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.05 Физическая культура

специальности

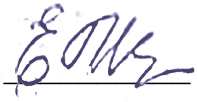
09.02.07 Информационные системы и программирование

Иркутск, 2022

Рассмотрена
цикловой комиссией
ОГСЭ протокол №7 от
25.05.2022 г.

Рабочая программа разработана на основе ФГОС СПО специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование; учебного плана специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование; .

Председатель ЦК


/Е.В. Шатилова /

№	Разработчик ФИО
1	Кулиш Евгения Алексеевна

СОДЕРЖАНИЕ

		стр.
1	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	22
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	29

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы (РП)

РП является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

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	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
	1.2	Основы здорового образа жизни
	1.3	Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)
	1.4	Средства профилактики перенапряжения
Уметь	2.1	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
	2.2	Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности
	2.3	Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)
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	Демонстрирующий умение эффективно взаимодействовать в команде, вести диалог, в том числе с использованием средств коммуникации.

1.4. Формируемые компетенции:

ОК.3 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях
ОК.4 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК.6 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения
ОК.7 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, 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 168 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объем часов
Общий объем дисциплины	**168**
Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем:	**158**
теоретическое обучение	10
лабораторные занятия	0
практические занятия	148
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 "Дифференцированный зачет" (семестр 7)	0
Самостоятельная работа студентов	**10**

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**	**12**			
Тема 1.1	**Совершенствование прыжков в длину с разбега**	**12**			
Занятие 1.1.1 теория	Техника безопасности на уроке по физической культуре.	2	1.2, 2.2	ОК.8	
Занятие 1.1.2 практическое занятие	Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места.	2	1.4, 2.2, 3.1	ОК.4, ОК.8	
Занятие 1.1.3 практическое занятие	Легкий бег, ОРУ, СУ, СПУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места.	2	1.4, 2.1	ОК.3, ОК.4	
Занятие 1.1.4 практическое занятие	Совершенствование техники прыжков в длину с маленького разбега.	2	1.1	ОК.3	
Занятие 1.1.5 практическое занятие	Совершенствование техники приземления в яму.	2	1.4	ОК.6	
Занятие 1.1.6 практическое занятие	Сдача входного норматива по прыжкам с места.	1	1.1	ОК.4, ОК.8	
Занятие 1.1.7	Сдача входного норматива по прыжкам с места.	1	1.2, 2.2	ОК.4, ОК.8	1.2, 2.2

практическое занятие					
Раздел 2	**Спортивные игры. Волейбол**	**12**			
Тема 2.1	**Совершенствование техники игры в волейбол**	**12**			
Занятие 2.1.1 практическое занятие	Легкий бег, ОРУ. Совершенствование техники игры в волейбол.	2	1.1	ОК.6, ОК.8	
Занятие 2.1.2 практическое занятие	Совершенствование прямой подачи мяча сверху.	2	1.1	ОК.6, ОК.8	
Занятие 2.1.3 практическое занятие	Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	2	1.4	ОК.4, ОК.8	
Занятие 2.1.4 практическое занятие	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.	2	1.2	ОК.4, ОК.8	
Занятие 2.1.5 практическое занятие	Передача и прием мяча сверху через сетку (количество раз).	1	1.2, 2.1	ОК.8	
Занятие 2.1.6 практическое занятие	Передача и прием мяча сверху через сетку (количество раз).	1	1.1, 1.4, 2.1	ОК.4, ОК.8	1.1, 1.4, 2.1
Занятие 2.1.7 практическое занятие	Совершенствование подачи мяча.	2	1.2, 2.2	ОК.4	
Раздел 3	**Легкая атлетика**	**28**			
Тема 3.1	**Совершенствование техники бега на длинные дистанции**	**14**			
Занятие 3.1.1	Легкоатлетический кросс. Легкий бег, ОРУ, СУ.	2	1.1, 1.2, 3.2	ОК.4, ОК.8	

практическое занятие	Совершенствование техники бега с высокого старта.				
Занятие 3.1.2 Самостоятельная работа	Легкоатлетический кросс.	2	1.2	ОК.4, ОК.8	
Занятие 3.1.3 практическое занятие	Легкоатлетический кросс.	2	2.2	ОК.4, ОК.8	
Занятие 3.1.4 теория	Техника бега на короткие и длинные дистанции.	2	1.2	ОК.4, ОК.8	
Занятие 3.1.5 практическое занятие	Совершенствование техники бега по прямой и повороту.	2	1.4, 3.3	ОК.4, ОК.8	
Занятие 3.1.6 практическое занятие	Совершенствование техники стартового разгона и занятия выгодной позиции.	2	1.1, 1.4	ОК.4, ОК.8	
Занятие 3.1.7 практическое занятие	Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 - юноши.	1	2.2	ОК.8	
Занятие 3.1.8 практическое занятие	Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 - юноши.	1	1.1, 1.4, 2.2	ОК.4, ОК.8	1.1, 1.4, 2.2
Тема 3.2	**Совершенствование техники метания гранаты и малого мяча**	**14**			
Занятие 3.2.1 практическое занятие	Совершенствование техники держания и выбрасывания снаряда.	2	1.1	ОК.4, ОК.8	
Занятие 3.2.2 практическое занятие	Совершенствование техники метания гранаты (мяча) с места.	2	1.1	ОК.4, ОК.8	

Занятие 3.2.3 практическое занятие	Совершенствовать технику метания малого мяча с бросковых шагов.	2	1.2	ОК.4, ОК.8	
Занятие 3.2.4 практическое занятие	Совершенствование техники выполнения разбега и отведения гранаты (мяча).	2	1.2	ОК.4, ОК.8	
Занятие 3.2.5 практическое занятие	Совершенствование техники метания гранаты с полного разбега.	2	1.1, 1.2, 3.4	ОК.4, ОК.8	
Занятие 3.2.6 практическое занятие	Совершенствование техники метания мяча в цель.	2	1.1, 1.4	ОК.4, ОК.8	
Занятие 3.2.7 практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по метанию малого мяча.	1	1.2, 2.2	ОК.8	
Занятие 3.2.8 практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по метанию малого мяча.	1	1.1	ОК.4, ОК.8	1.1, 2.1
Раздел 4	**Спортивные игры**	**42**			
Тема 4.1	**Совершенствование техники игры в мини-футбол**	**10**			
Занятие 4.1.1 практическое занятие	Техника ударов по мячу в футболе: удар внутренней стороной стопы, удар внутренней частью подъема, удар серединой подъема, удар внешней стороной стопы, удары по катящемуся мячу.	2	1.1, 1.2	ОК.4, ОК.8	
Занятие 4.1.2 практическое занятие	Техника удара по мячу головой в футболе: удар серединой лба с места без прыжка, удар серединой лба в прыжке, удар серединой лба с поворотом.	2	1.2, 3.5	ОК.4, ОК.8	
Занятие 4.1.3 практическое занятие	Техника остановки (приема) мяча в футболе: ногой, подошвой катящегося мяча, подошвой опускающегося мяча, внутренней стороной стопы, бедром.	2	1.2	ОК.4, ОК.8	

Занятие 4.1.4 практическое занятие	Техники ведения мяча (дриблинг) в футболе: внутренней стороной стопы, серединой, внешней стороной подъема.	2	1.1, 1.2	ОК.4, ОК.8	
Занятие 4.1.5 практическое занятие	Удары по мячу в створ ворот разученными способами.	1	1.4, 2.1	ОК.8	
Занятие 4.1.6 практическое занятие	Удары по мячу в створ ворот разученными способами.	1	1.1, 1.2, 2.2	ОК.4, ОК.8	1.1, 1.2
Тема 4.2	**Совершенствование техники игры в баскетбол**	**10**			
Занятие 4.2.1 Самостоятельная работа	Совершенствование техники нападения в баскетболе: проведение «свободной» работы с мячом, выполнение приемов техники в состоянии большого эмоционального возбуждения.	2	1.1	ОК.4, ОК.7	
Занятие 4.2.2 практическое занятие	Совершенствование техники защиты в баскетболе: защитные действия против центрового игрока, располагающегося на линии штрафного броска.	2	1.1, 1.2	ОК.4, ОК.8	
Занятие 4.2.3 практическое занятие	Совершенствование взаимосвязи техники нападения и защиты в баскетболе.	2	1.1, 1.4	ОК.4, ОК.8	
Занятие 4.2.4 практическое занятие	Совершенствование приемов техники нападения в баскетболе.	2	1.1, 1.2	ОК.4, ОК.8	
Занятие 4.2.5 практическое занятие	Выполнение штрафных бросков с разных точек штрафной линии, передача мяча от груди на время.	1	1.4	ОК.8	
Занятие 4.2.6 практическое занятие	Выполнение штрафных бросков с разных точек штрафной линии, передача мяча от груди на время.	1	1.2	ОК.4, ОК.8	1.2, 2.2
Тема 4.3	**Совершенствование техники игры в волейбол**	**12**			

Занятие 4.3.1 практическое занятие	Совершенствование технических приемов волейбола.	2	1.1	ОК.4, ОК.8	
Занятие 4.3.2 практическое занятие	Совершенствование техники передачи мяча для нападающего удара.	2	1.1, 2.1	ОК.8	
Занятие 4.3.3 практическое занятие	Совершенствование техники передачи мяча для нападающего удара.	2	1.1	ОК.4, ОК.8	
Занятие 4.3.4 практическое занятие	Совершенствование техники нападающего удара.	2	1.1, 1.2	ОК.4, ОК.8	
Занятие 4.3.5 практическое занятие	Совершенствование техники нападающего удара.	1	1.2, 2.1	ОК.8	
Занятие 4.3.6 практическое занятие	Зачет по выполнению технических приемов волейбола: прием-передача мяча через сетку на точность, выполнение нападающего удара, подача мяча по зонам.	2	1.2, 2.1	ОК.8	
Занятие 4.3.7 практическое занятие	Зачет по выполнению технических приемов волейбола: прием-передача мяча через сетку на точность, выполнение нападающего удара, подача мяча по зонам.	1	1.1, 1.4	ОК.4, ОК.8	1.1, 1.4, 2.1
Тема 4.4	**Совершенствование техники игры в настольный теннис**	**10**			
Занятие 4.4.1 практическое занятие	Совершенствование подачи мяча: слева с низким подбросом, слева быстрых длинных мячей с верхним вращением, слева быстрых мячей с нижним вращением.	2	1.1, 1.2	ОК.4, ОК.8	
Занятие 4.4.2 практическое занятие	Совершенствование стойки и передвижения теннисиста: нейтральная стойка, одношажный способ передвижения, выпад в сторону при отражении косого мяча.	2	1.2	ОК.4, ОК.8	
Занятие 4.4.3	Составление комплекса упражнений для развития ловкости.	2	1.4	ОК.4, ОК.8	

Самостоятельная работа					
Занятие 4.4.4 практическое занятие	Совершенствование технической подготовки теннисистов: жонглирование мячом правильным хватом ракетки (с разных сторон поочерёдно), игра о стену слета; игра о стену после отскока от пола; перебрасывание мяча ракетками (как в бадминтоне).	2	1.4	ОК.4, ОК.8	
Занятие 4.4.5 практическое занятие	Зачетное занятие по теннису.	2	1.4	ОК.4, ОК.8	
Раздел 5	**Легкая атлетика**	**29**			
Тема 5.1	**Совершенствование техники эстафетного бега**	**29**			
Занятие 5.1.1 теория	Техника эстафетного бега. Передача эстафетной палочки на максимальной скорости в «зоне передачи» с пробегом коротких отрезков.	2	1.1, 2.2	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	2.1	ОК.8	
Занятие 5.1.3 практическое занятие	Совершенствование передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в «зоне передачи» с пробегом командой всей дистанции.	1	1.2	ОК.4, ОК.8	1.2, 2.2
Занятие 5.1.4 практическое занятие	Совершенствование старта бегуна, принимающего эстафету.	2	1.1	ОК.4, ОК.8	
Занятие 5.1.5 практическое занятие	Совершенствование старта бегуна, принимающего эстафету.	2	1.1, 1.2	ОК.4, ОК.8	
Занятие 5.1.6 практическое занятие	Техника эстафетного бега: прием, передача на максимальной скорости, финиширование на максимальной скорости разными способами.	2	1.2	ОК.4, ОК.8	

Занятие 5.1.7 теория	Совершенствование техники бега на короткие дистанции, СБУ.	2	1.2	ОК.4, ОК.8	
Занятие 5.1.8 практическое занятие	Совершенствование техники старта: низкий старт, растянутый старт, сближенный старт, обычный старт.	2	1.2, 1.4	ОК.4, ОК.8	
Занятие 5.1.9 практическое занятие	Техника бега по дистанции: в период опоры, в фазе полета, движения рук.	2	1.4	ОК.3, ОК.8	
Занятие 5.1.10 практическое занятие	Совершенствование техники финиширования.	2	1.1, 1.2	ОК.4, ОК.8	
Занятие 5.1.11 практическое занятие	Техника бега с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.	1	1.4, 2.2	ОК.8	
Занятие 5.1.12 практическое занятие	Техника бега с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.	2	1.4	ОК.4, ОК.8	
Занятие 5.1.13 практическое занятие	Сдача контрольного норматива: бег на 100 м на время.	2	1.2, 2.1	ОК.8	
Занятие 5.1.14 практическое занятие	Сдача контрольного норматива: бег на 100 м на время.	1	1.1, 1.4, 2.1	ОК.4, ОК.8	1.1, 1.4, 2.1
Занятие 5.1.15 практическое занятие	Общая физическая подготовка с учетом результатов сдачи кросса на 3 км.	2	1.4	ОК.4, ОК.8	
Занятие 5.1.16 практическое занятие	Общая физическая подготовка. Круговая тренировка: пресс, отжимание, подтягивание, прыжки через планку.	2	1.2	ОК.4, ОК.8	

Раздел 6	**Спортивные игры. Волейбол**	**5**			
Тема 6.1	**Совершенствования техники игры волейбол**	**5**			
Занятие 6.1.1 практическое занятие	Учебная игра волейбол.	2	1.4	ОК.4, ОК.8	
Занятие 6.1.2 практическое занятие	Учебная игра с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	2	1.1, 2.1	ОК.8	
Занятие 6.1.3 практическое занятие	Учебная игра с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	1	1.2	ОК.4, ОК.8	1.2, 2.2
Раздел 7	**Легкая атлетика**	**28**			
Тема 7.1	**Совершенствование прыжков в длину с разбега**	**28**			
Занятие 7.1.1 Самостоятельная работа	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2	1.2, 2.1	ОК.4, ОК.8	
Занятие 7.1.2 Самостоятельная работа	Средства физической культуры.	2	1.1	ОК.4, ОК.8	
Занятие 7.1.3 практическое занятие	Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места.	2	1.1	ОК.4, ОК.8	
Занятие 7.1.4 практическое занятие	Сдача норматива по прыжкам в длину с места.	2	1.4, 2.2	ОК.8	
Занятие 7.1.5 практическое занятие	Сдача норматива по прыжкам в длину с места.	1	1.4	ОК.4, ОК.8	1.4, 2.1

Занятие 7.1.6 практическое занятие	Легкий бег, ОРУ, СУ, СПУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места.	2	1.1, 2.2	ОК.4, ОК.8	
Занятие 7.1.7 практическое занятие	Легкий бег, ОРУ, СУ, СПУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места.	2	1.2	ОК.4, ОК.8	
Занятие 7.1.8 практическое занятие	Совершенствование техники прыжков в длину с маленького разбега.	2	1.4	ОК.4, ОК.8	
Занятие 7.1.9 практическое занятие	Совершенствование техники приземления в яму.	2	1.3, 2.3	ОК.8	
Занятие 7.1.10 практическое занятие	Совершенствование техники приземления в яму.	2	1.1, 1.4	ОК.4, ОК.8	
Занятие 7.1.11 теория	Составление комплекса упражнений для развития активной гибкости.	2	1.3	ОК.4, ОК.8	
Занятие 7.1.12 практическое занятие	Прыжки в длину с места на технику.	2	1.4	ОК.4, ОК.8	
Занятие 7.1.13 практическое занятие	Прыжки в длину с места на технику.	2	1.2	ОК.4, ОК.8	
Занятие 7.1.14 практическое занятие	Сдача входного норматива по прыжкам с места.	2	1.1, 2.1	ОК.8	
Занятие 7.1.15 практическое занятие	Сдача входного норматива по прыжкам с места.	1	1.1, 2.2	ОК.4, ОК.8	1.1, 1.3, 2.2

Раздел 8	**Спортивные игры. Настольный теннис**	**12**			
Тема 8.1	**Совершенствование игры в настольный теннис**	**12**			
Занятие 8.1.1 практическое занятие	Совершенствование игры в настольный теннис.	2	1.1	ОК.3	
Занятие 8.1.2 практическое занятие	Совершенствование основных технических приемов. Исходные положения (стойки): правосторонняя, нейтральная (основная), левосторонняя.	2	1.2, 2.2	ОК.3	
Занятие 8.1.3 практическое занятие	Способы держания ракетки: вертикальная хватка-«пером», горизонтальная хватка-«рукопожатие».	2	1.1	ОК.6	
Занятие 8.1.4 практическое занятие	Игровые спарринги.	2	1.1, 1.2	ОК.3	
Занятие 8.1.5 практическое занятие	Игровые спарринги.	1	1.1, 2.1	ОК.3, ОК.8	
Занятие 8.1.6 практическое занятие	Игровые спарринги.	1	1.2, 1.4, 2.1	ОК.8	1.2, 1.4, 2.1, 2.3
Занятие 8.1.7 практическое занятие	Сдача контрольных нормативов: челночный бег 4*9.	2	1.1, 1.2	ОК.3, ОК.4, ОК.7	
	ВСЕГО:	168			

2.3. Формирование личностных результатов воспитания

Наименование темы занятия	Наименование личностного результата воспитания	Тип мероприятия	Наименование мероприятия

1.1.2 Легкий бег, ОРУ, СУ. 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.
3.1.1 Легкоатлетический кросс. Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники бега с высокого старта.	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.
3.1.5 Совершенствование техники бега по прямой и повороту.	3.3 Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и	Мини-проект	Мое спортивное старшее поколение.

	волонтерских движениях.		
3.2.5 Совершенствование техники метания гранаты с полного разбега.	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?
4.1.2 Техника удара по мячу головой в футболе: удар серединой лба с места без прыжка, удар серединой лба в прыжке, удар серединой лба с поворотом.	3.5 Демонстрирующий умение эффективно взаимодействовать в команде, вести диалог, в том числе с использованием средств коммуникации.	Турнир	Дартс на перемене в паре.

2.4 Связь терминов с результатами освоения дисциплины

№	Наименование термина	Индекс предметного результата	Индексы тем занятий
1	бег	1.4	1.1.3
		2.1	1.1.3
		2.2	3.1.7
2	волейбол	1.1	2.1.1
		1.2	2.1.7
		2.2	2.1.7
3	футбол	1.2	4.1.2

4	специальные беговые упражнения	1.1	7.1.6
		2.2	7.1.6
5	прыжок	1.1	7.1.14
		2.1	7.1.14
6	настольный теннис	1.1	8.1.4
		1.2	8.1.4

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 Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места.	Рулетка, Свисток, Секундомер
1.1.3 Легкий бег, ОРУ, СУ, СПУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места.	Гимнастические маты, Гимнастическая скамейка, Свисток, Секундомер
1.1.4 Совершенствование техники прыжков в длину с маленького разбега.	Рулетка
1.1.5 Совершенствование техники приземления в яму.	Рулетка, Свисток, Секундомер
1.1.6 Сдача входного норматива по прыжкам с места.	Рулетка
1.1.7 Сдача входного норматива по прыжкам с места.	Рулетка
2.1.1 Легкий бег, ОРУ. Совершенствование техники игры в волейбол.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка
2.1.2 Совершенствование прямой подачи мяча сверху.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка
2.1.3 Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка, Свисток
2.1.4 Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка
2.1.5 Передача и прием мяча сверху через сетку (количество раз).	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка
2.1.6 Передача и прием мяча сверху через сетку (количество раз).	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка
2.1.7 Совершенствование подачи мяча.	Волейбольные мячи, Волейбольная

	сетка
3.1.1 Легкоатлетический кросс. Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники бега с высокого старта.	Секундомер
3.1.2 Легкоатлетический кросс.	Секундомер
3.1.3 Легкоатлетический кросс.	Свисток, Секундомер
3.1.5 Совершенствование техники бега по прямой и повороту.	Свисток
3.1.6 Совершенствование техники стартового разгона и занятия выгодной позиции.	Свисток, Секундомер
3.1.7 Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 - юноши.	Секундомер
3.1.8 Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 - юноши.	Секундомер
3.2.1 Совершенствование техники держания и выбрасывания снаряда.	Метательные гранаты
3.2.2 Совершенствование техники метания гранаты (мяча) с места.	Мяч для большого тенниса, Метательные гранаты
3.2.3 Совершенствовать технику метания малого мяча с бросковых шагов.	Мяч для большого тенниса, Метательные гранаты
3.2.4 Совершенствование техники выполнения разбега и отведения гранаты (мяча).	Мяч для большого тенниса, Метательные гранаты
3.2.5 Совершенствование техники метания гранаты с полного разбега.	Метательные гранаты, Рулетка
3.2.6 Совершенствование техники метания мяча в цель.	Мяч для большого тенниса
3.2.7 Сдача контрольных нормативов по метанию малого мяча.	Мяч для большого тенниса
3.2.8 Сдача контрольных нормативов по метанию малого мяча.	Мяч для большого тенниса
4.1.1 Техника ударов по мячу в футболе: удар внутренней стороной стопы, удар внутренней частью подъема, удар серединой подъема, удар внешней	Футбольные мячи

стороной стопы, удары по катящемуся мячу.	
4.1.2 Техника удара по мячу головой в футболе: удар серединой лба с места без прыжка, удар серединой лба в прыжке, удар серединой лба с поворотом.	Футбольные мячи
4.1.3 Техника остановки (приема) мяча в футболе: ногой, подошвой катящегося мяча, подошвой опускающегося мяча, внутренней стороной стопы, бедром.	Футбольные мячи
4.1.4 Техники ведения мяча (дриблинг) в футболе: внутренней стороной стопы, серединой, внешней стороной подъема.	Футбольные мячи
4.1.5 Удары по мячу в створ ворот разученными способами.	Футбольные мячи
4.1.6 Удары по мячу в створ ворот разученными способами.	Футбольные мячи
4.2.2 Совершенствование техники защиты в баскетболе: защитные действия против центрового игрока, располагающегося на линии штрафного броска.	Баскетбольные мячи
4.2.3 Совершенствование взаимосвязи техники нападения и защиты в баскетболе.	Баскетбольные мячи
4.2.4 Совершенствование приемов техники нападения в баскетболе.	Баскетбольные мячи
4.2.5 Выполнение штрафных бросков с разных точек штрафной линии, передача мяча от груди на время.	Баскетбольные мячи
4.2.6 Выполнение штрафных бросков с разных точек штрафной линии, передача мяча от груди на время.	Баскетбольные мячи
4.3.1 Совершенствование технических приемов волейбола.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка
4.3.2 Совершенствование техники передачи мяча для нападающего удара.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка, Свисток
4.3.3 Совершенствование техники	Волейбольные мячи, Волейбольная

передачи мяча для нападающего удара.	сетка
4.3.4 Совершенствование техники нападающего удара.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка
4.3.5 Совершенствование техники нападающего удара.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка, Свисток
4.3.6 Зачет по выполнению технических приемов волейбола: прием-передача мяча через сетку на точность, выполнение нападающего удара, подача мяча по зонам.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка
4.3.7 Зачет по выполнению 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: слева с низким подбросом, слева быстрых длинных мячей с верхним вращением, слева быстрых мячей с нижним вращением.	Шарики для настольного тенниса, Теннисные ракетки, теннисный стол
4.4.2 Совершенствование стойки и передвижения теннисиста: нейтральная стойка, одношажный способ передвижения, выпад в сторону при отражении косого мяча.	Шарики для настольного тенниса, Теннисные ракетки, теннисный стол
4.4.4 Совершенствование технической подготовки теннисистов: жонглирование мячом правильным хватом ракетки (с разных сторон поочерёдно), игра о стену слета; игра о стену после отскока от пола; перебрасывание мяча ракетками (как в бадминтоне).	Шарики для настольного тенниса, Теннисные ракетки, теннисный стол
4.4.5 Зачетное занятие по теннису.	Шарики для настольного тенниса, Теннисные ракетки, теннисный стол
5.1.1 Техника эстафетного бега. Передача эстафетной палочки на максимальной скорости в «зоне передачи» с пробегом коротких	Эстафетные палочки, Свисток, Секундомер

отрезков.	
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, Секундомер
5.1.4 Совершенствование старта бегуна, принимающего эстафету.	Эстафетные палочки
5.1.5 Совершенствование старта бегуна, принимающего эстафету.	Эстафетные палочки
5.1.6 Техника эстафетного бега: прием, передача на максимальной скорости, финиширование на максимальной скорости разными способами.	Эстафетные палочки, Секундомер
5.1.7 Совершенствование техники бега на короткие дистанции, СБУ.	Свисток, Секундомер
5.1.8 Совершенствование техники старта: низкий старт, растянутый старт, сближенный старт, обычный старт.	Конусные фишки
5.1.9 Техника бега по дистанции: в период опоры, в фазе полета, движения рук.	Свисток
5.1.10 Совершенствование техники финиширования.	Свисток, Секундомер
5.1.11 Техника бега с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.	Свисток, Секундомер
5.1.12 Техника бега с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.	Свисток, Секундомер
5.1.13 Сдача контрольного норматива: бег на 100 м на время.	Секундомер
5.1.14 Сдача контрольного норматива: бег на 100 м на время.	Секундомер
5.1.15 Общая физическая подготовка с	Секундомер

учетом результатов сдачи кросса на 3 км.	
5.1.16 Общая физическая подготовка. Круговая тренировка: пресс, отжимание, подтягивание, прыжки через планку.	Гимнастические маты, Гимнастическая скамейка, Секундомер, 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
7.1.3 Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места.	Рулетка, Свисток
7.1.4 Сдача норматива по прыжкам в длину с места.	Рулетка
7.1.5 Сдача норматива по прыжкам в длину с места.	Рулетка
7.1.6 Легкий бег, ОРУ, СУ, СПУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места.	Свисток, Секундомер
7.1.7 Легкий бег, ОРУ, СУ, СПУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места.	Рулетка, Свисток
7.1.8 Совершенствование техники прыжков в длину с маленького разбега.	Рулетка
7.1.9 Совершенствование техники приземления в яму.	Рулетка, Свисток
7.1.10 Совершенствование техники приземления в яму.	Рулетка
7.1.11 Составление комплекса упражнений для развития активной гибкости.	Свисток
7.1.12 Прыжки в длину с места на технику.	Рулетка, Свисток
7.1.13 Прыжки в длину с места на	Рулетка

технику.	
7.1.14 Сдача входного норматива по прыжкам с места.	Рулетка
7.1.15 Сдача входного норматива по прыжкам с места.	Рулетка
8.1.1 Совершенствование игры в настольный теннис.	Шарики для настольного тенниса, Теннисные ракетки, теннисный стол
8.1.2 Совершенствование основных технических приемов. Исходные положения (стойки): правосторонняя, нейтральная (основная), левосторонняя.	Шарики для настольного тенниса, Теннисные ракетки, теннисный стол
8.1.3 Способы держания ракетки: вертикальная хватка-«пером», горизонтальная хватка-«рукопожатие».	Шарики для настольного тенниса, Теннисные ракетки, теннисный стол
8.1.4 Игровые спарринги.	Шарики для настольного тенниса, Теннисные ракетки, теннисный стол
8.1.5 Игровые спарринги.	Шарики для настольного тенниса, Теннисные ракетки, теннисный стол
8.1.6 Игровые спарринги.	Шарики для настольного тенниса, Теннисные ракетки, теннисный стол
8.1.7 Сдача контрольных нормативов: челночный бег 4*9.	Скакалки, Рулетка, Свисток, Конусные фишки

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.05 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	
1.2 Основы здорового образа жизни	1.1.1
2.2 Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	1.1.1, 1.1.2
Текущий контроль № 2. **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
1.4 Средства профилактики перенапряжения	1.1.2, 1.1.3, 1.1.5, 2.1.3
1.1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	1.1.4, 1.1.6, 2.1.1, 2.1.2
2.1 Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	1.1.3, 2.1.5
Текущий контроль № 3. **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
1.1 Роль физической культуры в	2.1.6, 3.1.1, 3.1.6

общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	
1.4 Средства профилактики перенапряжения	2.1.6, 3.1.5, 3.1.6
2.2 Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	1.1.7, 2.1.7, 3.1.3, 3.1.7
Текущий контроль № 4. **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
1.1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	3.1.8, 3.2.1, 3.2.2, 3.2.5, 3.2.6
2.1 Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	2.1.6
Текущий контроль № 5. **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
1.1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	3.2.8, 4.1.1, 4.1.4
1.2 Основы здорового образа жизни	1.1.7, 2.1.4, 2.1.5, 2.1.7, 3.1.1, 3.1.2, 3.1.4, 3.2.3, 3.2.4, 3.2.5, 3.2.7, 4.1.1, 4.1.2, 4.1.3, 4.1.4
Текущий контроль № 6. **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
1.2 Основы здорового образа жизни	4.1.6, 4.2.2, 4.2.4
2.2 Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	3.1.8, 3.2.7, 4.1.6
Текущий контроль № 7. **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом)	

Вид контроля: Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
1.1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	4.1.6, 4.2.1, 4.2.2, 4.2.3, 4.2.4, 4.3.1, 4.3.2, 4.3.3, 4.3.4
1.4 Средства профилактики перенапряжения	3.1.8, 3.2.6, 4.1.5, 4.2.3, 4.2.5
2.1 Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	4.1.5, 4.3.2, 4.3.5, 4.3.6
Текущий контроль № 8. **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
1.2 Основы здорового образа жизни	4.2.6, 4.3.4, 4.3.5, 4.3.6, 4.4.1, 4.4.2
2.2 Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	5.1.1
Текущий контроль № 9. **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
1.4 Средства профилактики перенапряжения	4.3.7, 4.4.3, 4.4.4, 4.4.5, 5.1.8, 5.1.9, 5.1.11, 5.1.12
1.1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	4.3.7, 4.4.1, 5.1.1, 5.1.4, 5.1.5, 5.1.10
2.1 Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	5.1.2, 5.1.13
Текущий контроль № 10. **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
1.2 Основы здорового образа жизни	5.1.3, 5.1.5, 5.1.6, 5.1.7, 5.1.8, 5.1.10, 5.1.13, 5.1.16

2.2 Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	5.1.11
Текущий контроль № 11. **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
1.4 Средства профилактики перенапряжения	5.1.14, 5.1.15, 6.1.1, 7.1.4
2.1 Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	5.1.14, 6.1.2, 7.1.1
Текущий контроль № 12. **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:**	
1.1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	5.1.14, 6.1.2, 7.1.2, 7.1.3, 7.1.6, 7.1.10, 7.1.14
1.3 Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)	7.1.9, 7.1.11
2.2 Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	7.1.4, 7.1.6
Текущий контроль № 13. **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:**	
1.2 Основы здорового образа жизни	6.1.3, 7.1.1, 7.1.7, 7.1.13, 8.1.2, 8.1.4
1.4 Средства профилактики перенапряжения	7.1.5, 7.1.8, 7.1.10, 7.1.12
2.1 Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	7.1.14, 8.1.5
2.3 Пользоваться средствами профилактики перенапряжения	7.1.9

характерными для данной профессии (специальности)	

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 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	1.1.4, 1.1.6, 2.1.1, 2.1.2, 2.1.6, 3.1.1
1.2 Основы здорового образа жизни	1.1.1, 1.1.7, 2.1.4, 2.1.5, 2.1.7, 3.1.1, 3.1.2
1.4 Средства профилактики перенапряжения	1.1.2, 1.1.3, 1.1.5, 2.1.3, 2.1.6
2.1 Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	1.1.3, 2.1.5, 2.1.6
2.2 Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	1.1.1, 1.1.2, 1.1.7, 2.1.7, 3.1.3

№ 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 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	3.1.6, 3.1.8, 3.2.1, 3.2.2, 3.2.5, 3.2.6, 3.2.8, 4.1.1, 4.1.4, 4.1.6, 4.2.1, 4.2.2, 4.2.3, 4.2.4
1.2 Основы здорового образа жизни	3.1.4, 3.2.3, 3.2.4, 3.2.5, 3.2.7, 4.1.1, 4.1.2, 4.1.3, 4.1.4, 4.1.6, 4.2.2, 4.2.4
1.4 Средства профилактики перенапряжения	3.1.5, 3.1.6, 3.1.8, 3.2.6, 4.1.5, 4.2.3
2.1 Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	4.1.5
2.2 Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	3.1.7, 3.1.8, 3.2.7, 4.1.6

№ семестра	**Вид промежуточной аттестации**
5	Зачет

Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей
Текущий контроль №6
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 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	4.3.1, 4.3.2, 4.3.3, 4.3.4, 4.3.7, 4.4.1, 5.1.1
1.2 Основы здорового образа жизни	4.2.6, 4.3.4, 4.3.5, 4.3.6, 4.4.1, 4.4.2
1.4 Средства профилактики перенапряжения	4.2.5, 4.3.7, 4.4.3, 4.4.4, 4.4.5
2.1 Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	4.3.2, 4.3.5, 4.3.6
2.2 Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	5.1.1

№ семестра	**Вид промежуточной аттестации**
6	Зачет

Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей
Текущий контроль №8
Текущий контроль №9
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 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	5.1.4, 5.1.5, 5.1.10, 5.1.14, 6.1.2
1.2 Основы здорового образа жизни	5.1.3, 5.1.5, 5.1.6, 5.1.7, 5.1.8, 5.1.10, 5.1.13, 5.1.16, 6.1.3, 7.1.1
1.4 Средства профилактики перенапряжения	5.1.8, 5.1.9, 5.1.11, 5.1.12, 5.1.14, 5.1.15, 6.1.1
2.1 Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения	5.1.2, 5.1.13, 5.1.14, 6.1.2, 7.1.1

жизненных и профессиональных целей	
2.2 Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	5.1.11

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
7	Дифференцированный зачет

Дифференцированный зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей
Текущий контроль №11
Текущий контроль №12
Текущий контроль №13

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 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	7.1.2, 7.1.3, 7.1.6, 7.1.10, 7.1.14, 7.1.15, 8.1.1, 8.1.3, 8.1.4, 8.1.5, 8.1.7
1.2 Основы здорового образа жизни	7.1.7, 7.1.13, 8.1.2, 8.1.4, 8.1.6, 8.1.7
1.3 Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)	7.1.9, 7.1.11
1.4 Средства профилактики перенапряжения	7.1.4, 7.1.5, 7.1.8, 7.1.10, 7.1.12, 8.1.6
2.1 Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	7.1.14, 8.1.5, 8.1.6
2.2 Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	7.1.4, 7.1.6, 7.1.15, 8.1.2
2.3 Пользоваться средствами профилактики перенапряжения	7.1.9

характерными для данной профессии (специальности)	

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».