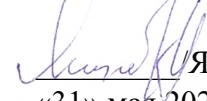




Министерство образования Иркутской области  
Государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение Иркутской области  
«Иркутский авиационный техникум»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ГБПОУИО «ИАТ»

  
Якубовский А.Н.  
«31» мая 2022 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

специальности

24.02.01 Производство летательных аппаратов

Иркутск, 2022

Рассмотрена  
цик洛вой комиссией

Председатель ЦК

\_\_\_\_\_ / /

Рабочая программа разработана на основе ФГОС СПО специальности 24.02.01 Производство летательных аппаратов; учебного плана специальности 24.02.01 Производство летательных аппаратов; с учетом примерной рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» в составе примерной основной образовательной программы специальности 24.02.01 Производство летательных аппаратов, зарегистрированной в государственном реестре примерных основных образовательных программ (Приказ ФГБОУ ДПО ИРПО № П-40 от 08.02.2023).

| № | Разработчик ФИО           |
|---|---------------------------|
| 1 | Уманец Антон Владимирович |
| 2 | Кулиш Евгения Алексеевна  |

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |   | стр. |
|---|---|------|
| 1 | ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ              | 4    |
| 2 | СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ                 | 7    |
| 3 | УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ   | 24   |
| 4 | КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ | 31   |

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения рабочей программы (РП)

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

### 1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ:

СГ.00 Социально-гуманитарный 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 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 специальности  |
| Личностные результаты воспитания | 3.1          | Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе, и современном мировом сообществе. Сознающий свое единство с народом России, с Российской государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском |

|     |  |
|-----|--|
|     | государстве  |
| 3.2 | Осознающий и деятельно выраждающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения. Проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей   |
| 3.3 | Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде  |
| 3.4 | Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры. Критически оценивающий и деятельно проявляющий понимание эмоционального воздействия искусства, его влияния на душевное состояние и поведение людей. Бережливо относящийся к культуре как средству коммуникации и самовыражения в обществе, выраждающий сопричастность к нравственным нормам, традициям в искусстве. Ориентированный на собственное самовыражение в разных видах искусства, художественном творчестве с учётом российских традиционных духовно-нравственных ценностей, эстетическом обустройстве собственного быта. Разделяющий ценности отечественного и мирового художественного наследия, роли народных традиций и народного творчества в искусстве. Выражающий ценностное отношение к технической и промышленной эстетике |

|     |  |
|-----|--|
| 3.5 | Принимающий российские традиционные семейные ценности. Ориентированный на создание устойчивой многодетной семьи, понимание брака как союза мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания детей, неприятия насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания |
|-----|--|

#### **1.4. Формируемые компетенции:**

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.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 186 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Виды учебной работы   | Объем часов |
|---|-------------|
| <b>Общий объем дисциплины</b>   | <b>186</b>  |
| <b>Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем:</b>           | <b>176</b>  |
| теоретическое обучение  | 34          |
| лабораторные занятия  | 0           |
| практические занятия  | 142         |
| 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           |
| <b>Самостоятельная работа студентов</b>                                 | <b>10</b>   |

## 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                             | Основы физической культуры   | 2           |  |                         |                  |
| Тема 1.1                             | Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности  | 2           |  |                         |                  |
| Занятие 1.1.1 теория                 | Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента.                                 | 2           | 1.1, 2.2   | ОК.8                    |                  |
| Раздел 2                             | Легкая атлетика  | 28          |  |                         |                  |
| Тема 2.1                             | Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места  | 28          |  |                         |                  |
| Занятие 2.1.1 практическое занятие   | Техника беговых упражнений.  | 2           | 1.1, 2.2   | ОК.4                    |                  |
| Занятие 2.1.2 Самостоятельная работа | Техника беговых упражнений.  | 2           | 1.1, 2.2   | ОК.8                    |                  |
| Занятие 2.1.3 практическое занятие   | Разучивание техники высокого и низкого старта.   | 2           | 1.1, 2.2   | ОК.8                    |                  |
| Занятие 2.1.4 практическое занятие   | Сдача контрольного норматива по прыжкам с места.   | 1           | 1.1, 2.2   | ОК.4                    | 1.1, 2.2         |

|   |  |   |          |      |  |
|---|--|---|----------|------|--|
| Занятие 2.1.5<br>практическое<br>занятие  | Сдача контрольного норматива по прыжкам с места.   | 1 | 1.1, 2.2 | OK.8 |  |
| Занятие 2.1.6<br>практическое<br>занятие  | Техника бега на короткие дистанции, по прямой дистанции.                                       | 2 | 1.1, 2.2 | OK.8 |  |
| Занятие 2.1.7<br>практическое<br>занятие  | Техника бега по повороту, техника низкого старта и стартового разгона.                         | 2 | 1.1, 2.2 | OK.8 |  |
| Занятие 2.1.8<br>практическое<br>занятие  | Техника финиширования, техника бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. | 2 | 1.1, 2.2 | OK.4 |  |
| Занятие 2.1.9<br>практическое<br>занятие  | Изучение техники бега на дистанцию 100 м.  | 2 | 1.1, 2.2 | OK.4 |  |
| Занятие 2.1.10<br>практическое<br>занятие | Изучение техники бега на дистанцию 100 м.  | 2 | 1.1, 2.2 | OK.4 |  |
| Занятие 2.1.11<br>практическое<br>занятие | Совершенствование техники бега на дистанцию 100 м.   | 2 | 1.1, 2.2 | OK.8 |  |
| Занятие 2.1.12<br>практическое<br>занятие | Сдача контрольного норматива по технике бега на короткие дистанции - 100 м.                    | 2 | 1.1, 2.2 | OK.8 |  |
| Занятие 2.1.13<br>практическое<br>занятие | Изучение техники бега на длинные дистанции.  | 2 | 1.1, 2.2 | OK.4 |  |
| Занятие 2.1.14<br>теория                  | Совершенствование техники бега на длинные дистанции.   | 2 | 1.1, 2.2 | OK.4 |  |

|  |  |           |          |      |          |
|--|--|-----------|----------|------|----------|
| Занятие 2.1.15<br>практическое занятие | Сдача контрольного норматива в беге на длинные дистанции.                              | 1         | 1.1, 2.2 | OK.8 | 1.1, 2.2 |
| Занятие 2.1.16<br>практическое занятие | Сдача контрольного норматива в беге на длинные дистанции.                              | 1         | 1.1, 2.2 | OK.8 |          |
| <b>Раздел 3</b>                        | <b>Баскетбол</b>   | <b>40</b> |          |      |          |
| <b>Тема 3.1</b>                        | <b>Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</b>        | <b>40</b> |          |      |          |
| Занятие 3.1.1<br>теория                | Правила игры в баскетбол, правила соревнования по баскетболу.                          | 2         | 1.1, 2.2 | OK.8 |          |
| Занятие 3.1.2<br>практическое занятие  | Техника передачи мяча двумя руками от груди, ведения мяча на месте.                    | 2         | 1.1, 2.2 | OK.4 |          |
| Занятие 3.1.3<br>практическое занятие  | Изучение техники передачи мяча двумя руками от груди, ведения мяча на месте.           | 2         | 1.4, 2.3 | OK.8 |          |
| Занятие 3.1.4<br>практическое занятие  | Техника передачи мяча в ходьбе, беге, ведения мяча в ходьбе.                           | 2         | 1.4, 2.3 | OK.4 |          |
| Занятие 3.1.5<br>практическое занятие  | Изучение техники передачи мяча в ходьбе, беге; ведения мяча в ходьбе, беге.            | 2         | 1.4, 2.3 | OK.8 |          |
| Занятие 3.1.6<br>практическое занятие  | Изучение техники выполнения ведения и передачи мяча в движение, ведение-2 шага-бросок. | 2         | 1.4, 2.3 | OK.4 |          |
| Занятие 3.1.7<br>практическое занятие  | Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков.                             | 1         | 1.2, 2.3 | OK.4 | 1.4, 2.3 |

|  |  |   |          |      |          |
|--|--|---|----------|------|----------|
| Занятие 3.1.8<br>практическое занятие  | Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков.   | 1 | 1.4, 2.3 | OK.8 |          |
| Занятие 3.1.9<br>теория                | Изучение техники ведения и передачи мяча в движении. Бросок мяча в кольцо "ведение- 2 шага- бросок". | 2 | 1.4, 2.3 | OK.8 |          |
| Занятие 3.1.10<br>практическое занятие | Изучение ведения мяча двумя руками.  | 2 | 1.4, 2.3 | OK.4 |          |
| Занятие 3.1.11<br>практическое занятие | Изучение ведения мяча двумя руками.  | 2 | 1.4, 2.3 | OK.8 |          |
| Занятие 3.1.12<br>практическое занятие | Совершенствование ведения мяча двумя руками.   | 2 | 1.4, 2.3 | OK.4 |          |
| Занятие 3.1.13<br>практическое занятие | Сдача контрольного норматива по ведению мяча двумя руками.   | 1 | 1.2, 2.2 | OK.8 | 1.2, 2.2 |
| Занятие 3.1.14<br>практическое занятие | Сдача контрольного норматива по ведению мяча двумя руками.   | 1 | 1.4, 2.3 | OK.8 |          |
| Занятие 3.1.15<br>практическое занятие | Изучение техники выполнения ловли и передачи мяча в колоне и кругу.                                  | 2 | 1.2, 2.2 | OK.8 |          |
| Занятие 3.1.16<br>теория               | Изучение техники ловли мяча в колоне.  | 2 | 1.2, 2.2 | OK.4 |          |
| Занятие 3.1.17<br>практическое занятие | Совершенствование техники ловли мяча в колоне.   | 2 | 1.2, 2.2 | OK.4 |          |
| Занятие 3.1.18                         | Изучение техники выполнения перемещения в защитной стойке  | 2 | 1.2, 2.2 | OK.8 |          |

|                                      |   |           |               |      |          |
|--------------------------------------|---|-----------|---------------|------|----------|
| Самостоятельная работа               | баскетболиста.  |           |               |      |          |
| Занятие 3.1.19 теория                | Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. | 2         | 1.2, 2.2, 3.1 | OK.4 |          |
| Занятие 3.1.20 практическое занятие  | Сдача контрольного норматива бросок мяча в кольцо с места.                        | 2         | 1.2, 2.2      | OK.8 |          |
| Занятие 3.1.21 практическое занятие  | Изучение технических элементов в баскетболе в учебной игре.                       | 2         | 1.4, 2.2      | OK.4 |          |
| Занятие 3.1.22 практическое занятие  | Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре.                | 2         | 1.4, 2.2      | OK.8 |          |
| <b>Раздел 4</b>                      | <b>Волейбол</b>   | <b>26</b> |               |      |          |
| <b>Тема 4.1</b>                      | <b>Техника перемещений, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками.</b>    | <b>26</b> |               |      |          |
| Занятие 4.1.1 практическое занятие   | Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке.                  | 2         | 1.4, 2.3      | OK.4 |          |
| Занятие 4.1.2 Самостоятельная работа | Изучение подач мяча в волейболе.  | 2         | 1.4, 2.3      | OK.8 |          |
| Занятие 4.1.3 практическое занятие   | Изучение подач мяча в волейболе.  | 2         | 1.4, 2.3      | OK.8 |          |
| Занятие 4.1.4 практическое занятие   | Совершенствование подач в волейболе.  | 2         | 1.4, 2.3      | OK.4 |          |
| Занятие 4.1.5                        | Сдача контрольного норматива подачи мяча в волейболе.                             | 1         | 1.4, 2.3      | OK.4 | 1.4, 2.3 |

|                                     |  |   |          |      |          |
|-------------------------------------|--|---|----------|------|----------|
| практическое занятие                |  |   |          |      |          |
| Занятие 4.1.6 практическое занятие  | Сдача контрольного норматива подачи мяча в волейболе.            | 1 | 1.4, 2.3 | OK.8 |          |
| Занятие 4.1.7 теория                | Изучение приема мяча в волейболе.                                | 2 | 1.4, 2.3 | OK.6 |          |
| Занятие 4.1.8 практическое занятие  | Изучение приемов мяча в волейболе.                               | 2 | 1.4, 2.3 | OK.8 |          |
| Занятие 4.1.9 практическое занятие  | Совершенствование приемов мяча в волейболе.                      | 2 | 1.4, 2.3 | OK.4 |          |
| Занятие 4.1.10 практическое занятие | Зачетное занятие по приему мяча в волейболе.                     | 2 | 1.4, 2.3 | OK.4 |          |
| Занятие 4.1.11 теория               | Техника прямого нападающего удара.                               | 2 | 1.4, 2.3 | OK.4 |          |
| Занятие 4.1.12 практическое занятие | Совершенствование прямого нападающего удара.                     | 2 | 1.4, 2.2 | OK.8 |          |
| Занятие 4.1.13 практическое занятие | Совершенствование прямого нападающего удара в волейболе.         | 2 | 1.4, 2.2 | OK.8 |          |
| Занятие 4.1.14 практическое занятие | Зачетное занятие. Техника прямого нападающего удара в волейболе. | 1 | 1.4, 2.2 | OK.8 | 1.4, 2.2 |
| Занятие 4.1.15 практическое         | Зачетное занятие. Техника прямого нападающего удара в волейболе. | 1 | 1.4, 2.2 | OK.8 |          |

|  |   |           |               |      |          |
|--|---|-----------|---------------|------|----------|
| занятие                                      |   |           |               |      |          |
| <b>Раздел 5</b>                              | <b>Общая физическая подготовка</b>  | <b>28</b> |               |      |          |
| <b>Тема 5.1</b>                              | <b>Техника безопасности на занятиях по ОФП</b>                            | <b>28</b> |               |      |          |
| Занятие 5.1.1<br>теория                      | Повторить технику безопасности на занятиях по ОФП.                        | 2         | 1.4, 2.2, 3.3 | ОК.6 |          |
| Занятие 5.1.2<br>Самостоятель-<br>ная работа | Просмотр видеороликов по подготовке к ОФП.                                | 2         | 1.3, 2.2      | ОК.8 |          |
| Занятие 5.1.3<br>практическое<br>занятие     | Изучить технику выполнения подтягивания на перекладине.                   | 2         | 1.3, 2.2      | ОК.8 |          |
| Занятие 5.1.4<br>практическое<br>занятие     | Совершенствование техники подтягивания на перекладине.                    | 2         | 1.3, 2.2      | ОК.8 |          |
| Занятие 5.1.5<br>практическое<br>занятие     | Закрепление техники подтягивания на перекладине.                          | 2         | 1.3, 2.2      | ОК.4 |          |
| Занятие 5.1.6<br>практическое<br>занятие     | Сдача контрольного норматива подтягивание- юноши, вис-<br>девушки.        | 1         | 1.3, 2.2      | ОК.8 | 1.3, 2.2 |
| Занятие 5.1.7<br>практическое<br>занятие     | Сдача контрольного норматива подтягивание- юноши, вис-<br>девушки.        | 1         | 1.3, 2.2      | ОК.8 |          |
| Занятие 5.1.8<br>практическое<br>занятие     | Изучение техники подъёма туловища из положения лежа на спине.             | 2         | 1.3, 2.2, 3.3 | ОК.8 |          |
| Занятие 5.1.9<br>практическое<br>занятие     | Совершенствование технике подъёма туловища из положения<br>лежа на спине. | 2         | 1.3, 2.2      | ОК.4 |          |

|  |  |           |               |      |          |
|--|--|-----------|---------------|------|----------|
| Занятие 5.1.10<br>практическое занятие | Закрепление пройденной темы.   | 2         | 1.3, 2.2      | OK.8 |          |
| Занятие 5.1.11<br>практическое занятие | Повторение техники при подготовке к сгибанию- разгибанию рук в упоре лежа. | 2         | 1.3, 2.2      | OK.8 |          |
| Занятие 5.1.12<br>практическое занятие | Темповые прыжки на месте через скакалку.                                   | 2         | 1.3, 2.2      | OK.8 |          |
| Занятие 5.1.13<br>практическое занятие | Закрепление. Темповые прыжки через скакалку.                               | 2         | 1.3, 2.2      | OK.4 |          |
| Занятие 5.1.14<br>практическое занятие | Выпрыгивание из полуприседа вверх с гантелями.                             | 2         | 1.3, 2.2      | OK.4 |          |
| Занятие 5.1.15<br>практическое занятие | Контрольный норматив: выпрыгивание вверх из полуприседа с гантелями.       | 1         | 1.3, 2.2      | OK.8 | 1.3, 2.2 |
| Занятие 5.1.16<br>практическое занятие | Контрольный норматив: выпрыгивание вверх из полуприседа с гантелями.       | 1         | 1.3, 2.2      | OK.4 |          |
| <b>Раздел 6</b>                        | <b>Легкая атлетика</b>   | <b>62</b> |               |      |          |
| <b>Тема 6.1</b>                        | <b>Обучение техники прыжков в длину с разбега способом согнув ноги</b>     | <b>12</b> |               |      |          |
| Занятие 6.1.1<br>теория                | Техника прыжков в длину с разбега. Техника отталкивания.                   | 2         | 1.3, 2.1, 3.5 | OK.8 |          |
| Занятие 6.1.2<br>практическое занятие  | Техника разбега в сочетании с отталкиванием. Техника приземления.          | 2         | 1.3, 2.1      | OK.4 |          |

|  |  |          |          |      |          |
|--|--|----------|----------|------|----------|
| Занятие 6.1.3<br>теория                  | Техника движения в полете способом «согнув ноги». Техника прыжков в длину.   | 2        | 1.3, 2.1 | OK.4 |          |
| Занятие 6.1.4<br>практическое<br>занятие | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги".  | 2        | 1.3, 2.1 | OK.8 |          |
| Занятие 6.1.5<br>практическое<br>занятие | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги".  | 2        | 1.3, 2.1 | OK.4 |          |
| Занятие 6.1.6<br>практическое<br>занятие | Сдача контрольных нормативов по технике выполнения прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".                          | 1        | 1.3, 2.1 | OK.4 | 1.3, 2.1 |
| Занятие 6.1.7<br>практическое<br>занятие | Сдача контрольных нормативов по технике выполнения прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".                          | 1        | 1.3, 2.1 | OK.8 |          |
| <b>Тема 6.2</b>                          | <b>Совершенствование технике эстафетного бега, бега на средние и длинные дистанции</b>                                       | <b>8</b> |          |      |          |
| Занятие 6.2.1<br>теория                  | Техника эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки.   | 2        | 1.3, 2.1 | OK.4 |          |
| Занятие 6.2.2<br>практическое<br>занятие | Техника старта на этапах эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20- метровой зоне. | 2        | 1.3, 2.1 | OK.4 |          |
| Занятие 6.2.3<br>практическое<br>занятие | Техника эстафетного бега в целом и ее совершенствование.   | 2        | 1.3, 2.1 | OK.8 |          |
| Занятие 6.2.4<br>практическое<br>занятие | Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4x100 м.  | 1        | 1.3, 2.1 | OK.4 | 1.3, 2.1 |
| Занятие 6.2.5<br>практическое            | Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4x100 м.  | 1        | 1.3, 2.1 | OK.4 |          |

|   |   |           |               |      |          |
|---|---|-----------|---------------|------|----------|
| занятие                                   |   |           |               |      |          |
| <b>Тема 6.3</b>                           | <b>Техника бега на средние и длинные дистанции</b>                        | <b>42</b> |               |      |          |
| Занятие 6.3.1<br>теория                   | Техника бега на средние и длинные дистанции. Техника бега по прямой.      | 2         | 1.3, 2.1, 3.4 | OK.4 |          |
| Занятие 6.3.2<br>практическое<br>занятие  | Техника бега по повороту. Техника высокого старта и стартового ускорения. | 2         | 1.3, 2.1      | OK.8 |          |
| Занятие 6.3.3<br>теория                   | Техника бега по повороту. Техника высокого старта и стартового ускорения. | 2         | 1.3, 2.1      | OK.6 |          |
| Занятие 6.3.4<br>практическое<br>занятие  | Бег по дистанции.   | 2         | 1.3, 2.1      | OK.8 |          |
| Занятие 6.3.5<br>практическое<br>занятие  | Бег по дистанции. Финиширование.  | 2         | 1.3, 2.1      | OK.4 |          |
| Занятие 6.3.6<br>теория                   | Бег на средние и длинные дистанции.                                       | 2         | 1.3, 2.1      | OK.8 |          |
| Занятие 6.3.7<br>практическое<br>занятие  | Бег на средние и длинные дистанции.                                       | 2         | 1.3, 2.1      | OK.8 |          |
| Занятие 6.3.8<br>практическое<br>занятие  | Сдача контрольных нормативов по бегу на средние и длинные дистанции.      | 1         | 1.3, 2.1      | OK.4 | 1.3, 2.1 |
| Занятие 6.3.9<br>практическое<br>занятие  | Сдача контрольных нормативов по бегу на средние и длинные дистанции.      | 1         | 1.3, 2.1      | OK.8 |          |
| Занятие 6.3.10<br>практическое<br>занятие | Совершенствование методики метания гранаты.                               | 2         | 1.3, 2.1      | OK.8 |          |

|  |   |   |               |      |  |
|--|---|---|---------------|------|--|
| Занятие 6.3.11<br>практическое занятие   | Совершенствование методики метания гранаты.   | 2 | 1.3, 2.1      | OK.4 |  |
| Занятие 6.3.12<br>теория                 | Техника финиширования. Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.                        | 2 | 1.3, 2.1, 3.2 | OK.8 |  |
| Занятие 6.3.13<br>практическое занятие   | Совершенствование техники бега с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Повторение специально беговых упражнений легкоатлета. | 2 | 1.3, 2.1      | OK.8 |  |
| Занятие 6.3.14<br>Самостоятельная работа | Совершенствование техники бега на дистанцию 500-1000.   | 2 | 1.3, 2.1      | OK.8 |  |
| Занятие 6.3.15<br>практическое занятие   | Совершенствование техники бега в беге на 500-100 метров.  | 2 | 1.3, 2.1      | OK.8 |  |
| Занятие 6.3.16<br>практическое занятие   | Сдача контрольного норматива: бег на средние и длинные дистанции: девушки - 500 м, юноши - 1000 м.                                      | 2 | 1.3, 2.1      | OK.4 |  |
| Занятие 6.3.17<br>теория                 | Совершенствование прыжков в длину с места.  | 2 | 1.3, 2.1      | OK.6 |  |
| Занятие 6.3.18<br>практическое занятие   | Совершенствование прыжков в длину с места.  | 2 | 1.3, 2.1      | OK.8 |  |
| Занятие 6.3.19<br>практическое занятие   | Совершенствование прыжков в длину с места.  | 2 | 1.3, 2.1      | OK.8 |  |
| Занятие 6.3.20<br>практическое занятие   | Закрепления эстафетного бега.   | 2 | 1.3, 2.1      | OK.4 |  |
| Занятие 6.3.21                           | Закрепления эстафетного бега.   | 2 | 1.3, 2.1      | OK.4 |  |

|                      |                                  |     |          |      |          |
|----------------------|----------------------------------|-----|----------|------|----------|
| практическое занятие |                                  |     |          |      |          |
| Занятие 6.3.22       | Итоговое занятие. Сдача зачетов. | 1   | 1.3, 2.1 | ОК.8 | 1.3, 2.1 |
| практическое занятие |                                  |     |          |      |          |
| Занятие 6.3.23       | Итоговое занятие. Сдача зачетов. | 1   | 1.3, 2.1 | ОК.8 |          |
|                      | ВСЕГО:                           | 186 |          |      |          |

### 2.3. Формирование личностных результатов воспитания

| Наименование темы занятия  | Наименование личностного результата воспитания  | Тип мероприятия | Наименование мероприятия                               |
|--|---|-----------------|--|
| 3.1.19 Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. | 3.1 Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе, и современном мировом сообществе. Сознающий свое единство с народом России, с Российской государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать | Мини-проект     | Захист Родини, суверенитет и достоинство народа России |

|   |   |                              |  |
|---|---|------------------------------|--|
|   | историческую правду о Российском государстве  |                              |  |
| 5.1.1 Повторить технику безопасности на занятиях по ОФП.            | 3.3 Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде | Встреча с интересными людьми | Соблюдение и пропагандирование здорового образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность) |
| 5.1.8 Изучение техники подъёма туловища из положения лежа на спине. | 3.3 Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию.   | Круглый стол                 | Никотин, алкоголь, наркотики.... а что плохого-то?   |

|  |  |                       |  |
|--|--|-----------------------|--|
|  | Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде  |                       |  |
| 6.1.1 Техника прыжков в длину с разбега. Техника отталкивания.             | 3.5 Принимающий российские традиционные семейные ценности. Ориентированный на создание устойчивой многодетной семьи, понимание брака как союза мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания детей, неприятия насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания | Круглый стол          | Традиционные семейные ценности   |
| 6.3.1 Техника бега на средние и длинные дистанции. Техника бега по прямой. | 3.4 Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры. Критически оценивающий и деятельно проявляющий понимание эмоционального воздействия искусства, его влияния на душевное состояние и   | Виртуальная экскурсия | Мировое художественное наследие, роль народных традиций и народного творчества |

|  |   |               |  |
|--|---|---------------|--|
|  | <p>поведение людей. Бережливо относящийся к культуре как средству коммуникации и самовыражения в обществе, выражающий сопричастность к нравственным нормам, традициям в искусстве. Ориентированный на собственное самовыражение в разных видах искусства, художественном творчестве с учётом российских традиционных духовно-нравственных ценностей, эстетическом обустройстве собственного быта. Разделяющий ценности отечественного и мирового художественного наследия, роли народных традиций и народного творчества в искусстве. Выражающий ценностное отношение к технической и промышленной эстетике</p> |               |  |
| <p>6.3.12 Техника финиширования. Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.</p> | <p>3.2 Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения. Проявляющий бережливое и чуткое отношение к</p>  | <p>Беседа</p> | <p>Религиозная принадлежность каждого человека, права и законные интересы других людей</p> |

религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей

### **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)**

| <b>Наименование занятия ЛПР</b>  | <b>Перечень оборудования</b> |
|--|------------------------------|
| 2.1.1 Техника беговых упражнений.  | Свисток                      |
| 2.1.2 Техника беговых упражнений.  | Свисток                      |
| 2.1.3 Разучивание техники высокого и низкого старта.   | Свисток                      |
| 2.1.4 Сдача контрольного норматива по прыжкам с места.   | Рулетка                      |
| 2.1.5 Сдача контрольного норматива по прыжкам с места.   | Рулетка                      |
| 2.1.6 Техника бега на короткие дистанции, по прямой дистанции.                                       | Свисток, Секундомер          |
| 2.1.7 Техника бега по повороту, техника низкого старта и стартового разгона.                         | Свисток                      |
| 2.1.8 Техника финиширования, техника бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. | Свисток, Секундомер          |
| 2.1.9 Изучение техники бега на дистанцию 100 м.  | Секундомер                   |
| 2.1.10 Изучение техники бега на дистанцию 100 м.   | Секундомер                   |
| 2.1.11 Совершенствование техники бега на дистанцию 100 м.  | Секундомер                   |
| 2.1.12 Сдача контрольного норматива по технике бега на короткие дистанции - 100 м.                   | Секундомер                   |
| 2.1.13 Изучение техники бега на длинные дистанции.   | Свисток                      |
| 2.1.14 Совершенствование техники бега на длинные дистанции.  | Свисток                      |

|  |                     |
|--|---------------------|
| 2.1.15 Сдача контрольного норматива в беге на длинные дистанции.   | Свисток, Секундомер |
| 2.1.16 Сдача контрольного норматива в беге на длинные дистанции.   | Свисток, Секундомер |
| 3.1.1 Правила игры в баскетбол, правила соревнования по баскетболу.  | Баскетбольные мячи  |
| 3.1.2 Техника передачи мяча двумя руками от груди, ведения мяча на месте.                                  | Баскетбольные мячи  |
| 3.1.3 Изучение техники передачи мяча двумя руками от груди, ведения мяча на месте.                         | Баскетбольные мячи  |
| 3.1.4 Техника передачи мяча в ходьбе, беге, ведения мяча в ходьбе.   | Баскетбольные мячи  |
| 3.1.5 Изучение техники передачи мяча в ходьбе, беге; ведения мяча в ходьбе, беге.                          | Баскетбольные мячи  |
| 3.1.6 Изучение техники выполнения ведения и передачи мяча в движение, ведение-2 шага-бросок.               | Баскетбольные мячи  |
| 3.1.7 Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков.   | Баскетбольные мячи  |
| 3.1.8 Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков.   | Баскетбольные мячи  |
| 3.1.9 Изучение техники ведения и передачи мяча в движении. Бросок мяча в кольцо "ведущие- 2 шага- бросок". | Баскетбольные мячи  |
| 3.1.10 Изучение ведения мяча двумя руками.   | Баскетбольные мячи  |
| 3.1.11 Изучение ведения мяча двумя руками.   | Баскетбольные мячи  |
| 3.1.12 Совершенствование ведения мяча двумя руками.  | Баскетбольные мячи  |
| 3.1.13 Сдача контрольного норматива по ведению мяча двумя руками.  | Баскетбольные мячи  |
| 3.1.14 Сдача контрольного норматива по ведению мяча двумя руками.  | Баскетбольные мячи  |
| 3.1.15 Изучение техники выполнения   | Баскетбольные мячи  |

|  |                                       |
|--|---------------------------------------|
| ловли и передачи мяча в колоне и кругу.  |                                       |
| 3.1.16 Изучение техники ловли мяча в колоне.   | Баскетбольные мячи                    |
| 3.1.17 Совершенствование техники ловли мяча в колоне.                                    | Баскетбольные мячи                    |
| 3.1.18 Изучение техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.          | Баскетбольные мячи                    |
| 3.1.19 Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. | Баскетбольные мячи                    |
| 3.1.20 Сдача контрольного норматива бросок мяча в кольцо с места.                        | Баскетбольные мячи                    |
| 3.1.21 Изучение технических элементов в баскетболе в учебной игре.                       | Баскетбольные мячи                    |
| 3.1.22 Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре.                | Баскетбольные мячи                    |
| 4.1.1 Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке.                   | Волейбольные мячи                     |
| 4.1.2 Изучение подач мяча в волейболе.   | Волейбольные мячи, Волейбольная сетка |
| 4.1.3 Изучение подач мяча в волейболе.   | Волейбольные мячи, Волейбольная сетка |
| 4.1.4 Совершенствование подач в волейболе.   | Волейбольные мячи, Волейбольная сетка |
| 4.1.5 Сдача контрольного норматива подачи мяча в волейболе.                              | Волейбольные мячи, Волейбольная сетка |
| 4.1.6 Сдача контрольного норматива подачи мяча в волейболе.                              | Волейбольные мячи, Волейбольная сетка |
| 4.1.7 Изучение приема мяча в волейболе.  | Волейбольные мячи                     |
| 4.1.8 Изучение приемов мяча в волейболе.   | Волейбольные мячи                     |
| 4.1.9 Совершенствование приемов мяча в волейболе.  | Волейбольные мячи                     |
| 4.1.10 Зачетное занятие по приему мяча в волейболе.                                      | Волейбольные мячи, Волейбольная сетка |

|   |                                       |
|---|---------------------------------------|
| 4.1.11 Техника прямого нападающего удара.   | Волейбольные мячи, Волейбольная сетка |
| 4.1.12 Совершенствование прямого нападающего удара.                               | Волейбольные мячи, Волейбольная сетка |
| 4.1.13 Совершенствование прямого нападающего удара в волейболе.                   | Волейбольные мячи, Волейбольная сетка |
| 4.1.14 Зачетное занятие. Техника прямого нападающего удара в волейболе.           | Волейбольные мячи, Волейбольная сетка |
| 4.1.15 Зачетное занятие. Техника прямого нападающего удара в волейболе.           | Волейбольные мячи, Волейбольная сетка |
| 5.1.3 Изучить технику выполнения подтягивания на перекладине.                     | Турник                                |
| 5.1.4 Совершенствование техники подтягивания на перекладине.                      | Турник                                |
| 5.1.5 Закрепление техники подтягивания на перекладине.                            | Турник                                |
| 5.1.6 Сдача контрольного норматива подтягивание- юноши, вис- девушки.             | Секундомер, Турник                    |
| 5.1.7 Сдача контрольного норматива подтягивание- юноши, вис- девушки.             | Секундомер, Турник                    |
| 5.1.8 Изучение техники подъёма туловища из положения лежа на спине.               | Гимнастические маты                   |
| 5.1.9 Совершенствование технике подъёма туловища из положения лежа на спине.      | Гимнастические маты                   |
| 5.1.10 Закрепление пройденной темы.   | Гимнастические маты                   |
| 5.1.11 Повторение техники при подготовке к сгибанию- разгибанию рук в упоре лежа. | Свисток                               |
| 5.1.12 Темповые прыжки на месте через скакалку.                                   | Скакалки                              |
| 5.1.13 Закрепление. Темповые прыжки через скакалку.                               | Скакалки                              |
| 5.1.14 Выпрыгивание из полуприседа вверх с гантелями.                             | гантели, 10 кг, гантели, 5 кг         |

|  |                               |
|--|-------------------------------|
| 5.1.15 Контрольный норматив:<br>выпрыгивание вверх из полуприседа с гантелями.   | гантели, 10 кг, гантели, 5 кг |
| 5.1.16 Контрольный норматив:<br>выпрыгивание вверх из полуприседа с гантелями.   | гантели, 10 кг, гантели, 5 кг |
| 6.1.1 Техника прыжков в длину с разбега. Техника отталкивания.   | Рулетка                       |
| 6.1.2 Техника разбега в сочетании с отталкиванием. Техника приземления.  | Рулетка                       |
| 6.1.3 Техника движения в полете способом «согнув ноги». Техника прыжков в длину.   | Рулетка                       |
| 6.1.4 Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги".  | Рулетка                       |
| 6.1.5 Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги".  | Рулетка                       |
| 6.1.6 Сдача контрольных нормативов по технике выполнения прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".                          | Рулетка                       |
| 6.1.7 Сдача контрольных нормативов по технике выполнения прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".                          | Рулетка                       |
| 6.2.1 Техника эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки.   | Эстафетные палочки            |
| 6.2.2 Техника старта на этапах эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20- метровой зоне. | Эстафетные палочки            |
| 6.2.3 Техника эстафетного бега в целом и ее совершенствование.   | Эстафетные палочки, Свисток   |
| 6.2.4 Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4х100 м.  | Эстафетные палочки, Свисток   |
| 6.2.5 Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4х100 м.  | Эстафетные палочки, Свисток   |
| 6.3.1 Техника бега на средние и длинные  | Свисток                       |

|  |                     |
|--|---------------------|
| дистанции. Техника бега по прямой.   |                     |
| 6.3.2 Техника бега по повороту. Техника высокого старта и стартового ускорения.  | Свисток             |
| 6.3.3 Техника бега по повороту. Техника высокого старта и стартового ускорения.  | Свисток, Секундомер |
| 6.3.4 Бег по дистанции.  | Свисток             |
| 6.3.5 Бег по дистанции.<br>Финиширование.  | Свисток, Секундомер |
| 6.3.6 Бег на средние и длинные дистанции.  | Скакалки            |
| 6.3.7 Бег на средние и длинные дистанции.  | Свисток             |
| 6.3.8 Сдача контрольных нормативов по бегу на средние и длинные дистанции.   | Свисток             |
| 6.3.9 Сдача контрольных нормативов по бегу на средние и длинные дистанции.   | Свисток, Секундомер |
| 6.3.10 Совершенствование методики метания гранаты.   | Метательные гранаты |
| 6.3.11 Совершенствование методики метания гранаты.   | Метательные гранаты |
| 6.3.12 Техника финиширования.<br>Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.                     | Свисток, Секундомер |
| 6.3.13 Совершенствование техники бега с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Повторение специально беговых упражнений легкоатлета. | Свисток, Секундомер |
| 6.3.14 Совершенствование техники бега на дистанцию 500-1000.   | Свисток             |
| 6.3.15 Совершенствование техники бега в беге на 500-100 метров.  | Свисток, Секундомер |
| 6.3.16 Сдача контрольного норматива: бег на средние и длинные дистанции: девушки - 500 м, юноши - 1000 м.                                      | Секундомер          |
| 6.3.17 Совершенствование прыжков в длину с места.  | Рулетка             |

|   |                    |
|---|--------------------|
| 6.3.18 Совершенствование прыжков в длину с места. | Рулетка            |
| 6.3.19 Совершенствование прыжков в длину с места. | Рулетка            |
| 6.3.20 Закрепления эстафетного бега.              | Эстафетные палочки |
| 6.3.21 Закрепления эстафетного бега.              | Эстафетные палочки |
| 6.3.22 Итоговое занятие. Сдача зачетов.           | Свисток            |
| 6.3.23 Итоговое занятие. Сдача зачетов.           | Свисток            |

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Перечень рекомендуемых учебных, учебно-методических печатных и/или электронных изданий, нормативных и нормативно-технических документов

| <b>№</b> | <b>Библиографическое описание</b>  | <b>Тип (основной источник, дополнительный источник, электронный ресурс)</b> |
|----------|--|---|
| 1.       | Бишаева А.А. Физическая культура: ЭФУП: учебное издание / Бишаева А.А. - Москва : Академия, 2025. - 0 с. (Общеобразовательная подготовка в учреждениях СПО). - URL: <a href="https://academia-moscow.ru">https://academia-moscow.ru</a> - Режим доступа: Электронная библиотека «Academia-moscow». - Текст : электронный | [основная]  |

## 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 СГ.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  |
|---|--|
| <b>Текущий контроль № 1.</b><br><b>Методы и формы:</b> Практическая работа (Сравнение с аналогом)<br><b>Вид контроля:</b> Практические задания с использованием спортивного инвентаря |  |
| 1.1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека  | 1.1.1, 2.1.1, 2.1.2, 2.1.3   |
| 2.2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности  | 1.1.1, 2.1.1, 2.1.2, 2.1.3   |
| <b>Текущий контроль № 2.</b><br><b>Методы и формы:</b> Практическая работа (Сравнение с аналогом)<br><b>Вид контроля:</b> Практические задания с использованием спортивного инвентаря |  |
| 1.1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека  | 2.1.4, 2.1.5, 2.1.6, 2.1.7, 2.1.8, 2.1.9, 2.1.10, 2.1.11, 2.1.12, 2.1.13, 2.1.14 |
| 2.2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности  | 2.1.4, 2.1.5, 2.1.6, 2.1.7, 2.1.8, 2.1.9, 2.1.10, 2.1.11, 2.1.12, 2.1.13, 2.1.14 |
| <b>Текущий контроль № 3.</b><br><b>Методы и формы:</b> Практическая работа (Сравнение с аналогом)<br><b>Вид контроля:</b> Практические задания с использованием спортивного инвентаря |  |
| 1.4 средства профилактики перенапряжения  | 3.1.3, 3.1.4, 3.1.5, 3.1.6   |
| 2.3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной   | 3.1.3, 3.1.4, 3.1.5, 3.1.6   |

специальности

**Текущий контроль № 4.**

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

**Вид контроля:** Практические задания с использованием спортивного инвентаря

|  |                              |
|--|------------------------------|
| 1.2 основы здорового образа жизни  | 3.1.7                        |
| 2.2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности | 2.1.15, 2.1.16, 3.1.1, 3.1.2 |

**Текущий контроль № 5.**

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

**Вид контроля:** Практические задания с использованием спортивного инвентаря

|   |  |
|---|--|
| 1.4 средства профилактики перенапряжения  | 3.1.8, 3.1.9, 3.1.10, 3.1.11, 3.1.12, 3.1.14, 3.1.21, 3.1.22, 4.1.1, 4.1.2, 4.1.3, 4.1.4 |
| 2.3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности | 3.1.7, 3.1.8, 3.1.9, 3.1.10, 3.1.11, 3.1.12, 3.1.14, 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:** Практические задания с использованием спортивного инвентаря

|  |  |
|--|--|
| 1.4 средства профилактики перенапряжения   | 4.1.5, 4.1.6, 4.1.7, 4.1.8, 4.1.9, 4.1.10, 4.1.11, 4.1.12, 4.1.13                      |
| 2.2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности | 3.1.13, 3.1.15, 3.1.16, 3.1.17, 3.1.18, 3.1.19, 3.1.20, 3.1.21, 3.1.22, 4.1.12, 4.1.13 |

**Текущий контроль № 7.**

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

**Вид контроля:** Практические задания с использованием спортивного инвентаря

|   |   |
|---|---|
| 1.3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности | 5.1.2, 5.1.3, 5.1.4, 5.1.5                        |
| 2.2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности        | 4.1.14, 4.1.15, 5.1.1, 5.1.2, 5.1.3, 5.1.4, 5.1.5 |

**Текущий контроль № 8.**

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

**Вид контроля:** Практические задания с использованием спортивного инвентаря

|                              |   |
|------------------------------|---|
| 1.3 условия профессиональной | 5.1.6, 5.1.7, 5.1.8, 5.1.9, 5.1.10, 5.1.11, |
|------------------------------|---|

|  |  |
|--|--|
| деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности                       | 5.1.12, 5.1.13, 5.1.14   |
| 2.2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности | 5.1.6, 5.1.7, 5.1.8, 5.1.9, 5.1.10, 5.1.11, 5.1.12, 5.1.13, 5.1.14 |

### Текущий контроль № 9.

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

**Вид контроля:** Практические задания с использованием спортивного инвентаря

|   |   |
|---|---|
| 1.3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности                                     | 5.1.15, 5.1.16, 6.1.1, 6.1.2, 6.1.3, 6.1.4, 6.1.5 |
| 2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | 6.1.1, 6.1.2, 6.1.3, 6.1.4, 6.1.5                 |

### Текущий контроль № 10.

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

**Вид контроля:** Практические задания с использованием спортивного инвентаря

|   |                                   |
|---|-----------------------------------|
| 1.3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности                                     | 6.1.6, 6.1.7, 6.2.1, 6.2.2, 6.2.3 |
| 2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | 6.1.6, 6.1.7, 6.2.1, 6.2.2, 6.2.3 |

### Текущий контроль № 11.

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

**Вид контроля:**

|   |   |
|---|---|
| 1.3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности                                     | 6.2.4, 6.2.5, 6.3.1, 6.3.2, 6.3.3, 6.3.4, 6.3.5, 6.3.6, 6.3.7 |
| 2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | 6.2.4, 6.2.5, 6.3.1, 6.3.2, 6.3.3, 6.3.4, 6.3.5, 6.3.6, 6.3.7 |

### Текущий контроль № 12.

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

**Вид контроля:** Практические задания с использованием спортивного инвентаря

|   |  |
|---|--|
| 1.3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности                                     | 6.3.8, 6.3.9, 6.3.10, 6.3.11, 6.3.12, 6.3.13, 6.3.14, 6.3.15, 6.3.16, 6.3.17, 6.3.18, 6.3.19, 6.3.20, 6.3.21 |
| 2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | 6.3.8, 6.3.9, 6.3.10, 6.3.11, 6.3.12, 6.3.13, 6.3.14, 6.3.15, 6.3.16, 6.3.17, 6.3.18, 6.3.19, 6.3.20, 6.3.21 |

## 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 2 практических задания

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)                                       | Индекс темы занятия  |
|--|--|
| 1.1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | 1.1.1, 2.1.1, 2.1.2, 2.1.3, 2.1.4, 2.1.5, 2.1.6, 2.1.7, 2.1.8, 2.1.9, 2.1.10, 2.1.11, 2.1.12, 2.1.13, 2.1.14, 2.1.15, 2.1.16, 3.1.1, 3.1.2 |
| 2.2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности         | 1.1.1, 2.1.1, 2.1.2, 2.1.3, 2.1.4, 2.1.5, 2.1.6, 2.1.7, 2.1.8, 2.1.9, 2.1.10, 2.1.11, 2.1.12, 2.1.13, 2.1.14, 2.1.15, 2.1.16, 3.1.1, 3.1.2 |

| № семестра | Вид промежуточной аттестации |
|------------|------------------------------|
| 4          | Зачет                        |

**Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей**

Текущий контроль №3

Текущий контроль №4

**Методы и формы: Практическая работа (Опрос)****Описательная часть:** По выбору выполнить 2 практических задания

| <b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>                               | <b>Индекс темы занятия</b>  |
|---|---|
| 1.2 основы здорового образа жизни   | 3.1.7, 3.1.13, 3.1.15, 3.1.16, 3.1.17, 3.1.18, 3.1.19, 3.1.20                   |
| 1.4 средства профилактики перенапряжения  | 3.1.3, 3.1.4, 3.1.5, 3.1.6, 3.1.8, 3.1.9, 3.1.10, 3.1.11, 3.1.12, 3.1.14        |
| 2.2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности        | 3.1.13, 3.1.15, 3.1.16, 3.1.17, 3.1.18, 3.1.19, 3.1.20                          |
| 2.3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности | 3.1.3, 3.1.4, 3.1.5, 3.1.6, 3.1.7, 3.1.8, 3.1.9, 3.1.10, 3.1.11, 3.1.12, 3.1.14 |

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

**Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей**

Текущий контроль №5

Текущий контроль №6

**Методы и формы: Практическая работа (Опрос)****Описательная часть:** По выбору выполнить 1 практическое задание

| <b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>                               | <b>Индекс темы занятия</b>   |
|---|--|
| 1.4 средства профилактики перенапряжения  | 3.1.21, 3.1.22, 4.1.1, 4.1.2, 4.1.3, 4.1.4, 4.1.5, 4.1.6, 4.1.7, 4.1.8, 4.1.9, 4.1.10, 4.1.11, 4.1.12, 4.1.13, 4.1.14, 4.1.15, 5.1.1 |
| 2.2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности        | 3.1.21, 3.1.22, 4.1.12, 4.1.13, 4.1.14, 4.1.15, 5.1.1  |
| 2.3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности | 4.1.1, 4.1.2, 4.1.3, 4.1.4, 4.1.5, 4.1.6, 4.1.7, 4.1.8, 4.1.9, 4.1.10, 4.1.11  |

| № семестра | Вид промежуточной аттестации |
|------------|------------------------------|
| 6          | Зачет                        |

**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 (Опрос)

**Описательная часть:** По выбору выполнить 1 практическое задание

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)  | Индекс темы занятия   |
|---|---|
| 1.3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности                                     | 5.1.2, 5.1.3, 5.1.4, 5.1.5, 5.1.6, 5.1.7, 5.1.8, 5.1.9, 5.1.10, 5.1.11, 5.1.12, 5.1.13, 5.1.14, 5.1.15, 5.1.16, 6.1.1, 6.1.2, 6.1.3, 6.1.4, 6.1.5, 6.1.6, 6.1.7, 6.2.1, 6.2.2, 6.2.3, 6.2.4, 6.2.5, 6.3.1 |
| 2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | 6.1.1, 6.1.2, 6.1.3, 6.1.4, 6.1.5, 6.1.6, 6.1.7, 6.2.1, 6.2.2, 6.2.3, 6.2.4, 6.2.5, 6.3.1   |
| 2.2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности  | 5.1.2, 5.1.3, 5.1.4, 5.1.5, 5.1.6, 5.1.7, 5.1.8, 5.1.9, 5.1.10, 5.1.11, 5.1.12, 5.1.13, 5.1.14, 5.1.15, 5.1.16  |

| № семестра | Вид промежуточной аттестации |
|------------|------------------------------|
| 7          | Дифференцированный зачет     |

**Дифференцированный зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей**

Текущий контроль №11

Текущий контроль №12

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

**Описательная часть:** По выбору выполнить 1 практическое задание

| <b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>   | <b>Индекс темы занятия</b>   |
|---|--|
| 1.3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности                                     | 6.3.2, 6.3.3, 6.3.4, 6.3.5, 6.3.6, 6.3.7, 6.3.8, 6.3.9, 6.3.10, 6.3.11, 6.3.12, 6.3.13, 6.3.14, 6.3.15, 6.3.16, 6.3.17, 6.3.18, 6.3.19, 6.3.20, 6.3.21, 6.3.22, 6.3.23 |
| 2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | 6.3.2, 6.3.3, 6.3.4, 6.3.5, 6.3.6, 6.3.7, 6.3.8, 6.3.9, 6.3.10, 6.3.11, 6.3.12, 6.3.13, 6.3.14, 6.3.15, 6.3.16, 6.3.17, 6.3.18, 6.3.19, 6.3.20, 6.3.21, 6.3.22, 6.3.23 |

#### **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».