




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

УТВЕРЖДАЮ
и.о. директора
ГБПОУИО «ИАТ»


Коробкова Е.А.
«31» мая 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура


специальности

15.02.15 Технология металлообрабатывающего производства

Иркутск, 2019

Рассмотрена
цикловой комиссией
ОГСЭ №9 от 06.03.2019 г.

Председатель ЦК

 /Г.С. Ляшко /

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

№	Разработчик ФИО
1	Кардополова Евгения Алексеевна

СОДЕРЖАНИЕ

		стр.
1	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	24

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы (РП)

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

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ:

ОГСЭ.00 Общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен	№ дидактической единицы	Формируемая дидактическая единица
Знать	1.1	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
	1.2	основы здорового образа жизни
Уметь	2.1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
	2.2	выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений

1.4. Формируемые компетенции:

ОК.1 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам

ОК.10 Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках

ОК.11 Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере

ОК.2 Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности

ОК.3 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие

ОК.4 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с

коллегами, руководством, клиентами

ОК.5 Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста

ОК.6 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей

ОК.7 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях

ОК.8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

1.5. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Общий объем дисциплины 182 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

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

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов	Наименование темы теоретического обучения, практических и лабораторных занятий, самостоятельной работы, консультаций, курсового проекта (работы)	Объём часов	№ дидактической единицы	Формируемые компетенции	Текущий контроль
1	2	4	5	6	7
Раздел 1	Легкая атлетика	18			
Тема 1.1	Совершенствование прыжков в длину с разбега	18			
Занятие 1.1.1 теория	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2	1.1, 1.2, 2.1, 2.2	ОК.4, ОК.8	
Занятие 1.1.2 практическое занятие	Техника безопасности на уроке по физической культуре	2	1.1, 1.2, 2.1, 2.2	ОК.8	
Занятие 1.1.3 практическое занятие	Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места.	2	1.1, 1.2, 2.1, 2.2	ОК.4, ОК.8	
Занятие 1.1.4 практическое занятие	Совершенствование техники прыжков в длину с места и с разбега	2	1.1, 1.2, 2.1, 2.2	ОК.1, ОК.11	
Занятие 1.1.5 практическое занятие	Легкий бег, ОРУ, СУ, СПУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места	2	1.1, 1.2, 2.1, 2.2	ОК.3, ОК.5	
Занятие 1.1.6 практическое занятие	Совершенствование техники прыжков в длину с маленького разбега	2	1.1, 1.2, 2.1, 2.2	ОК.3, ОК.10	
Занятие 1.1.7 практическое занятие	Совершенствование техники приземления в яму.	2	1.1, 1.2, 2.1, 2.2	ОК.2, ОК.6	

Занятие 1.1.8 практическое занятие	Прыжки в длину с места на технику.	2	1.1, 1.2, 2.1, 2.2	ОК.7, ОК.8	
Занятие 1.1.9 практическое занятие	Сдача входного норматива по прыжкам с места	2	1.1, 2.1	ОК.4, ОК.8	1.1, 1.2, 2.1, 2.2
Раздел 2	Спортивные игры	12			
Тема 2.1	Совершенствование техники игры в волейбол	12			
Занятие 2.1.1 практическое занятие	Легкий бег, ОРУ. Совершенствование техники игры в волейбол. ОФП.	2	1.1, 1.2, 2.2	ОК.6, ОК.8	
Занятие 2.1.2 практическое занятие	Совершенствование прямой подачи мяча снизу.	2	1.2, 2.1	ОК.3, ОК.8	
Занятие 2.1.3 практическое занятие	Совершенствование прямой подачи мяча сверху.	2	1.1, 2.2	ОК.1, ОК.8	
Занятие 2.1.4 практическое занятие	Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	2	1.1, 2.2	ОК.4, ОК.8	
Занятие 2.1.5 практическое занятие	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.	2	1.1, 2.2	ОК.4, ОК.8	
Занятие 2.1.6 практическое занятие	Итоговое занятие. Передача и прием мяча сверху через сетку (количество раз).	2	1.1, 2.1	ОК.4, ОК.8	1.2, 2.2
Раздел 3	Легкая атлетика	34			
Тема 3.1	Совершенствование техники бега на длинные дистанции	18			

Занятие 3.1.1 практическое занятие	Легкоатлетический кросс. Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники бега с высокого старта.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.4	
Занятие 3.1.2 практическое занятие	Легкоатлетический кросс.	2	1.2, 2.2	ОК.4, ОК.8	
Занятие 3.1.3 практическое занятие	Совершенствование техники экономичного бега по дистанции.	2	1.2, 2.2	ОК.4, ОК.8	
Занятие 3.1.4 практическое занятие	Совершенствование техники экономичного бега по дистанции.	2	1.1, 2.2	ОК.6, ОК.8	
Занятие 3.1.5 Самостоятель ная работа	Составление комплекса упражнений для эффективной работы ног с низкого старта.	2	1.1, 2.2	ОК.4, ОК.8	
Занятие 3.1.6 практическое занятие	Совершенствование техники бега по прямой.	2	1.1, 2.2	ОК.4, ОК.8	
Занятие 3.1.7 практическое занятие	Совершенствование техники бега по повороту.	2	1.2, 2.1	ОК.4, ОК.8	
Занятие 3.1.8 практическое занятие	Совершенствование техники стартового разгона и занятие выгодной позиции	2	1.1, 2.1	ОК.4, ОК.8	
Занятие 3.1.9 практическое занятие	Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 - юноши.	2	1.1, 2.1	ОК.4, ОК.8	1.2, 2.2
Тема 3.2	Совершенствование техники метания малого мяча	16			
Занятие 3.2.1	Совершенствование техники держания и выбрасывания снаряда.	2	1.1, 1.2, 2.1, 2.2	ОК.4, ОК.8	

практическое занятие					
Занятие 3.2.2 практическое занятие	Совершенствование техники метания гранаты (мяча) с места.	2	1.1, 2.1	ОК.4, ОК.8	
Занятие 3.2.3 практическое занятие	Совершенствовать технику метания малого мяча с бросковых шагов.	2	1.1, 2.1	ОК.4, ОК.8	
Занятие 3.2.4 практическое занятие	Совершенствование техники выполнения разбега и отведения гранаты (мяча).	2	1.2, 2.2	ОК.4, ОК.8	
Занятие 3.2.5 практическое занятие	Совершенствование техники метания гранаты (мяча) с полного разбега.	2	1.2, 2.2	ОК.4, ОК.8	
Занятие 3.2.6 практическое занятие	Совершенствование техники метания гранаты (мяча) в цель.	2	1.1, 2.1	ОК.4, ОК.8	
Занятие 3.2.7 практическое занятие	Совершенствование техники метания малого мяча с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	2	1.2, 2.2	ОК.4, ОК.8	
Занятие 3.2.8 практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по метанию малого мяча.	2	1.2, 2.2	ОК.4, ОК.8	1.1, 2.1
Раздел 4	Спортивные игры	46			
Тема 4.1	Совершенствование техники игры в мини-футбол	10			
Занятие 4.1.1 практическое занятие	Совершенствование техники 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, 2.1	ОК.4, ОК.8	

Занятие 4.1.2 практическое занятие	Совершенствование техники 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, 2.2	ОК.4, ОК.8	
Занятие 4.1.3 практическое занятие	Совершенствование техники остановки (приема) мяча в футболе: ногой, подошвой катящегося мяча, подошвой опускающегося мяча, внутренней стороной стопы, бедром.	2	1.1, 2.2	ОК.4, ОК.8	
Занятие 4.1.4 практическое занятие	Совершенствование техники ведения мяча (дриблинг) в футболе: внутренней стороной стопы, серединой, внешней стороной подъема.	2	1.1, 2.1	ОК.4, ОК.8	
Занятие 4.1.5 практическое занятие	Итоговое занятие, удары по мячу в створ ворот разученными способами.	2	1.1, 1.2, 2.1, 2.2	ОК.4, ОК.8	1.1, 2.2
Тема 4.2	Совершенствование техники игры в баскетбол	10			
Занятие 4.2.1 теория	Совершенствование техники нападения в баскетболе: проведение «свободной» работы с мячом, выполнение приемов техники в состоянии большого эмоционального возбуждения.	2	1.1, 2.1	ОК.4, ОК.8	
Занятие 4.2.2 практическое занятие	Совершенствование техники защиты в баскетболе: защитные действия против центрального игрока, располагающегося на линии штрафного броска.	2	1.2, 2.2	ОК.4, ОК.8	
Занятие 4.2.3 практическое занятие	Совершенствование взаимосвязи техники нападения и защиты в баскетболе.	2	1.1, 2.1	ОК.4, ОК.8	
Занятие 4.2.4 практическое занятие	Совершенствование приемов техники нападения в баскетболе.	2	1.2, 2.2	ОК.4, ОК.8	
Занятие 4.2.5 практическое занятие	Зачетное занятие по баскетболу: выполнение штрафных бросков с разных точек штрафной линии, передача мяча от груди на время.	2	1.2, 2.2	ОК.4, ОК.8	1.1, 1.2, 2.1, 2.2
Тема 4.3	Совершенствование техники игры в волейбол	16			

Занятие 4.3.1 практическое занятие	Совершенствование технических приемов волейбола и техники подач мяча.	4	1.2, 2.2	ОК.4, ОК.8	
Занятие 4.3.2 практическое занятие	Совершенствование техники приема -подачи мяча в волейболе.	3	1.1, 2.1, 2.2	ОК.4, ОК.8	
Занятие 4.3.3 практическое занятие	Совершенствование техники передачи мяча для нападающего удара.	3	1.1, 1.2, 2.1	ОК.4, ОК.8	
Занятие 4.3.4 практическое занятие	Совершенствование техники нападающего удара	3	1.1, 2.2	ОК.4, ОК.8	
Занятие 4.3.5 практическое занятие	Зачет по совершенствованию технических приемов волейбола: прием-передача мяча через сетку на точность, выполнение нападающего удара, подача мяча по зонам.	3	1.1, 2.1	ОК.4, ОК.8	
Тема 4.4	Совершенствование техники игры в настольный теннис	10			
Занятие 4.4.1 практическое занятие	Совершенствование подачи мяча : слева с низким подбросом, слева быстрых длинных мячей с верхним вращением, слева быстрых мячей с нижним вращением.	2	1.1, 2.1	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, 2.1	ОК.4, ОК.8	
Занятие 4.4.3 Самостоятель ная работа	Составление комплекса упражнений для развития ловкости.	2	1.2, 2.2	ОК.4, ОК.8	
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	1.1, 1.2, 2.2	ОК.4, ОК.8	

Занятие 4.4.5 практическое занятие	Зачетное занятие по теннису. Испытание на ловкость и чувство мяча. Набивание мяча (жонглирование) ракеткой стоя на месте и в движении не менее 30 сек.(с одной попытки) и не менее 1 минуты (с одной попытки).	2	1.2, 2.1	ОК.4, ОК.8	
Раздел 5	Легкая атлетика	36			
Тема 5.1	Совершенствование техники эстафетного бега	36			
Занятие 5.1.1 практическое занятие	Совершенствование техники и методики эстафетного бега. Передача эстафетной палочки на максимальной скорости в «зоне передачи» с пробегом коротких отрезков.	2	1.1, 2.1	ОК.4, ОК.8	
Занятие 5.1.2 практическое занятие	Совершенствование передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в «зоне передачи» с пробегом командой всей дистанции.	3	1.2, 2.2	ОК.4, ОК.8	1.1, 1.2, 2.1, 2.2
Занятие 5.1.3 практическое занятие	Совершенствование старта бегуна, принимающего эстафету.	2	1.2, 2.1	ОК.4, ОК.8	
Занятие 5.1.4 практическое занятие	Совершенствование старта бегуна, принимающего эстафету.	3	1.1, 2.1	ОК.4, ОК.8	
Занятие 5.1.5 практическое занятие	Совершенствование старта бегуна, принимающего эстафету.	2	1.1, 2.1	ОК.4, ОК.8	
Занятие 5.1.6 практическое занятие	Зачетное занятие по технике эстафетного бега: прием, передача на максимальной скорости, финиширование на максимальной скорости разными способами.	2	1.1, 2.1	ОК.4, ОК.8	
Занятие 5.1.7 теория	Совершенствование техники бега на короткие дистанции, СБУ.	2	1.1, 2.1	ОК.4, ОК.8	
Занятие 5.1.8 практическое занятие	Совершенствование техники старта: низкий старт, растянутый старт, сближенный старт, обычный старт.	2	1.2, 2.2	ОК.4, ОК.8	

Занятие 5.1.9 практическое занятие	Совершенствование техники бега по дистанции: в период опоры, в фазе полета, движения рук.	2	1.1, 2.1	ОК.3, ОК.8	
Занятие 5.1.10 практическое занятие	Совершенствование техники финиширования	3	1.1, 2.1	ОК.4, ОК.8	
Занятие 5.1.11 практическое занятие	Совершенствовать технику бега в целом, с учетом индивидуальных особенностей	3	1.1, 2.1	ОК.4, ОК.8	
Занятие 5.1.12 практическое занятие	Сдача контрольного норматива: бег на 100 м на время.	2	1.1, 2.2	ОК.4, ОК.8	1.1, 1.2, 2.1
Занятие 5.1.13 практическое занятие	Общая физическая подготовка с учетом результатов сдачи кросса на 3 км.	3	1.1, 2.1	ОК.4, ОК.8	
Занятие 5.1.14 практическое занятие	Общая физическая подготовка. Круговая тренировка: пресс, отжимание, подтягивание, прыжки через планку.	3	1.1, 2.1	ОК.4, ОК.8	
Занятие 5.1.15 практическое занятие	Общая физическая подготовка. Круговая тренировка: пресс, отжимание, подтягивание, прыжки через планку.	2	1.2, 2.2	ОК.4, ОК.8	
Раздел 6	Спортивные игры	4			
Тема 6.1	Совершенствования техники игры волейбол.	4			
Занятие 6.1.1 практическое занятие	Учебная игра волейбол.	2	1.2, 2.1	ОК.4, ОК.8	
Занятие 6.1.2 практическое занятие	Учебная игра с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	2	1.1, 2.1	ОК.4, ОК.8	1.1, 2.1, 2.2

Раздел 7	Легкая атлетика	32			
Тема 7.1	Совершенствование прыжков в длину с разбега	32			
Занятие 7.1.1 практическое занятие	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	3	1.1, 2.2	ОК.4, ОК.8	
Занятие 7.1.2 Самостоятель ная работа	Составление конспекта по теме "Средства физической культуры"	2	1.2, 2.2	ОК.4, ОК.8	
Занятие 7.1.3 практическое занятие	Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места.	3	1.2, 2.1	ОК.4, ОК.8	
Занятие 7.1.4 практическое занятие	Сдача норматива по прыжкам в длину с места	2	1.1, 2.1	ОК.4, ОК.8	1.1, 1.2, 2.1, 2.2
Занятие 7.1.5 теория	Совершенствование техники прыжков в длину с места и с разбега.	2	1.1, 2.1	ОК.4, ОК.8	
Занятие 7.1.6 практическое занятие	Легкий бег, ОРУ, СУ, СПУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места	3	1.1, 2.1	ОК.4, ОК.8	
Занятие 7.1.7 практическое занятие	Совершенствование техники прыжков в длину с маленького разбега.	3	1.1, 2.1	ОК.4, ОК.8	
Занятие 7.1.8 практическое занятие	Совершенствование техники приземления в яму.	3	1.1, 2.1	ОК.4, ОК.8	
Занятие 7.1.9 Самостоятель ная работа	Составление комплекса упражнений для развития активной гибкости	2	1.2, 2.1	ОК.4, ОК.8	
Занятие 7.1.10	прыжки в длину с места на технику.	3	1.2, 2.1	ОК.4, ОК.8	

практическое занятие					
Занятие 7.1.11 практическое занятие	Прыжки в длину с места на технику.	3	1.1, 2.1	ОК.4, ОК.8	
Занятие 7.1.12 практическое занятие	Сдача входного норматива по прыжкам с места.	3	1.1, 2.1	ОК.4, ОК.8	1.1, 1.2, 2.1
ВСЕГО:		182			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета:
Спортивный зал.

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

Наименование занятия ЛПР	Перечень оборудования
1.1.2 Техника безопасности на уроке по физической культуре	журнал по технике безопасности
1.1.3 Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места.	рулетка
1.1.4 Совершенствование техники прыжков в длину с места и с разбега	рулетка, прыжковая яма
1.1.5 Легкий бег, ОРУ, СУ, СПУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места	гимнастический мат, секундомер
1.1.6 Совершенствование техники прыжков в длину с маленького разбега	прыжковая яма, рулетка.
1.1.7 Совершенствование техники приземления в яму.	прыжковая яма, рулетка
1.1.8 Прыжки в длину с места на технику.	рулетка
1.1.9 Сдача входного норматива по прыжкам с места	рулетка
2.1.1 Легкий бег, ОРУ. Совершенствование техники игры в волейбол. ОФП.	волейбольный мяч
2.1.2 Совершенствование прямой подачи мяча снизу.	волейбольный мяч.
2.1.3 Совершенствование прямой подачи мяча сверху.	волейбольные мячи, сетка
2.1.4 Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	волейбольные мячи, сетка
2.1.5 Совершенствование приема мяча	волейбольные мячи

снизу двумя руками.	
2.1.6 Итоговое занятие. Передача и прием мяча сверху через сетку (количество раз).	волейбольные мячи
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 Совершенствование техники экономичного бега по дистанции.	беговая дорожка
3.1.4 Совершенствование техники экономичного бега по дистанции.	беговая дорожка
3.1.6 Совершенствование техники бега по прямой.	Секундомер, беговая дорожка
3.1.7 Совершенствование техники бега по повороту.	беговая дорожка
3.1.8 Совершенствование техники стартового разгона и занятие выгодной позиции	стартовые колодки
3.1.9 Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 - юноши.	секундомер.
3.2.1 Совершенствование техники держания и выбрасывания снаряда.	гранаты
3.2.2 Совершенствование техники метания гранаты (мяча) с места.	граната
3.2.3 Совершенствовать технику метания малого мяча с бросковых шагов.	теннисные мячи
3.2.4 Совершенствование техники выполнения разбега и отведения гранаты (мяча).	граната
3.2.5 Совершенствование техники метания гранаты (мяча) с полного разбега.	рулетка, граната
3.2.6 Совершенствование техники метания гранаты (мяча) в цель.	теннисные мячи, мишень
3.2.7 Совершенствование техники	теннисные мячи

метания малого мяча с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	
3.2.8 Сдача контрольных нормативов по метанию малого мяча.	теннисные мячи
4.1.1 Совершенствование техники ударов по мячу в футболе: удар внутренней стороной стопы, удар внутренней частью подъема, удар серединой подъема, удар внешней стороной стопы, удары по катящемуся мячу.	футбольные мячи
4.1.2 Совершенствование техники 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 Совершенствование техники остановки (приема) мяча в футболе: ногой, подошвой катящегося мяча, подошвой опускающегося мяча, внутренней стороной стопы, бедром.	футбольные мячи
4.1.4 Совершенствование техники ведения мяча (дриблинг) в футболе: внутренней стороной стопы, серединой, внешней стороной подъема.	футбольные ворота
4.1.5 Итоговое занятие, удары по мячу в створ ворот разученными способами.	футбольные ворота, мячи
4.2.2 Совершенствование техники защиты в баскетболе: защитные действия против центрального 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 кольца, мячи

4.2.5 Зачетное занятие по баскетболу: выполнение штрафных бросков с разных точек штрафной линии, передача мяча от груди на время.	баскетбольные мячи
4.3.1 Совершенствование технических приемов волейбола и техники подач мяча.	волейбольные мячи
4.3.2 Совершенствование техники приема -подачи мяча в волейболе.	волейбольные мячи
4.3.3 Совершенствование техники передачи мяча для нападающего удара.	волейбольные мячи
4.3.4 Совершенствование техники нападающего удара	волейбольные мячи, сетка
4.3.5 Зачет по совершенствованию технических приемов волейбола: прием-передача мяча через сетку на точность, выполнение нападающего удара, подача мяча по зонам.	волейбольные мячи, сетка
4.4.1 Совершенствование подачи мяча : слева с низким подбросом, слева быстрых длинных мячей с верхним вращением, слева быстрых мячей с нижним вращением.	теннисные ракетки
4.4.2 Совершенствование стойки и передвижения теннисиста: нейтральная стойка , одношажный способ передвижения, выпад в сторону при отражении косого мяча.	теннисные столы, ракетки, шарики
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).	теннисные ракетки, шарики
4.4.5 Зачетное занятие по теннису. Испытание на ловкость и чувство мяча. Набивание мяча (жонглирование)	теннисные ракетки, шарики

ракеткой стоя на месте и в движении не менее 30 сек.(с одной попытки) и не менее 1 минуты (с одной попытки).	
5.1.1 Совершенствование техники и методики эстафетного бега. Передача эстафетной палочки на максимальной скорости в «зоне передачи» с пробегом коротких отрезков.	эстафетные палочки
5.1.2 Совершенствование передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в «зоне передачи» с пробегом командой всей дистанции.	эстафетные палочки
5.1.3 Совершенствование старта бегуна, принимающего эстафету.	эстафетные палочки
5.1.4 Совершенствование старта бегуна, принимающего эстафету.	эстафетные палочки
5.1.5 Совершенствование старта бегуна, принимающего эстафету.	эстафетные палочки
5.1.6 Зачетное занятие по технике эстафетного бега: прием, передача на максимальной скорости, финиширование на максимальной скорости разными способами.	эстафетные палочки, секундомер
5.1.8 Совершенствование техники старта: низкий старт, растянутый старт, сближенный старт, обычный старт.	стартовые колодки
5.1.9 Совершенствование техники бега по дистанции: в период опоры, в фазе полета, движения рук.	беговая дорожка
5.1.10 Совершенствование техники финиширования	беговая дорожка, секундомер
5.1.11 Совершенствовать технику бега в целом, с учетом индивидуальных особенностей	беговая дорожка
5.1.12 Сдача контрольного норматива: бег на 100 м на время.	секундомер, беговая дорожка
5.1.13 Общая физическая подготовка с учетом результатов сдачи кросса на 3	секундамер

км.	
5.1.14 Общая физическая подготовка. Круговая тренировка: пресс, отжимание, подтягивание, прыжки через планку.	гимнастический мат, перекладина, планка
5.1.15 Общая физическая подготовка. Круговая тренировка: пресс, отжимание, подтягивание, прыжки через планку.	гимнастический мат, перекладина, планка
6.1.1 Учебная игра волейбол.	волейбольные мячи
6.1.2 Учебная игра с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	мячи
7.1.1 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	журнал
7.1.3 Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места.	рулетка
7.1.4 Сдача норматива по прыжкам в длину с места	рулетка
7.1.6 Легкий бег, ОРУ, СУ, СПУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места	рулетка
7.1.7 Совершенствование техники прыжков в длину с маленького разбега.	рулетка
7.1.8 Совершенствование техники приземления в яму.	прыжковая яма
7.1.10 прыжки в длину с места на технику.	рулетка
7.1.11 Прыжки в длину с места на технику.	рулетка
7.1.12 Сдача входного норматива по прыжкам с места.	рулетка

3.2. Информационное обеспечение обучения

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

№	Библиографическое описание	Тип (основной источник, дополнительный источник, электронный ресурс)
1.	Физическая культура : учебное пособие / Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитоновна О.И.. - Волгоград, Саратов : Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013. - 94 с. - Режим доступа : http://www.iprbookshop.ru/11361	[основная]
2.	Волков В.Ю. Физическая культура : учебник для вузов [Электронный ресурс] / В.Ю. Волкова, Л.М. Волкова. - СПб. : СПбГПУ, 2003. - с.	[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 ОГСЭ.04 Физическая культура. Фонды оценочных средств содержат контрольно-оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации.

4.1. Текущий контроль успеваемости

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Индекс темы занятия
Текущий контроль № 1. Методы и формы: Практическая работа (Сравнение с аналогом) Вид контроля: Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	1.1.1, 1.1.2, 1.1.3, 1.1.4, 1.1.5, 1.1.6, 1.1.7, 1.1.8
1.2 основы здорового образа жизни	1.1.1, 1.1.2, 1.1.3, 1.1.4, 1.1.5, 1.1.6, 1.1.7, 1.1.8
2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	1.1.1, 1.1.2, 1.1.3, 1.1.4, 1.1.5, 1.1.6, 1.1.7, 1.1.8
2.2 выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростносиловых качеств, координации движений	1.1.1, 1.1.2, 1.1.3, 1.1.4, 1.1.5, 1.1.6, 1.1.7, 1.1.8
Текущий контроль № 2. Методы и формы: Практическая работа (Сравнение с аналогом) Вид контроля: Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
1.2 основы здорового образа жизни	2.1.1, 2.1.2
2.2 выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростносиловых качеств,	2.1.1, 2.1.3, 2.1.4, 2.1.5

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

1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	4.1.5, 4.2.1, 4.2.3
1.2 основы здорового образа жизни	3.2.1, 3.2.4, 3.2.5, 3.2.7, 3.2.8, 4.1.2, 4.1.5, 4.2.2, 4.2.4
2.1 использовать физкультурнооздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	4.1.1, 4.1.4, 4.1.5, 4.2.1, 4.2.3
2.2 выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростносиловых качеств, координации движений	4.1.5, 4.2.2, 4.2.4
Текущий контроль № 7.	
Методы и формы: Практическая работа (Сравнение с аналогом)	
Вид контроля:	
1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	4.3.2, 4.3.3, 4.3.4, 4.3.5, 4.4.1, 4.4.4, 5.1.1
1.2 основы здорового образа жизни	4.2.5, 4.3.1, 4.3.3, 4.4.2, 4.4.3, 4.4.4, 4.4.5
2.1 использовать физкультурнооздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	4.3.2, 4.3.3, 4.3.5, 4.4.1, 4.4.2, 4.4.5, 5.1.1
2.2 выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростносиловых качеств, координации движений	4.2.5, 4.3.1, 4.3.2, 4.3.4, 4.4.3, 4.4.4
Текущий контроль № 8.	
Методы и формы: Практическая работа (Сравнение с аналогом)	
Вид контроля: Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	5.1.4, 5.1.5, 5.1.6, 5.1.7, 5.1.9, 5.1.10, 5.1.11

1.2 основы здорового образа жизни	5.1.2, 5.1.3, 5.1.8
2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	5.1.3, 5.1.4, 5.1.5, 5.1.6, 5.1.7, 5.1.9, 5.1.10, 5.1.11
Текущий контроль № 9. Методы и формы: Практическая работа (Сравнение с аналогом) Вид контроля: Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	5.1.12, 5.1.13, 5.1.14
2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	5.1.13, 5.1.14, 6.1.1
2.2 выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростносиловых качеств, координации движений	5.1.2, 5.1.8, 5.1.12, 5.1.15
Текущий контроль № 10. Методы и формы: Практическая работа (Сравнение с аналогом) Вид контроля: Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	6.1.2, 7.1.1
1.2 основы здорового образа жизни	5.1.15, 6.1.1, 7.1.2, 7.1.3
2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	6.1.2, 7.1.3
2.2 выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростносиловых качеств, координации движений	7.1.1, 7.1.2

Текущий контроль № 11.	
Методы и формы: Практическая работа (Сравнение с аналогом)	
Вид контроля:	
1.2 основы здорового образа жизни	7.1.9, 7.1.10
1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	7.1.4, 7.1.5, 7.1.6, 7.1.7, 7.1.8, 7.1.11
2.1 использовать физкультурнооздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	7.1.4, 7.1.5, 7.1.6, 7.1.7, 7.1.8, 7.1.9, 7.1.10, 7.1.11

4.2. Промежуточная аттестация

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
3	Зачет

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

Методы и формы: Практическая работа (Опрос)

Описательная часть: по выбору выполнить два теоретических и два практических задания

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Индекс темы занятия
1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	1.1.1, 1.1.2, 1.1.3, 1.1.4, 1.1.5, 1.1.6, 1.1.7, 1.1.8, 1.1.9, 2.1.1, 2.1.3, 2.1.4, 2.1.5, 2.1.6
1.2 основы здорового образа жизни	1.1.1, 1.1.2, 1.1.3, 1.1.4, 1.1.5, 1.1.6, 1.1.7, 1.1.8, 2.1.1, 2.1.2
2.1 использовать физкультурнооздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	1.1.1, 1.1.2, 1.1.3, 1.1.4, 1.1.5, 1.1.6, 1.1.7, 1.1.8, 1.1.9, 2.1.2, 2.1.6

2.2 выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростносиловых качеств, координации движений	1.1.1, 1.1.2, 1.1.3, 1.1.4, 1.1.5, 1.1.6, 1.1.7, 1.1.8, 2.1.1, 2.1.3, 2.1.4, 2.1.5
---	--

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
4	Зачет

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

Методы и формы: Практическая работа (Опрос)

Описательная часть: по выбору выполнить два теоретических и два практических задания

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

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
5	Зачет

Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей
--

контролей

Текущий контроль №6

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

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

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
6	Зачет

Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей

Текущий контроль №7

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Индекс темы занятия
1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	4.4.1, 4.4.4, 5.1.1, 5.1.4, 5.1.5, 5.1.6
1.2 основы здорового образа жизни	4.4.2, 4.4.3, 4.4.4, 4.4.5, 5.1.2, 5.1.3

2.1 использовать физкультурнооздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	4.4.1, 4.4.2, 4.4.5, 5.1.1, 5.1.3, 5.1.4, 5.1.5, 5.1.6
2.2 выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростносиловых качеств, координации движений	4.4.3, 4.4.4, 5.1.2

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
7	Зачет

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

Методы и формы: Практическая работа (Опрос)

Описательная часть: по выбору выполнить два теоретических и два практических задания

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Индекс темы занятия
1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	5.1.7, 5.1.9, 5.1.10, 5.1.11, 5.1.12, 5.1.13, 5.1.14, 6.1.2
1.2 основы здорового образа жизни	5.1.8, 5.1.15, 6.1.1
2.1 использовать физкультурнооздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	5.1.7, 5.1.9, 5.1.10, 5.1.11, 5.1.13, 5.1.14, 6.1.1, 6.1.2
2.2 выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростносиловых качеств, координации движений	5.1.8, 5.1.12, 5.1.15

№ семестра	Вид промежуточной аттестации

Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей

Текущий контроль №10

Методы и формы: Практическая работа (Опрос)

Описательная часть: по выбору выполнить два теоретических и два практических задания

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

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
9	Дифференцированный зачет

Дифференцированный зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей

Текущий контроль №11

Методы и формы: Практическая работа (Опрос)

Описательная часть: по выбору выполнить два теоретических и два практических задания

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Индекс темы занятия
1.1 о роли физической культуры в	7.1.5, 7.1.6, 7.1.7, 7.1.8, 7.1.11, 7.1.12

общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	
1.2 основы здорового образа жизни	7.1.9, 7.1.10
2.1 использовать физкультурнооздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	7.1.5, 7.1.6, 7.1.7, 7.1.8, 7.1.9, 7.1.10, 7.1.11, 7.1.12

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».