортивные игры**	**46**			
Тема 4.1	**Совершенствование техники игры в мини-футбол**	**10**			
Занятие 4.1.1 практическое занятие	Техника ударов по мячу в футболе.	2	1.1, 2.1	ОК.4, ОК.8	
Занятие 4.1.2 практическое занятие	Техника удара по мячу головой в футболе.	2	1.2, 2.2	ОК.4, ОК.8	
Занятие 4.1.3 практическое занятие	Техника остановки (приема) мяча в футболе.	2	1.1, 2.2	ОК.4, ОК.8	
Занятие 4.1.4 практическое занятие	Совершенствование техники ведения (дриблинга) мяча в футболе.	2	1.1, 2.1	ОК.4, ОК.8	
Занятие 4.1.5 практическое занятие	Итоговое занятие, удары по мячу в створ ворот разученными способами.	1	1.1, 2.2	ОК.7, ОК.8	
Занятие 4.1.6 практическое	Итоговое занятие, удары по мячу в створ ворот разученными способами.	1	1.1, 1.2, 2.1, 2.2	ОК.4, ОК.8	1.1, 2.2

занятие					
Тема 4.2	**Совершенствование техники игры в баскетбол**	**10**			
Занятие 4.2.1 теория	Техника нападения в баскетболе.	2	1.1, 2.1	ОК.4, ОК.8	
Занятие 4.2.2 практическое занятие	Совершенствование техники защиты в баскетболе.	2	1.2, 2.2	ОК.4, ОК.8	
Занятие 4.2.3 практическое занятие	Совершенствование взаимосвязи техники нападения и защиты в баскетболе.	2	1.1, 2.1	ОК.4, ОК.8	
Занятие 4.2.4 практическое занятие	Совершенствование приемов техники нападения в баскетболе.	2	1.2, 2.2	ОК.4, ОК.8	
Занятие 4.2.5 практическое занятие	Зачетное занятие по баскетболу: выполнение штрафных бросков с разных точек штрафной линии, передача мяча от груди на время.	1	1.1, 2.1	ОК.1, ОК.2	
Занятие 4.2.6 практическое занятие	Зачетное занятие по баскетболу: выполнение штрафных бросков с разных точек штрафной линии, передача мяча от груди на время.	1	1.2, 2.2	ОК.4, ОК.8	1.1, 1.2, 2.1, 2.2
Тема 4.3	**Совершенствование техники игры в волейбол**	**16**			
Занятие 4.3.1 практическое занятие	Совершенствование технических приемов волейбола и техники подач мяча.	2	1.2, 2.2	ОК.4, ОК.8	
Занятие 4.3.2 практическое занятие	Совершенствование технических приемов волейбола и техники подач мяча.	2	1.2, 2.2	ОК.4, ОК.8	
Занятие 4.3.3 практическое занятие	Совершенствование техники приема -подачи мяча в волейболе.	1	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.3	

Занятие 4.3.4 практическое занятие	Совершенствование техники приема -подачи мяча в волейболе.	2	1.1, 2.1, 2.2	ОК.4, ОК.8	
Занятие 4.3.5 практическое занятие	Совершенствование техники передачи мяча для нападающего удара.	1	1.2, 2.2	ОК.4, ОК.6	
Занятие 4.3.6 практическое занятие	Совершенствование техники передачи мяча для нападающего удара.	2	1.1, 1.2, 2.1	ОК.4, ОК.8	
Занятие 4.3.7 практическое занятие	Совершенствование техники нападающего удара.	1	1.2, 2.1	ОК.1, ОК.2	
Занятие 4.3.8 практическое занятие	Совершенствование техники нападающего удара.	2	1.1, 2.2	ОК.4, ОК.8	
Занятие 4.3.9 практическое занятие	Зачет по совершенствованию технических приемов волейбола: прием-передача мяча через сетку на точность, выполнение нападающего удара, подача мяча по зонам.	1	1.1, 2.2	ОК.7, ОК.8	
Занятие 4.3.10 практическое занятие	Зачет по совершенствованию технических приемов волейбола: прием-передача мяча через сетку на точность, выполнение нападающего удара, подача мяча по зонам.	2	1.1, 2.1	ОК.4, ОК.8	
Тема 4.4	**Совершенствование техники игры в настольный теннис**	**10**			
Занятие 4.4.1 практическое занятие	Совершенствование подачи мяча.	2	1.1, 2.1	ОК.4, ОК.8	
Занятие 4.4.2 практическое занятие	Совершенствование стойки и передвижения теннисиста.	2	1.2, 2.1	ОК.4, ОК.8	
Занятие 4.4.3	Составление комплекса упражнений для развития ловкости.	2	1.2, 2.2	ОК.4, ОК.8	

Самостоятельная работа					
Занятие 4.4.4 практическое занятие	Жонглирование мячом правильным хватом ракетки (с разных сторон поочерёдно).	2	1.1, 1.2, 2.2	ОК.4, ОК.8	
Занятие 4.4.5 практическое занятие	Зачетное занятие по теннису. Набивание мяча (жонглирование) ракеткой стоя на месте и в движении не менее 30 сек.(с одной попытки) и не менее 1 минуты (с одной попытки).	2	1.2, 2.1	ОК.4, ОК.8	
Раздел 5	**Легкая атлетика**	**36**			
Тема 5.1	**Совершенствование техники эстафетного бега**	**36**			
Занятие 5.1.1 теория	Техника эстафетного бега. Передача эстафетной палочки на максимальной скорости в «зоне передачи».	2	1.1, 2.1	ОК.4, ОК.8	
Занятие 5.1.2 практическое занятие	Совершенствование передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в «зоне передачи» с пробегом командой всей дистанции.	2	1.1, 2.1	ОК.3, ОК.4	
Занятие 5.1.3 практическое занятие	Совершенствование передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в «зоне передачи» с пробегом командой всей дистанции.	1	1.2, 2.2	ОК.4, ОК.8	1.1, 1.2, 2.1, 2.2
Занятие 5.1.4 практическое занятие	Совершенствование старта бегуна, принимающего эстафету.	2	1.2, 2.1	ОК.4, ОК.8	
Занятие 5.1.5 практическое занятие	Совершенствование старта бегуна, принимающего эстафету.	1	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.3	
Занятие 5.1.6 практическое занятие	Совершенствование старта бегуна, принимающего эстафету.	2	1.1, 2.1	ОК.4, ОК.8	
Занятие 5.1.7 практическое	Совершенствование старта бегуна, принимающего эстафету.	2	1.1, 2.1	ОК.4, ОК.8	

занятие					
Занятие 5.1.8 практическое занятие	Зачетное занятие по технике эстафетного бега: прием, передача на максимальной скорости, финиширование на максимальной скорости разными способами.	2	1.1, 2.1	ОК.4, ОК.8	
Занятие 5.1.9 практическое занятие	Совершенствование техники бега на короткие дистанции, СБУ.	2	1.1, 1.2, 2.1, 2.2	ОК.4, ОК.8	
Занятие 5.1.10 практическое занятие	Совершенствование техники старта.	2	1.2, 2.2	ОК.4, ОК.8	
Занятие 5.1.11 практическое занятие	Совершенствование техники бега по дистанции: в период опоры, в фазе полета, движения рук.	2	1.1, 2.1	ОК.3, ОК.8	
Занятие 5.1.12 практическое занятие	Совершенствование техники финиширования.	1	1.1, 2.2	ОК.3, ОК.4	
Занятие 5.1.13 практическое занятие	Совершенствование техники финиширования.	2	1.1, 2.1	ОК.4, ОК.8	
Занятие 5.1.14 практическое занятие	Совершенствовать технику бега в целом, с учетом индивидуальных особенностей.	1	1.1, 2.1	ОК.7, ОК.8	
Занятие 5.1.15 практическое занятие	Совершенствовать технику бега в целом, с учетом индивидуальных особенностей.	2	1.1, 2.1	ОК.4, ОК.8	
Занятие 5.1.16 практическое занятие	Сдача контрольного норматива: бег 100 м на время.	1	1.1, 2.1	ОК.6, ОК.7	
Занятие 5.1.17	Сдача контрольного норматива: бег 100 м на время.	1	1.1, 2.2	ОК.4, ОК.8	1.1, 1.2, 2.1

практическое занятие					
Занятие 5.1.18 практическое занятие	Общая физическая подготовка с учетом результатов сдачи кросса на 3 км.	1	1.1, 2.1	ОК.1, ОК.2	
Занятие 5.1.19 практическое занятие	Общая физическая подготовка с учетом результатов сдачи кросса на 3 км.	2	1.1, 2.1	ОК.4, ОК.8	
Занятие 5.1.20 практическое занятие	Общая физическая подготовка. Круговая тренировка: пресс, отжимание, подтягивание, прыжки через планку.	1	1.1, 2.2	ОК.2, ОК.3	
Занятие 5.1.21 практическое занятие	Общая физическая подготовка. Круговая тренировка: пресс, отжимание, подтягивание, прыжки через планку.	2	1.1, 2.1	ОК.4, ОК.8	
Занятие 5.1.22 практическое занятие	Общая физическая подготовка. Круговая тренировка: пресс, отжимание, подтягивание, прыжки через планку.	2	1.2, 2.2	ОК.4, ОК.8	
Раздел 6	**Спортивные игры**	**4**			
Тема 6.1	**Совершенствования техники игры волейбол**	**4**			
Занятие 6.1.1 практическое занятие	Учебная игра волейбол.	2	1.2, 2.1	ОК.4, ОК.8	
Занятие 6.1.2 практическое занятие	Учебная игра с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	1	1.1, 2.1	ОК.7, ОК.8	
Занятие 6.1.3 практическое занятие	Учебная игра с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	1	1.1, 2.1	ОК.4, ОК.8	1.1, 2.1, 2.2
Раздел 7	**Легкая атлетика**	**32**			

Тема 7.1	**Совершенствование прыжков в длину с разбега**	**32**			
Занятие 7.1.1 Самостоятельная работа	Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2	1.1, 2.2	ОК.4, ОК.8	
Занятие 7.1.2 практическое занятие	Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места.	1	1.1, 2.2	ОК.4, ОК.6	
Занятие 7.1.3 практическое занятие	Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места.	2	1.2, 2.1	ОК.4, ОК.8	
Занятие 7.1.4 практическое занятие	Сдача норматива по прыжкам в длину с места.	1	1.1, 2.2	ОК.1, ОК.2	
Занятие 7.1.5 практическое занятие	Сдача норматива по прыжкам в длину с места.	1	1.1, 2.1	ОК.4, ОК.8	1.1, 1.2, 2.1, 2.2
Занятие 7.1.6 практическое занятие	Совершенствование техники прыжков в длину с места.	2	1.1, 2.1	ОК.4, ОК.8	
Занятие 7.1.7 практическое занятие	Совершенствование техники прыжков в длину с места.	1	1.1, 2.1	ОК.1, ОК.2	
Занятие 7.1.8 теория	Техника прыжков в длину с места и с разбега.	2	1.1, 1.2, 2.1, 2.2	ОК.4, ОК.8	
Занятие 7.1.9 практическое занятие	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	1	1.2, 2.2	ОК.1, ОК.2	
Занятие 7.1.10 практическое	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	2	1.1, 1.2, 2.1, 2.2	ОК.4, ОК.8	

занятие					
Занятие 7.1.11 практическое занятие	Совершенствование техники приземления в яму.	2	1.1, 2.1	ОК.3, ОК.4	
Занятие 7.1.12 практическое занятие	Совершенствование техники приземления в яму.	2	1.1, 1.2, 2.1, 2.2	ОК.4, ОК.8	
Занятие 7.1.13 Самостоятельная работа	Составление комплекса упражнений для развития активной гибкости.	2	1.1, 1.2, 2.1, 2.2	ОК.4, ОК.8	
Занятие 7.1.14 практическое занятие	Прыжки в длину с места на технику.	2	1.1, 2.1	ОК.6, ОК.7	
Занятие 7.1.15 практическое занятие	Прыжки в длину с места на технику.	2	1.1, 1.2, 2.1, 2.2	ОК.4, ОК.8	
Занятие 7.1.16 практическое занятие	Прыжки в длину с места на технику.	2	1.1, 1.2, 2.1, 2.2	ОК.4, ОК.8	
Занятие 7.1.17 практическое занятие	Прыжки в длину с места на технику.	2	1.1, 2.1	ОК.4, ОК.6	
Занятие 7.1.18 практическое занятие	Сдача норматива по прыжкам с места.	2	1.1, 2.2	ОК.7, ОК.8	
Занятие 7.1.19 практическое занятие	Сдача норматива по прыжкам с места.	1	1.1, 1.2, 2.1, 2.2	ОК.4, ОК.8	1.1, 1.2, 2.1, 2.2
	ВСЕГО:	182			

2.3. Формирование личностных результатов воспитания

Наименование темы занятия	Наименование личностного результата воспитания	Тип мероприятия	Наименование мероприятия
1.1.2 Совершенствование техники прыжков в длину с места.	3.1 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	Участие в спортивно-массовых соревнованиях г. Иркутска от ИАТ
1.1.6 Совершенствование техники приземления.	3.2 Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.	Деловая игра	Деятельность людей, соответствующая нормам права и морали

2.1.1 Совершенствование техники игры в волейбол. ОФП.	3.3 Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.	Мини-проект	Мое спортивное старшее поколение
2.1.7 Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.	3.4 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?
3.1.4 Совершенствование техники бега по дистанции.	3.5 Оценивающий возможные ограничители свободы своего профессионального выбора, предопределенные психофизиологическими особенностями или состоянием здоровья, мотивированный к сохранению здоровья в процессе профессиональной деятельности.	Турнир	Дартс на перемене в паре

2.4 Связь терминов с результатами освоения дисциплины

№	Наименование термина	Индекс предметного результата	Индексы тем занятий

1	специальные беговые упражнения	1.1	1.1.6
		1.2	1.1.6
		2.1	1.1.6
		2.2	1.1.6

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 Совершенствование техники прыжков в длину с места.	Рулетка
1.1.3 Совершенствование техники прыжков в длину с места и с разбега.	Рулетка
1.1.4 Совершенствование техники прыжков в длину с места.	Гимнастические маты, Секундомер
1.1.5 Совершенствование техники приземления.	Рулетка
1.1.6 Совершенствование техники приземления.	Рулетка
1.1.7 Прыжки в длину с места на технику.	Рулетка
1.1.8 Сдача входного норматива по прыжкам с места.	Рулетка, Свисток
1.1.9 Сдача входного норматива по прыжкам с места.	Рулетка
2.1.1 Совершенствование техники игры в волейбол. ОФП.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка, Свисток
2.1.2 Совершенствование прямой подачи мяча снизу.	Волейбольные мячи
2.1.3 Совершенствование прямой подачи мяча снизу.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка, Свисток
2.1.4 Совершенствование прямой подачи мяча сверху.	Волейбольные мячи
2.1.5 Совершенствование прямой подачи мяча сверху.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка, Свисток
2.1.6 Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка, Свисток

2.1.7 Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка, Свисток
2.1.8 Итоговое занятие. Передача и прием мяча сверху через сетку (количество раз).	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка, Свисток
2.1.9 Итоговое занятие. Передача и прием мяча сверху через сетку (количество раз).	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка, Свисток
3.1.1 Совершенствование техники бега с высокого старта.	Свисток, Секундомер
3.1.2 Легкоатлетический кросс.	Свисток, Секундомер
3.1.3 Совершенствование техники бега по дистанции.	Свисток, Секундомер
3.1.4 Совершенствование техники бега по дистанции.	Свисток, Секундомер
3.1.5 Совершенствование техники работы ног с низкого старта.	Свисток, Секундомер
3.1.6 Совершенствование техники бега по прямой.	Свисток, Секундомер
3.1.7 Совершенствование техники бега по повороту.	Свисток, Секундомер
3.1.8 Совершенствование техники стартового разгона и занятие выгодной позиции.	Секундомер
3.1.9 Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 м - юноши.	Секундомер
3.1.10 Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 м - юноши.	Свисток, Секундомер
3.2.1 Совершенствование техники держания и выбрасывания снаряда.	Метательные гранаты
3.2.2 Совершенствование техники метания гранаты (мяча) с места.	Метательные гранаты
3.2.3 Совершенствовать технику метания малого мяча с бросковых шагов.	Мяч для большого тенниса
3.2.4 Совершенствование техники выполнения разбега и отведения	Мяч для большого тенниса, Метательные гранаты

гранаты (мяча).	
3.2.5 Совершенствование техники метания гранаты (мяча) с полного разбега.	Мяч для большого тенниса, Метательные гранаты, Рулетка
3.2.6 Совершенствование техники метания гранаты (мяча) в цель.	Мяч для большого тенниса, Метательные гранаты
3.2.7 Совершенствование техники метания малого мяча с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	Мяч для большого тенниса
3.2.8 Сдача контрольных нормативов по метанию малого мяча.	Мяч для большого тенниса, Метательные гранаты
3.2.9 Сдача контрольных нормативов по метанию малого мяча.	Шарики для настольного тенниса
4.1.1 Техника ударов по мячу в футболе.	Футбольные мячи
4.1.2 Техника удара по мячу головой в футболе.	Футбольные мячи, Свисток
4.1.3 Техника остановки (приема) мяча в футболе.	Футбольные мячи, Свисток
4.1.4 Совершенствование техники ведения (дриблинга) мяча в футболе.	Футбольные мячи, Свисток
4.1.5 Итоговое занятие, удары по мячу в створ ворот разученными способами.	Футбольные мячи, Свисток
4.1.6 Итоговое занятие, удары по мячу в створ ворот разученными способами.	Футбольные мячи
4.2.2 Совершенствование техники защиты в баскетболе.	Баскетбольные мячи, Свисток, Секундомер
4.2.3 Совершенствование взаимосвязи техники нападения и защиты в баскетболе.	Баскетбольные мячи, Свисток
4.2.4 Совершенствование приемов техники нападения в баскетболе.	Баскетбольные мячи
4.2.5 Зачетное занятие по баскетболу: выполнение штрафных бросков с разных точек штрафной линии, передача мяча от груди на время.	Баскетбольные мячи
4.2.6 Зачетное занятие по баскетболу:	Баскетбольные мячи

выполнение штрафных бросков с разных точек штрафной линии, передача мяча от груди на время.	
4.3.1 Совершенствование технических приемов волейбола и техники подач мяча.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка
4.3.2 Совершенствование технических приемов волейбола и техники подач мяча.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка, Свисток
4.3.3 Совершенствование техники приема -подачи мяча в волейболе.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка, Свисток
4.3.4 Совершенствование техники приема -подачи мяча в волейболе.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка
4.3.5 Совершенствование техники передачи мяча для нападающего удара.	Волейбольные мячи
4.3.6 Совершенствование техники передачи мяча для нападающего удара.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка
4.3.7 Совершенствование техники нападающего удара.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка, Свисток
4.3.8 Совершенствование техники нападающего удара.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка
4.3.9 Зачет по совершенствованию технических приемов волейбола: прием-передача мяча через сетку на точность, выполнение нападающего удара, подача мяча по зонам.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка, Свисток
4.3.10 Зачет по совершенствованию технических приемов волейбола: прием-передача мяча через сетку на точность, выполнение нападающего удара, подача мяча по зонам.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка
4.4.1 Совершенствование подачи мяча.	Теннисные ракетки
4.4.2 Совершенствование стойки и передвижения теннисиста.	Шарики для настольного тенниса, Теннисные ракетки
4.4.4 Жонглирование мячом правильным хватом ракетки (с разных сторон поочерёдно).	Шарики для настольного тенниса, Теннисные ракетки
4.4.5 Зачетное занятие по теннису.	Шарики для настольного тенниса,

Набивание мяча (жонглирование) ракеткой стоя на месте и в движении не менее 30 сек.(с одной попытки) и не менее 1 минуты (с одной попытки).	Теннисные ракетки
5.1.2 Совершенствование передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в «зоне передачи» с пробегом командой всей дистанции.	Эстафетные палочки, Секундомер
5.1.3 Совершенствование передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в «зоне передачи» с пробегом командой всей дистанции.	Эстафетные палочки
5.1.4 Совершенствование старта бегуна, принимающего эстафету.	Эстафетные палочки, Секундомер
5.1.5 Совершенствование старта бегуна, принимающего эстафету.	Эстафетные палочки, Секундомер
5.1.6 Совершенствование старта бегуна, принимающего эстафету.	Эстафетные палочки, Секундомер
5.1.7 Совершенствование старта бегуна, принимающего эстафету.	Эстафетные палочки, Секундомер
5.1.8 Зачетное занятие по технике эстафетного бега: прием, передача на максимальной скорости, финиширование на максимальной скорости разными способами.	Эстафетные палочки, Секундомер
5.1.9 Совершенствование техники бега на короткие дистанции, СБУ.	Свисток, Секундомер
5.1.10 Совершенствование техники старта.	Секундомер
5.1.11 Совершенствование техники бега по дистанции: в период опоры, в фазе полета, движения рук.	Свисток, Секундомер
5.1.12 Совершенствование техники финиширования.	Секундомер
5.1.13 Совершенствование техники финиширования.	Свисток, Секундомер
5.1.14 Совершенствовать технику бега в целом, с учетом индивидуальных	Секундомер

особенностей.	
5.1.15 Совершенствовать технику бега в целом, с учетом индивидуальных особенностей.	Свисток, Секундомер
5.1.16 Сдача контрольного норматива: бег 100 м на время.	Секундомер
5.1.17 Сдача контрольного норматива: бег 100 м на время.	Свисток, Секундомер
5.1.18 Общая физическая подготовка с учетом результатов сдачи кросса на 3 км.	Секундомер
5.1.19 Общая физическая подготовка с учетом результатов сдачи кросса на 3 км.	Секундомер
5.1.20 Общая физическая подготовка. Круговая тренировка: пресс, отжимание, подтягивание, прыжки через планку.	Гимнастическая планка, Турник
5.1.21 Общая физическая подготовка. Круговая тренировка: пресс, отжимание, подтягивание, прыжки через планку.	Гимнастические маты, Гимнастическая планка
5.1.22 Общая физическая подготовка. Круговая тренировка: пресс, отжимание, подтягивание, прыжки через планку.	Гимнастические маты, Гимнастическая планка
6.1.1 Учебная игра волейбол.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка
6.1.2 Учебная игра с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка
6.1.3 Учебная игра с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка
7.1.2 Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места.	Рулетка
7.1.3 Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места.	Рулетка, Свисток
7.1.4 Сдача норматива по прыжкам в	Рулетка

длину с места.	
7.1.5 Сдача норматива по прыжкам в длину с места.	Рулетка
7.1.6 Совершенствование техники прыжков в длину с места.	Рулетка
7.1.7 Совершенствование техники прыжков в длину с места.	Рулетка
7.1.8 Техника прыжков в длину с места и с разбега.	Рулетка
7.1.9 Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	Рулетка, Свисток
7.1.10 Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	Рулетка
7.1.11 Совершенствование техники приземления в яму.	Рулетка
7.1.12 Совершенствование техники приземления в яму.	Рулетка
7.1.14 Прыжки в длину с места на технику.	Рулетка
7.1.15 Прыжки в длину с места на технику.	Рулетка
7.1.16 Прыжки в длину с места на технику.	Рулетка
7.1.17 Прыжки в длину с места на технику.	Рулетка
7.1.18 Сдача норматива по прыжкам с места.	Рулетка, Свисток
7.1.19 Сдача норматива по прыжкам с места.	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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины проводится на основе заданий и критериев их оценивания, представленных в фондах оценочных средств по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура. Фонды оценочных средств содержат контрольно-оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации.

4.1. Текущий контроль успеваемости

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Индекс темы занятия
Текущий контроль № 1. **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	1.1.1, 1.1.2, 1.1.3, 1.1.4, 1.1.5, 1.1.6, 1.1.7
1.2 основы здорового образа жизни	1.1.1, 1.1.2, 1.1.3, 1.1.4, 1.1.5, 1.1.6, 1.1.7, 1.1.8
2.1 использовать физкультурнооздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	1.1.1, 1.1.2, 1.1.3, 1.1.4, 1.1.5, 1.1.6, 1.1.7, 1.1.8
2.2 выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростносиловых качеств, координации движений	1.1.1, 1.1.2, 1.1.3, 1.1.4, 1.1.5, 1.1.6, 1.1.7
Текущий контроль № 2. **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
1.2 основы здорового образа жизни	2.1.1, 2.1.3
2.2 выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростносиловых качеств,	2.1.1, 2.1.2, 2.1.5, 2.1.6, 2.1.7

координации движений	
Текущий контроль № 3. **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
1.2 основы здорового образа жизни	3.1.2, 3.1.3, 3.1.5, 3.1.7
2.2 выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростносиловых качеств, координации движений	3.1.2, 3.1.3, 3.1.4, 3.1.5, 3.1.6, 3.1.9
Текущий контроль № 4. **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	1.1.9, 2.1.1, 2.1.2, 2.1.4, 2.1.5, 2.1.6, 2.1.7, 2.1.8, 2.1.9, 3.1.1, 3.1.4, 3.1.5, 3.1.6, 3.1.8, 3.1.9, 3.1.10, 3.2.1, 3.2.2, 3.2.3, 3.2.6
2.1 использовать физкультурнооздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	1.1.9, 2.1.3, 2.1.4, 2.1.8, 2.1.9, 3.1.1, 3.1.5, 3.1.7, 3.1.8, 3.1.10, 3.2.1, 3.2.2, 3.2.3, 3.2.6
Текущий контроль № 5. **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	4.1.1, 4.1.3, 4.1.4, 4.1.5
2.2 выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростносиловых качеств, координации движений	3.2.1, 3.2.4, 3.2.5, 3.2.7, 3.2.8, 3.2.9, 4.1.2, 4.1.3, 4.1.5
Текущий контроль № 6. **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и	4.1.6, 4.2.1, 4.2.3, 4.2.5

социальном развитии человека	
1.2 основы здорового образа жизни	3.2.1, 3.2.4, 3.2.5, 3.2.7, 3.2.8, 3.2.9, 4.1.2, 4.1.6, 4.2.2, 4.2.4
2.1 использовать физкультурнооздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	4.1.1, 4.1.4, 4.1.6, 4.2.1, 4.2.3, 4.2.5
2.2 выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростносиловых качеств, координации движений	4.1.6, 4.2.2, 4.2.4
Текущий контроль № 7. **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** Практическая работа с использованием инструментария	
1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	4.3.3, 4.3.4, 4.3.6, 4.3.8, 4.3.9, 4.3.10, 4.4.1, 4.4.4, 5.1.1, 5.1.2
1.2 основы здорового образа жизни	4.2.6, 4.3.1, 4.3.2, 4.3.5, 4.3.6, 4.3.7, 4.4.2, 4.4.3, 4.4.4, 4.4.5
2.1 использовать физкультурнооздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	4.3.3, 4.3.4, 4.3.6, 4.3.7, 4.3.10, 4.4.1, 4.4.2, 4.4.5, 5.1.1, 5.1.2
2.2 выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростносиловых качеств, координации движений	4.2.6, 4.3.1, 4.3.2, 4.3.4, 4.3.5, 4.3.8, 4.3.9, 4.4.3, 4.4.4
Текущий контроль № 8. **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	5.1.5, 5.1.6, 5.1.7, 5.1.8, 5.1.9, 5.1.11, 5.1.12, 5.1.13, 5.1.14, 5.1.15, 5.1.16
1.2 основы здорового образа жизни	5.1.3, 5.1.4, 5.1.9, 5.1.10
2.1 использовать	5.1.4, 5.1.5, 5.1.6, 5.1.7, 5.1.8, 5.1.9,

физкультурнооздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	5.1.11, 5.1.13, 5.1.14, 5.1.15, 5.1.16
Текущий контроль № 9. **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	5.1.17, 5.1.18, 5.1.19, 5.1.20, 5.1.21, 6.1.2
2.1 использовать физкультурнооздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	5.1.18, 5.1.19, 5.1.21, 6.1.1, 6.1.2
2.2 выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростносиловых качеств, координации движений	5.1.3, 5.1.9, 5.1.10, 5.1.12, 5.1.17, 5.1.20, 5.1.22
Текущий контроль № 10. **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	6.1.3, 7.1.1, 7.1.2, 7.1.4
1.2 основы здорового образа жизни	5.1.22, 6.1.1, 7.1.3
2.1 использовать физкультурнооздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	6.1.3, 7.1.3
2.2 выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростносиловых качеств, координации движений	7.1.1, 7.1.2, 7.1.4
Текущий контроль № 11. **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом)	

Вид контроля: Практическая работа с использованием инструментария	
1.2 основы здорового образа жизни	7.1.8, 7.1.9, 7.1.10, 7.1.12, 7.1.13, 7.1.15, 7.1.16
1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	7.1.5, 7.1.6, 7.1.7, 7.1.8, 7.1.10, 7.1.11, 7.1.12, 7.1.13, 7.1.14, 7.1.15, 7.1.16, 7.1.17, 7.1.18
2.1 использовать физкультурнооздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	7.1.5, 7.1.6, 7.1.7, 7.1.8, 7.1.10, 7.1.11, 7.1.12, 7.1.13, 7.1.14, 7.1.15, 7.1.16, 7.1.17
2.2 выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростносиловых качеств, координации движений	7.1.8, 7.1.9, 7.1.10, 7.1.12, 7.1.13, 7.1.15, 7.1.16, 7.1.18

4.2. Промежуточная аттестация

№ семестра	**Вид промежуточной аттестации**
3	Зачет

Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей
Текущий контроль №1
Текущий контроль №2

Методы и формы: Практическая работа (Опрос)
Описательная часть: по выбору выполнить два теоретических и два практических задания

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Индекс темы занятия**
1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	1.1.1, 1.1.2, 1.1.3, 1.1.4, 1.1.5, 1.1.6, 1.1.7, 1.1.9, 2.1.1, 2.1.2, 2.1.4, 2.1.5, 2.1.6, 2.1.7, 2.1.8, 2.1.9
1.2 основы здорового образа жизни	1.1.1, 1.1.2, 1.1.3, 1.1.4, 1.1.5, 1.1.6, 1.1.7, 1.1.8, 2.1.1, 2.1.3
2.1 использовать физкультурнооздоровительную	1.1.1, 1.1.2, 1.1.3, 1.1.4, 1.1.5, 1.1.6, 1.1.7, 1.1.8, 1.1.9, 2.1.3, 2.1.4, 2.1.8, 2.1.9

деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	
2.2 выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростносиловых качеств, координации движений	1.1.1, 1.1.2, 1.1.3, 1.1.4, 1.1.5, 1.1.6, 1.1.7, 2.1.1, 2.1.2, 2.1.5, 2.1.6, 2.1.7

№ семестра	**Вид промежуточной аттестации**
4	Зачет

Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей
Текущий контроль №3
Текущий контроль №4
Текущий контроль №5

Методы и формы: Практическая работа (Опрос)
Описательная часть: по выбору выполнить два теоретических и два практических задания

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Индекс темы занятия**
1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	3.1.1, 3.1.4, 3.1.5, 3.1.6, 3.1.8, 3.1.9, 3.1.10, 3.2.1, 3.2.2, 3.2.3, 3.2.6, 4.1.1, 4.1.3, 4.1.4, 4.1.5, 4.1.6
1.2 основы здорового образа жизни	3.1.2, 3.1.3, 3.1.5, 3.1.7, 3.2.1, 3.2.4, 3.2.5, 3.2.7, 3.2.8, 3.2.9, 4.1.2, 4.1.6
2.1 использовать физкультурнооздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	3.1.1, 3.1.5, 3.1.7, 3.1.8, 3.1.10, 3.2.1, 3.2.2, 3.2.3, 3.2.6, 4.1.1, 4.1.4, 4.1.6
2.2 выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростносиловых качеств, координации движений	3.1.2, 3.1.3, 3.1.4, 3.1.5, 3.1.6, 3.1.9, 3.2.1, 3.2.4, 3.2.5, 3.2.7, 3.2.8, 3.2.9, 4.1.2, 4.1.3, 4.1.5, 4.1.6

№ семестра	**Вид промежуточной аттестации**

5	Зачет

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

Методы и формы: Практическая работа (Опрос)
Описательная часть: по выбору выполнить два теоретических и два практических задания

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Индекс темы занятия**
1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	4.2.1, 4.2.3, 4.2.5, 4.3.3, 4.3.4, 4.3.6, 4.3.8, 4.3.9, 4.3.10
1.2 основы здорового образа жизни	4.2.2, 4.2.4, 4.2.6, 4.3.1, 4.3.2, 4.3.5, 4.3.6, 4.3.7
2.1 использовать физкультурнооздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	4.2.1, 4.2.3, 4.2.5, 4.3.3, 4.3.4, 4.3.6, 4.3.7, 4.3.10
2.2 выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростносиловых качеств, координации движений	4.2.2, 4.2.4, 4.2.6, 4.3.1, 4.3.2, 4.3.4, 4.3.5, 4.3.8, 4.3.9

№ семестра	**Вид промежуточной аттестации**
6	Зачет

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

Методы и формы: Практическая работа (Опрос)
Описательная часть: по выбору выполнить два теоретических и два практических задания

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Индекс темы занятия**

1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	4.4.1, 4.4.4, 5.1.1, 5.1.2, 5.1.5, 5.1.6, 5.1.7, 5.1.8
1.2 основы здорового образа жизни	4.4.2, 4.4.3, 4.4.4, 4.4.5, 5.1.3, 5.1.4
2.1 использовать физкультурнооздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	4.4.1, 4.4.2, 4.4.5, 5.1.1, 5.1.2, 5.1.4, 5.1.5, 5.1.6, 5.1.7, 5.1.8
2.2 выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростносиловых качеств, координации движений	4.4.3, 4.4.4, 5.1.3

№ семестра	**Вид промежуточной аттестации**
7	Зачет

Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей
Текущий контроль №8
Текущий контроль №9

Методы и формы: Практическая работа (Опрос)
Описательная часть: по выбору выполнить два теоретических и два практических задания

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Индекс темы занятия**
1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	5.1.9, 5.1.11, 5.1.12, 5.1.13, 5.1.14, 5.1.15, 5.1.16, 5.1.17, 5.1.18, 5.1.19, 5.1.20, 5.1.21, 6.1.2, 6.1.3
1.2 основы здорового образа жизни	5.1.9, 5.1.10, 5.1.22, 6.1.1
2.1 использовать физкультурнооздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	5.1.9, 5.1.11, 5.1.13, 5.1.14, 5.1.15, 5.1.16, 5.1.18, 5.1.19, 5.1.21, 6.1.1, 6.1.2, 6.1.3
2.2 выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия,	5.1.9, 5.1.10, 5.1.12, 5.1.17, 5.1.20, 5.1.22

быстроты, скоростносиловых качеств, координации движений	

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
8	Зачет

Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей
Текущий контроль №10

Методы и формы: Практическая работа (Опрос)
Описательная часть: по выбору выполнить два теоретических и два практических задания

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Индекс темы занятия
1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	7.1.1, 7.1.2, 7.1.4, 7.1.5, 7.1.6, 7.1.7
1.2 основы здорового образа жизни	7.1.3
2.1 использовать физкультурнооздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	7.1.3, 7.1.5, 7.1.6, 7.1.7
2.2 выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростносиловых качеств, координации движений	7.1.1, 7.1.2, 7.1.4

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
9	Дифференцированный зачет

Дифференцированный зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей
Текущий контроль №11

Методы и формы: Практическая работа (Опрос)
Описательная часть: по выбору выполнить два теоретических и два практических

задания

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Индекс темы занятия**
1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	7.1.8, 7.1.10, 7.1.11, 7.1.12, 7.1.13, 7.1.14, 7.1.15, 7.1.16, 7.1.17, 7.1.18, 7.1.19
1.2 основы здорового образа жизни	7.1.8, 7.1.9, 7.1.10, 7.1.12, 7.1.13, 7.1.15, 7.1.16, 7.1.19
2.1 использовать физкультурнооздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	7.1.8, 7.1.10, 7.1.11, 7.1.12, 7.1.13, 7.1.14, 7.1.15, 7.1.16, 7.1.17, 7.1.19
2.2 выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростносиловых качеств, координации движений	7.1.8, 7.1.9, 7.1.10, 7.1.12, 7.1.13, 7.1.15, 7.1.16, 7.1.18, 7.1.19

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».