

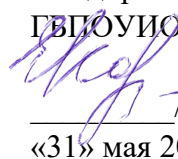


Министерство образования Иркутской области  
Государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение Иркутской области  
«Иркутский авиационный техникум»

УТВЕРЖДАЮ

и.о. директора

ГБПОУ ИО «ИАТ»

 /Коробкова Е.А.

«31» мая 2019 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

**специальности**

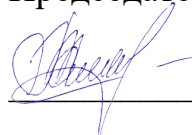
**24.02.01 Производство летательных аппаратов**

Иркутск, 2019

Рассмотрена  
цикловой комиссией  
ОГСЭ №9 от 06.03.2019 г.

Рабочая программа разработана на основе ФГОС  
СПО специальности 24.02.01 Производство  
летательных аппаратов; учебного плана  
специальности 24.02.01 Производство  
летательных аппаратов; .

Председатель ЦК

 /Т.С. Ляшко /

| № | Разработчик ФИО           |
|---|---------------------------|
| 1 | Уманец Антон Владимирович |

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |                                                   | стр. |
|---|---------------------------------------------------|------|
| 1 | ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ              | 4    |
| 2 | СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ                 | 5    |
| 3 | УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ   | 20   |
| 4 | КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ | 21   |

# 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 24.02.01 Производство летательных аппаратов.

### 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;                                  |
| Уметь                                               | 2.1                     | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; |

### 1.4. Формируемые компетенции:

ОК.10 Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

ОК.2 Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК.3 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК.6 Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ПК.3.1 Осуществлять руководство производственным участком и обеспечивать выполнение участком производственных заданий.

### 1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальный объем учебной нагрузки обучающегося 340 часа (ов), в том числе:  
объем аудиторной учебной нагрузки обучающегося 170 часа (ов);  
объем внеаудиторной работы обучающегося 170 часа (ов).

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Виды учебной работы                                                     | Объем часов |
|-------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>Максимальный объем учебной нагрузки</b>                              | <b>340</b>  |
| <b>Объем аудиторной учебной нагрузки</b>                                | <b>170</b>  |
| в том числе:                                                            |             |
| лабораторные работы                                                     | 0           |
| практические занятия                                                    | 170         |
| курсовая работа, курсовой проект                                        | 0           |
| <b>Объем внеаудиторной работы обучающегося</b>                          | <b>170</b>  |
| Промежуточная аттестация в форме "Зачет" (семестр 3)                    |             |
| Промежуточная аттестация в форме "Зачет" (семестр 4)                    |             |
| Промежуточная аттестация в форме "Зачет" (семестр 5)                    |             |
| Промежуточная аттестация в форме "Зачет" (семестр 6)                    |             |
| Промежуточная аттестация в форме "Дифференцированный зачет" (семестр 7) |             |

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

| Наименование разделов                 | Содержание учебного материала, теоретических занятий, практических занятий, лабораторных работ, самостоятельной работы обучающихся, курсовой работы, курсового проекта | Объём часов | № дидактической единицы | Формируемые компетенции | Текущий контроль |
|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------|-------------------------|------------------|
| 1                                     | 2                                                                                                                                                                      | 4           | 5                       | 6                       | 7                |
| <b>Раздел 1</b>                       | <b>Легкая атлетика</b>                                                                                                                                                 | <b>16</b>   |                         |                         |                  |
| <b>Тема 1.1</b>                       | <b>Совершенствование прыжков в длину с разбега</b>                                                                                                                     | <b>16</b>   |                         |                         |                  |
| Занятие 1.1.1<br>практическое занятие | Техника безопасности на уроке по физической культуре                                                                                                                   | 2           | 1.1, 2.1                | ОК.2                    |                  |
| Занятие 1.1.2<br>практическое занятие | Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места.                                                                                                | 2           | 1.1, 2.1                | ОК.2                    |                  |
| Занятие 1.1.3<br>практическое занятие | Совершенствование техники прыжков в длину с места и с разбега.                                                                                                         | 2           | 1.1, 2.1                | ОК.2                    |                  |
| Занятие 1.1.4<br>практическое занятие | Легкий бег, ОРУ, СУ, СПУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места                                                                                            | 2           | 1.1, 2.1                | ОК.2                    |                  |
| Занятие 1.1.5<br>практическое занятие | Совершенствование техники прыжков в длину с маленького разбега.                                                                                                        | 2           | 1.1, 2.1                | ОК.2                    |                  |
| Занятие 1.1.6<br>практическое занятие | Совершенствование техники приземления в яму.                                                                                                                           | 2           | 1.1, 2.1                | ОК.2                    |                  |
| Занятие 1.1.7<br>практическое занятие | Прыжки в длину с места на технику.                                                                                                                                     | 2           | 1.1, 2.1                | ОК.2                    |                  |

|                                          |                                                                              |           |          |      |          |
|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|------|----------|
| Занятие 1.1.8<br>практическое<br>занятие | Сдача входного норматива по прыжкам с места.                                 | 2         | 1.1, 2.1 | ОК.2 | 2.1      |
| <b>Раздел 2</b>                          | <b>Спортивные игры</b>                                                       | <b>46</b> |          |      |          |
| <b>Тема 2.1</b>                          | <b>Совершенствование техники игры в волейбол</b>                             | <b>16</b> |          |      |          |
| Занятие 2.1.1<br>практическое<br>занятие | Легкий бег, ОРУ. Совершенствование техники игры в волейбол.                  | 2         | 1.1, 2.1 | ОК.2 |          |
| Занятие 2.1.2<br>практическое<br>занятие | Совершенствование прямой подачи мяча снизу.                                  | 3         | 1.1      | ОК.2 |          |
| Занятие 2.1.3<br>практическое<br>занятие | Совершенствование прямой подачи мяча сверху.                                 | 3         | 1.1, 2.1 | ОК.2 |          |
| Занятие 2.1.4<br>практическое<br>занятие | Совершенствование верхней прямой подачи мяча.                                | 2         | 1.1, 2.1 | ОК.2 |          |
| Занятие 2.1.5<br>практическое<br>занятие | Совершенствование боковой подачи мяча.                                       | 2         | 1.1, 2.1 | ОК.2 |          |
| Занятие 2.1.6<br>практическое<br>занятие | Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.                            | 2         | 1.1, 2.1 | ОК.2 |          |
| Занятие 2.1.7<br>практическое<br>занятие | Итоговое занятие. Передача и прием мяча сверху через сетку (количество раз). | 2         | 1.1, 2.1 | ОК.2 | 1.1, 2.1 |
| <b>Тема 2.2</b>                          | <b>Совершенствование техники игры в баскетбол</b>                            | <b>30</b> |          |      |          |
| Занятие 2.2.1<br>практическое            | Легкий бег, ОРУ. Совершенствование техники игры в баскетбол.                 | 2         | 1.1, 2.1 | ОК.6 |          |

|                                           |                                                                    |   |          |            |  |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---|----------|------------|--|
| занятие                                   |                                                                    |   |          |            |  |
| Занятие 2.2.2<br>практическое<br>занятие  | Совершенствование передачи мяча поочередно левой и правой рукой.   | 2 | 1.1, 2.1 | ОК.6       |  |
| Занятие 2.2.3<br>практическое<br>занятие  | Совершенствование передачи мяча в паре стоя на месте и в движении. | 2 | 1.1, 2.1 | ОК.6       |  |
| Занятие 2.2.4<br>практическое<br>занятие  | Совершенствование ведения мяча с поворотами через все поле.        | 2 | 1.1, 2.1 | ОК.6       |  |
| Занятие 2.2.5<br>практическое<br>занятие  | Совершенствование ведения мяча с поворотами через все поле.        | 2 | 1.1, 2.1 | ОК.2, ОК.6 |  |
| Занятие 2.2.6<br>практическое<br>занятие  | Дриблинг двумя мячами на вытянутых вверх руках.                    | 2 | 1.1, 2.1 | ОК.2, ОК.6 |  |
| Занятие 2.2.7<br>практическое<br>занятие  | Борьба за подбор мяча и блокирование.                              | 2 | 1.1, 2.1 | ОК.2, ОК.6 |  |
| Занятие 2.2.8<br>практическое<br>занятие  | Проходы под щит с сопротивлением.                                  | 2 | 1.1, 2.1 | ОК.6       |  |
| Занятие 2.2.9<br>практическое<br>занятие  | Техника выполнения трех очкового броска.                           | 2 | 1.1, 2.1 | ОК.2, ОК.6 |  |
| Занятие 2.2.10<br>практическое<br>занятие | Совершенствование техники игры в баскетбол. ОФП                    | 2 | 1.1, 2.1 | ОК.6       |  |
| Занятие 2.2.11                            | Учебная игра в баскетбол 5 на 5 с минимальным отдыхом между        | 2 | 1.1, 2.1 | ОК.6       |  |



|                                        |                                                                                                    |           |          |            |          |
|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|------------|----------|
| практическое занятие                   | таймами.                                                                                           |           |          |            |          |
| Занятие 2.2.12<br>практическое занятие | Учебная игра в баскетбол 4 на 5, четверо атакуют пятеро защищают                                   | 2         | 1.1, 2.1 | ОК.6       |          |
| Занятие 2.2.13<br>практическое занятие | Совершенствование техники передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди на скорости.          | 2         | 1.1, 2.1 | ОК.2, ОК.6 |          |
| Занятие 2.2.14<br>практическое занятие | Совершенствование техники игры в баскетбол: передвижения на площадке, владения мячом.              | 2         | 1.1, 2.1 | ОК.6       |          |
| Занятие 2.2.15<br>практическое занятие | Сдача контрольных нормативов по баскетболу: выполнение штрафных бросков (10 повторений).           | 2         | 1.1, 2.1 | ОК.2, ОК.6 | 1.1, 2.1 |
| <b>Раздел 3</b>                        | <b>Легкая атлетика</b>                                                                             | <b>32</b> |          |            |          |
| <b>Тема 3.1</b>                        | <b>Совершенствование техники бега на длинные дистанции</b>                                         | <b>16</b> |          |            |          |
| Занятие 3.1.1<br>практическое занятие  | Легкоатлетический кросс. Легкий бег, ОРУ, СУ.<br>Совершенствование техники бега с высокого старта. | 2         | 1.1, 2.1 | ОК.2       |          |
| Занятие 3.1.2<br>практическое занятие  | Легкоатлетический кросс.                                                                           | 2         | 1.1, 2.1 | ОК.2       |          |
| Занятие 3.1.3<br>практическое занятие  | Совершенствование техники экономичного бега по дистанции.                                          | 2         | 1.1, 2.1 | ОК.2       |          |
| Занятие 3.1.4<br>практическое занятие  | Совершенствование техники экономичного бега по дистанции.                                          | 2         | 1.1, 2.1 | ОК.2       |          |
| Занятие 3.1.5                          | Совершенствование техники бега по прямой.                                                          | 2         | 1.1, 2.1 | ОК.2       |          |

|                                       |                                                                          |           |          |      |     |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|------|-----|
| практическое занятие                  |                                                                          |           |          |      |     |
| Занятие 3.1.6<br>практическое занятие | Совершенствование техники бега по повороту.                              | 2         | 1.1, 2.1 | ОК.2 |     |
| Занятие 3.1.7<br>практическое занятие | Совершенствование техники стартового разгона и занятия выгодной позиции  | 2         | 1.1, 2.1 | ОК.2 |     |
| Занятие 3.1.8<br>практическое занятие | Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 - юноши.     | 2         | 1.1, 2.1 | ОК.2 | 2.1 |
| <b>Тема 3.2</b>                       | <b>Совершенствование техники метания малого мяча</b>                     | <b>16</b> |          |      |     |
| Занятие 3.2.1<br>практическое занятие | Совершенствование техники держания и выбрасывания снаряда.               | 2         | 1.1, 2.1 | ОК.2 |     |
| Занятие 3.2.2<br>практическое занятие | Совершенствование техники метания гранаты (мяча) с места.                | 2         | 1.1, 2.1 | ОК.2 |     |
| Занятие 3.2.3<br>практическое занятие | Совершенствовать технику метания малого мяча с бросковых шагов.          | 2         | 1.1, 2.1 | ОК.2 |     |
| Занятие 3.2.4<br>практическое занятие | Совершенствование техники выполнения разбега и отведения гранаты (мяча). | 2         | 1.1, 2.1 | ОК.2 |     |
| Занятие 3.2.5<br>практическое занятие | Совершенствование техники метания гранаты (мяча) с полного разбега.      | 2         | 1.1, 2.1 | ОК.2 |     |
| Занятие 3.2.6<br>практическое занятие | Совершенствование техники метания гранаты (мяча) в цель.                 | 2         | 1.1, 2.1 | ОК.2 |     |

|                                          |                                                                                                  |           |          |      |          |
|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|------|----------|
| занятие                                  |                                                                                                  |           |          |      |          |
| Занятие 3.2.7<br>практическое<br>занятие | Совершенствование техники метания малого мяча с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. | 2         | 1.1, 2.1 | ОК.2 |          |
| Занятие 3.2.8<br>практическое<br>занятие | Сдача контрольных нормативов по метанию малого мяча.                                             | 2         | 1.1, 2.1 | ОК.2 | 1.1, 2.1 |
| <b>Раздел 4</b>                          | <b>Спортивные игры</b>                                                                           | <b>40</b> |          |      |          |
| <b>Тема 4.1</b>                          | <b>Совершенствование техники игры в мини-футбол</b>                                              | <b>12</b> |          |      |          |
| Занятие 4.1.1<br>практическое<br>занятие | Техника ударов по мячу в футболе.                                                                | 2         | 1.1, 2.1 | ОК.6 |          |
| Занятие 4.1.2<br>практическое<br>занятие | Техника удара по мячу головой в футболе.                                                         | 2         | 1.1, 2.1 | ОК.6 |          |
| Занятие 4.1.3<br>практическое<br>занятие | Техника остановки (приема) мяча в футболе.                                                       | 2         | 1.1, 2.1 | ОК.6 |          |
| Занятие 4.1.4<br>практическое<br>занятие | Совершенствование техники ведения (дриблинга) мяча в футболе.                                    | 2         | 1.1, 2.1 | ОК.6 |          |
| Занятие 4.1.5<br>практическое<br>занятие | Техника вбрасывания мяча в футболе.                                                              | 2         | 1.1, 2.1 | ОК.6 |          |
| Занятие 4.1.6<br>практическое<br>занятие | Удары по мячу в створ ворот разученными способами.                                               | 2         | 1.1, 2.1 | ОК.6 | 2.1      |
| <b>Тема 4.2</b>                          | <b>Совершенствование техники игры в баскетбол</b>                                                | <b>10</b> |          |      |          |

|                                          |                                                                                                                             |           |          |      |          |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|------|----------|
| Занятие 4.2.1<br>практическое<br>занятие | Совершенствование техники нападения в баскетболе.                                                                           | 2         | 1.1, 2.1 | ОК.6 |          |
| Занятие 4.2.2<br>практическое<br>занятие | Совершенствование техники защиты в баскетболе.                                                                              | 2         | 1.1      | ОК.6 |          |
| Занятие 4.2.3<br>практическое<br>занятие | Совершенствование взаимосвязи техники нападения и защиты в баскетболе.                                                      | 2         | 1.1, 2.1 | ОК.6 |          |
| Занятие 4.2.4<br>практическое<br>занятие | Совершенствование приемов техники нападения в баскетболе.                                                                   | 2         | 1.1, 2.1 | ОК.6 |          |
| Занятие 4.2.5<br>практическое<br>занятие | Зачетное занятие по баскетболу: выполнение штрафных бросков с разных точек штрафной линии, передача мяча от груди на время. | 2         | 1.1, 2.1 | ОК.6 | 1.1, 2.1 |
| <b>Тема 4.3</b>                          | <b>Совершенствование техники игры в волейбол</b>                                                                            | <b>10</b> |          |      |          |
| Занятие 4.3.1<br>практическое<br>занятие | Совершенствование технических приемов волейбола и техники подач мяча.                                                       | 2         | 1.1, 2.1 | ОК.6 |          |
| Занятие 4.3.2<br>практическое<br>занятие | Совершенствование техники приема-поддачи мяча в волейболе.                                                                  | 2         | 1.1, 2.1 | ОК.6 |          |
| Занятие 4.3.3<br>практическое<br>занятие | Совершенствование техники передачи мяча для нападающего удара.                                                              | 2         | 1.1, 2.1 | ОК.6 |          |
| Занятие 4.3.4<br>практическое<br>занятие | Совершенствование техники нападающего удара                                                                                 | 2         | 1.1, 2.1 | ОК.6 |          |
| Занятие 4.3.5                            | Зачет по выполнению технических приемов волейбола.                                                                          | 2         | 1.1, 2.1 | ОК.6 |          |

|                                       |                                                                                                                                                  |           |          |             |  |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-------------|--|
| практическое занятие                  |                                                                                                                                                  |           |          |             |  |
| <b>Тема 4.4</b>                       | <b>Совершенствование техники игры в настольный теннис</b>                                                                                        | <b>8</b>  |          |             |  |
| Занятие 4.4.1<br>практическое занятие | Совершенствование подачи мяча.                                                                                                                   | 2         | 1.1, 2.1 | ОК.6        |  |
| Занятие 4.4.2<br>практическое занятие | Техника стойки и передвижения теннисиста.                                                                                                        | 2         | 1.1, 2.1 | ОК.6        |  |
| Занятие 4.4.3<br>практическое занятие | Совершенствование технической подготовки теннисистов                                                                                             | 2         | 1.1, 2.1 | ОК.6        |  |
| Занятие 4.4.4<br>практическое занятие | Зачетное занятие по теннису.                                                                                                                     | 2         | 1.1, 2.1 | ОК.6        |  |
| <b>Раздел 5</b>                       | <b>Легкая атлетика</b>                                                                                                                           | <b>30</b> |          |             |  |
| <b>Тема 5.1</b>                       | <b>Совершенствование техники эстафетного бега</b>                                                                                                | <b>30</b> |          |             |  |
| Занятие 5.1.1<br>практическое занятие | Совершенствование техники эстафетного бега. Передача эстафетной палочки на максимальной скорости в «зоне передачи» с пробегом коротких отрезков. | 2         | 1.1, 2.1 | ОК.2        |  |
| Занятие 5.1.2<br>практическое занятие | Совершенствование передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в «зоне передачи» с пробегом командой всей дистанции.                     | 2         | 1.1, 2.1 | ОК.2        |  |
| Занятие 5.1.3<br>практическое занятие | Совершенствование старта бегуна, принимающего эстафету.                                                                                          | 2         | 1.1, 2.1 | ОК.2        |  |
| Занятие 5.1.4<br>практическое занятие | Совершенствование старта бегуна, принимающего эстафету.                                                                                          | 2         | 1.1, 2.1 | ОК.2, ОК.10 |  |

|                                           |                                                                                                    |   |          |            |     |
|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------|------------|-----|
| Занятие 5.1.5<br>практическое<br>занятие  | Совершенствование старта бегуна, принимающего эстафету.                                            | 2 | 1.1, 2.1 | ОК.2       |     |
| Занятие 5.1.6<br>практическое<br>занятие  | Совершенствование техники финиширования при беге с эстафетной палочкой.                            | 2 | 1.1, 2.1 | ОК.2       |     |
| Занятие 5.1.7<br>практическое<br>занятие  | Зачетное занятие по технике эстафетного бега.                                                      | 2 | 1.1, 2.1 | ОК.2       | 2.1 |
| Занятие 5.1.8<br>практическое<br>занятие  | Совершенствование техники бега на короткие дистанции, СБУ.                                         | 2 | 1.1, 2.1 | ОК.2       |     |
| Занятие 5.1.9<br>практическое<br>занятие  | Совершенствование техники старта: низкий старт, растянутый старт, сближенный старт, обычный старт. | 2 | 1.1, 2.1 | ОК.2, ОК.3 |     |
| Занятие 5.1.10<br>практическое<br>занятие | Совершенствование техники бега по дистанции: в период опоры, в фазе полета, движения рук.          | 2 | 1.1, 2.1 | ОК.2       |     |
| Занятие 5.1.11<br>практическое<br>занятие | Совершенствование техники финиширования                                                            | 2 | 1.1, 2.1 | ОК.2       |     |
| Занятие 5.1.12<br>практическое<br>занятие | Совершенствовать технику бега с учетом индивидуальных особенностей обучающихся                     | 2 | 1.1, 2.1 | ОК.2       |     |
| Занятие 5.1.13<br>практическое<br>занятие | Сдача контрольного норматива: бег на 100 м на время.                                               | 2 | 1.1, 2.1 | ОК.2       | 2.1 |
| Занятие 5.1.14<br>практическое            | Общая физическая подготовка с учетом результатов сдачи кросса на 3 км.                             | 2 | 1.1, 2.1 | ОК.2       |     |

|                                           |                                                                                                        |                |          |              |          |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------|--------------|----------|
| занятие                                   |                                                                                                        |                |          |              |          |
| Занятие 5.1.15<br>практическое<br>занятие | Общая физическая подготовка. Круговая тренировка: пресс, отжимание, подтягивание, прыжки через планку. | 2              | 1.1, 2.1 | ОК.2, ПК.3.1 |          |
| <b>Раздел 6</b>                           | <b>Спортивные игры</b>                                                                                 | <b>6</b>       |          |              |          |
| <b>Тема 6.1</b>                           | <b>Совершенствования техники игры волейбол.</b>                                                        | <b>6</b>       |          |              |          |
| Занятие 6.1.1<br>практическое<br>занятие  | Учебная игра волейбол.                                                                                 | 2              | 1.1, 2.1 | ОК.2, ОК.6   |          |
| Занятие 6.1.2<br>практическое<br>занятие  | Учебная игра с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.                                        | 2              | 1.1, 2.1 | ОК.2, ОК.6   |          |
| Занятие 6.1.3<br>практическое<br>занятие  | Итоговое занятие. Передача мяча через сетку двумя руками снизу.                                        | 2              | 1.1, 2.1 | ОК.6         | 1.1, 2.1 |
| <b>Тематика самостоятельных работ</b>     |                                                                                                        |                |          |              |          |
| Номер по<br>порядку                       | Вид (название) самостоятельной работы                                                                  | Объем<br>часов |          |              |          |
| 1                                         | Составить комплекс упражнений для развития специальной выносливости                                    | 2              |          |              |          |
| 2                                         | составить комплекс упражнений для развития гибкости                                                    | 2              |          |              |          |
| 3                                         | составить комплекс упражнений для развития пассивной гибкости                                          | 2              |          |              |          |
| 4                                         | Составить комплекс упражнений для развития активной гибкости                                           | 2              |          |              |          |
| 5                                         | Составить комплекс упражнений для развития гибкости верхнего плечевого пояса.                          | 2              |          |              |          |
| 6                                         | Составить комплекс упражнений для развития гибкости нижних конечностей.                                | 2              |          |              |          |
| 7                                         | Составить комплекс упражнений для развития гибкости туловища.                                          | 2              |          |              |          |

|    |                                                                                                  |   |  |  |  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|
| 8  | Составить комплекс упражнений для развития быстроты                                              | 2 |  |  |  |
| 9  | Составить комплекс обще развивающих упражнений без предмета на 4 счета.                          | 2 |  |  |  |
| 10 | Составить комплекс упражнений для утренней зарядки                                               | 3 |  |  |  |
| 11 | Составить комплекс упражнений                                                                    | 3 |  |  |  |
| 12 | Составить комплекс упражнений для развития скоростно-силовых способностей.                       | 2 |  |  |  |
| 13 | Составить комплекс обще развивающих упражнений с волейбольным мячом на 4 счета.                  | 2 |  |  |  |
| 14 | Составить комплекс ОРУ для верхних конечностей.                                                  | 2 |  |  |  |
| 15 | Составить комплекс ОРУ для развития гибкости                                                     | 2 |  |  |  |
| 16 | Составить комплекс упражнений для приема мяча в баскетболе.                                      | 2 |  |  |  |
| 17 | Составить комплекс упражнений для адаптации к физическим упражнениям.                            | 2 |  |  |  |
| 18 | Составить 8 подвижных игр.                                                                       | 2 |  |  |  |
| 19 | Составить комплекс восстановительных упражнений при травматизме на занятиях физической культуры. | 2 |  |  |  |
| 20 | Составить комплекс восстановительных упражнений при травматизме на занятиях физической культуры. | 2 |  |  |  |
| 21 | Составить комплекс упражнений для приема мяча в баскетболе.                                      | 2 |  |  |  |
| 22 | Составить комплекс упражнений для адаптации к физическим упражнениям.                            | 2 |  |  |  |
| 23 | Составить комплекс упражнений для профилактики и лечения плоскостопия.                           | 2 |  |  |  |
| 24 | Составить комплекс упражнений с ведением мяча назад.                                             | 2 |  |  |  |
| 25 | Составить комплекс упражнений с ведением мяча вперед.                                            | 2 |  |  |  |
| 26 | Составить комплекс упражнений с ведением мяча правым левым                                       | 2 |  |  |  |



|    |                                                                                                      |   |  |  |  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|
|    | боком.                                                                                               |   |  |  |  |
| 27 | Составить комплекс упражнений для приема мяча в баскетболе.                                          | 2 |  |  |  |
| 28 | Составить комплекс ОРУ с баскетбольным мячом на 4 счета.                                             | 2 |  |  |  |
| 29 | Составить комплекс упражнений для обучения ловли и передачи мяча.                                    | 2 |  |  |  |
| 30 | Составить комплекс упражнений для обучения броску мяча.                                              | 2 |  |  |  |
| 31 | Составить комплекс упражнений для акробатики.                                                        | 2 |  |  |  |
| 32 | Составить тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств. | 2 |  |  |  |
| 33 | Составить комплекс упражнений для эффективной работы ног с низкого старта.                           | 2 |  |  |  |
| 34 | Составить комплекс упражнений для эффективной работы ног с низкого старта.                           | 2 |  |  |  |
| 35 | Составить комплекс упражнения на развития силы ног.                                                  | 2 |  |  |  |
| 36 | Составить комплекс упражнений для развития гибкости крупных суставов.                                | 2 |  |  |  |
| 37 | Составить комплекс упражнений для развития частоты движения рук при беге                             | 2 |  |  |  |
| 38 | Составить комплекс упражнений для массажа нижних конечностей.                                        | 2 |  |  |  |
| 39 | Составить комплекс упражнений для развития плечевого пояса.                                          | 2 |  |  |  |
| 40 | Составить комплекс ОРУ с мячом на 4 счета.                                                           | 2 |  |  |  |
| 41 | Составить комплекс ОРУ с обручем на 4 счета.                                                         | 2 |  |  |  |
| 42 | Составить комплекс упражнений для развития дыхательной системы.                                      | 2 |  |  |  |
| 43 | Составить комплекс ОРУ со скакалкой на 4 сета.                                                       | 2 |  |  |  |
| 44 | Составить комплекс ОРУ с гантелями на 4 счета.                                                       | 2 |  |  |  |

|    |                                                                                      |   |  |  |  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|
| 45 | Составить комплекс ОРУ с проформером на 4 счета.                                     | 2 |  |  |  |
| 46 | Составить комплекс ОРУ с утяжелителями на 4 счета                                    | 2 |  |  |  |
| 47 | Составить комплекс ОРУ со скамейкой на 4 счета.                                      | 2 |  |  |  |
| 48 | Составить комплекс упражнений для профилактики и лечения плоскостопия.               | 2 |  |  |  |
| 49 | Составить комплекс ОРУ с тянущейся резиной на 4 счета.                               | 2 |  |  |  |
| 50 | Составить комплекс ОРУ на 4 счета                                                    | 2 |  |  |  |
| 51 | Составить комплекс упражнений для разминки в футболе.                                | 2 |  |  |  |
| 52 | Составить комплекс упражнений для нападения 3 игроков.                               | 2 |  |  |  |
| 53 | Составить комплекс строевых упражнений.                                              | 2 |  |  |  |
| 54 | Составить комплекс основных строевых стоек.                                          | 2 |  |  |  |
| 55 | Составить комплекс основных положений рук при строевой подготовке.                   | 2 |  |  |  |
| 56 | Составить комплекс основных и промежуточных положений рук при строевой подготовке.   | 2 |  |  |  |
| 57 | Составить комплекс основных приседов                                                 | 2 |  |  |  |
| 58 | Составить комплекс упражнений для основных наклонов                                  | 2 |  |  |  |
| 59 | Составить комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.                         | 2 |  |  |  |
| 60 | Составить комплекс упражнений для круговой тренировки                                | 2 |  |  |  |
| 61 | Составить комплекс ОРУ с волейбольным мячом на 8 счетов                              | 2 |  |  |  |
| 62 | Составить комплекс ОРУ со скакалкой на счет из 8 позиций.                            | 2 |  |  |  |
| 63 | Составить комплекс упражнений для развития силовых способностей с собственным весом. | 2 |  |  |  |
| 64 | Составить комплекс упражнений для развития ловкости.                                 | 2 |  |  |  |
| 65 | Составить комплекс ОРУ с гимнастической палкой на счет из 8 позиций.                 | 2 |  |  |  |

|        |                                                                                              |     |  |  |  |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--|--|--|
| 66     | Составить комплекс упражнений для развития координационных способностей.                     | 2   |  |  |  |
| 67     | Составить комплекс прыжковых упражнений.                                                     | 2   |  |  |  |
| 68     | Составить комплекс упражнений для развития силы мышц нижних конечностей с собственным весом. | 2   |  |  |  |
| 69     | Составить ритмический комплекс упражнений.                                                   | 2   |  |  |  |
| 70     | Составить ритмический комплекс упражнений                                                    | 2   |  |  |  |
| 71     | Составить ритмический комплекс упражнений.                                                   | 2   |  |  |  |
| 72     | Составить комплекс упражнений для мышц брюшного пресса.                                      | 2   |  |  |  |
| 73     | Составить комплекс восстановительных упражнений после бега.                                  | 2   |  |  |  |
| 74     | Составить комплекс упражнений для развития сложной двигательной реакции                      | 2   |  |  |  |
| 75     | Составить комплекс специальных беговых упражнений                                            | 2   |  |  |  |
| 76     | Составить комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой на счет из 8 позиций                       | 2   |  |  |  |
| 77     | Составить комплекс акробатических упражнений.                                                | 2   |  |  |  |
| 78     | Составить комплекс упражнений для развития простой двигательной реакции                      | 2   |  |  |  |
| 79     | Составить комплекс упражнений для развития силы мышц рук.                                    | 2   |  |  |  |
| 80     | Составить комплекс упражнений для восстановления после кросса.                               | 2   |  |  |  |
| 81     | Составить комплекс основных упражнений для различных положений сед.                          | 4   |  |  |  |
| 82     | Составить комплекс упражнений в ходьбе.                                                      | 2   |  |  |  |
| 83     | Составить комплекс разминающих упражнений в беге.                                            | 2   |  |  |  |
| ВСЕГО: |                                                                                              | 340 |  |  |  |

### **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 .

#### **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.       | Быченков С.В. Физическая культура : учебник для СПО / Быченков С.В., Везеницын О.В.. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/77006.html">https://www.iprbookshop.ru/77006.html</a> (дата обращения: 30.08.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | [основная]                                                                  |

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Текущий контроль успеваемости

Текущий контроль успеваемости осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических занятий, практических занятий, лабораторных работ, 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> Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря |                                                                                                              |
| 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                                                              |
| <b>Текущий контроль № 2.</b><br><b>Методы и формы:</b> Практическая работа (Сравнение с аналогом)<br><b>Вид контроля:</b> 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, 2.1.1, 2.1.2, 2.1.3, 2.1.4, 2.1.5, 2.1.6             |
| 2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;                                                                              | 1.1.8, 2.1.1, 2.1.3, 2.1.4, 2.1.5, 2.1.6                                                                     |
| <b>Текущий контроль № 3.</b><br><b>Методы и формы:</b> Практическая работа (Сравнение с аналогом)<br><b>Вид контроля:</b> Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря |                                                                                                              |
| 1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;                                                                                                               | 2.1.7, 2.2.1, 2.2.2, 2.2.3, 2.2.4, 2.2.5, 2.2.6, 2.2.7, 2.2.8, 2.2.9, 2.2.10, 2.2.11, 2.2.12, 2.2.13, 2.2.14 |
| 2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;                                                                              | 2.1.7, 2.2.1, 2.2.2, 2.2.3, 2.2.4, 2.2.5, 2.2.6, 2.2.7, 2.2.8, 2.2.9, 2.2.10, 2.2.11, 2.2.12, 2.2.13, 2.2.14 |

|                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Текущий контроль № 4.</b><br><b>Методы и формы:</b> Практическая работа (Сравнение с аналогом)<br><b>Вид контроля:</b> Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря |                                                                                                                 |
| 2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;                                                                              | 2.2.15, 3.1.1, 3.1.2, 3.1.3, 3.1.4, 3.1.5, 3.1.6, 3.1.7                                                         |
| <b>Текущий контроль № 5.</b><br><b>Методы и формы:</b> Практическая работа (Сравнение с аналогом)<br><b>Вид контроля:</b> Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря |                                                                                                                 |
| 1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;                                                                                                               | 2.2.15, 3.1.1, 3.1.2, 3.1.3, 3.1.4, 3.1.5, 3.1.6, 3.1.7, 3.1.8, 3.2.1, 3.2.2, 3.2.3, 3.2.4, 3.2.5, 3.2.6, 3.2.7 |
| 2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;                                                                              | 3.1.8, 3.2.1, 3.2.2, 3.2.3, 3.2.4, 3.2.5, 3.2.6, 3.2.7                                                          |
| <b>Текущий контроль № 6.</b><br><b>Методы и формы:</b> Практическая работа (Опрос)<br><b>Вид контроля:</b> Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря                |                                                                                                                 |
| 2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;                                                                              | 3.2.8, 4.1.1, 4.1.2, 4.1.3, 4.1.4, 4.1.5                                                                        |
| <b>Текущий контроль № 7.</b><br><b>Методы и формы:</b> Практическая работа (Сравнение с аналогом)<br><b>Вид контроля:</b> Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря |                                                                                                                 |
| 1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;                                                                                                               | 3.2.8, 4.1.1, 4.1.2, 4.1.3, 4.1.4, 4.1.5, 4.1.6, 4.2.1, 4.2.2, 4.2.3, 4.2.4                                     |
| 2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;                                                                              | 4.1.6, 4.2.1, 4.2.3, 4.2.4                                                                                      |

|                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Текущий контроль № 8.</b><br><b>Методы и формы:</b> Практическая работа (Сравнение с аналогом)<br><b>Вид контроля:</b> Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря  |                                                                                                                                                                                                   |
| 2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;                                                                               | 4.2.5, 4.3.1, 4.3.2, 4.3.3, 4.3.4, 4.3.5, 4.4.1, 4.4.2, 4.4.3, 4.4.4, 5.1.1, 5.1.2, 5.1.3, 5.1.4, 5.1.5, 5.1.6                                                                                    |
| <b>Текущий контроль № 9.</b><br><b>Методы и формы:</b> Практическая работа (Сравнение с аналогом)<br><b>Вид контроля:</b> Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря  |                                                                                                                                                                                                   |
| 2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;                                                                               | 5.1.7, 5.1.8, 5.1.9, 5.1.10, 5.1.11, 5.1.12                                                                                                                                                       |
| <b>Текущий контроль № 10.</b><br><b>Методы и формы:</b> Практическая работа (Сравнение с аналогом)<br><b>Вид контроля:</b> Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря |                                                                                                                                                                                                   |
| 1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;                                                                                                                | 4.2.5, 4.3.1, 4.3.2, 4.3.3, 4.3.4, 4.3.5, 4.4.1, 4.4.2, 4.4.3, 4.4.4, 5.1.1, 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, 6.1.1, 6.1.2 |
| 2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;                                                                               | 5.1.13, 5.1.14, 5.1.15, 6.1.1, 6.1.2                                                                                                                                                              |

## 4.2. Промежуточная аттестация

| № семестра | Вид промежуточной аттестации |
|------------|------------------------------|
| 3          | Зачет                        |

|                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей</b> |
| Текущий контроль №1                                                              |

|                     |
|---------------------|
| Текущий контроль №2 |
|---------------------|

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

**Описательная часть:** Выполнение теоретических и практических заданий с учетом нормативов

| 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, 2.1.1, 2.1.2, 2.1.3, 2.1.4, 2.1.5, 2.1.6, 2.1.7 |
| 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, 2.1.1, 2.1.3, 2.1.4, 2.1.5, 2.1.6, 2.1.7        |

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

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

|                     |
|---------------------|
| Текущий контроль №3 |
|---------------------|

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

**Описательная часть:** Выполнение теоретических и практических заданий с учетом нормативов

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)                                                                           | Индекс темы занятия                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;                                  | 2.2.1, 2.2.2, 2.2.3, 2.2.4, 2.2.5, 2.2.6, 2.2.7, 2.2.8, 2.2.9, 2.2.10, 2.2.11, 2.2.12, 2.2.13, 2.2.14, 2.2.15, 3.1.1 |
| 2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | 2.2.1, 2.2.2, 2.2.3, 2.2.4, 2.2.5, 2.2.6, 2.2.7, 2.2.8, 2.2.9, 2.2.10, 2.2.11, 2.2.12, 2.2.13, 2.2.14, 2.2.15, 3.1.1 |

| № семестра | Вид промежуточной аттестации |
|------------|------------------------------|
| 5          | Зачет                        |



|                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей</b> |
| Текущий контроль №4                                                              |
| Текущий контроль №5                                                              |

**Методы и формы:** Практическая работа (Информационно-аналитический)

**Описательная часть:** Выполнение теоретических и практических заданий с учетом нормативов

| <b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>                                                                    | <b>Индекс темы занятия</b>                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;                                  | 3.1.2, 3.1.3, 3.1.4, 3.1.5, 3.1.6, 3.1.7, 3.1.8, 3.2.1, 3.2.2, 3.2.3, 3.2.4, 3.2.5, 3.2.6, 3.2.7, 3.2.8, 4.1.1 |
| 2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | 3.1.2, 3.1.3, 3.1.4, 3.1.5, 3.1.6, 3.1.7, 3.1.8, 3.2.1, 3.2.2, 3.2.3, 3.2.4, 3.2.5, 3.2.6, 3.2.7, 3.2.8, 4.1.1 |

| <b>№ семестра</b> | <b>Вид промежуточной аттестации</b> |
|-------------------|-------------------------------------|
| 6                 | Зачет                               |

|                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей</b> |
| Текущий контроль №6                                                              |
| Текущий контроль №7                                                              |

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

**Описательная часть:** Выполнение теоретических и практических заданий с учетом нормативов

| <b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>                                   | <b>Индекс темы занятия</b>                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; | 4.1.2, 4.1.3, 4.1.4, 4.1.5, 4.1.6, 4.2.1, 4.2.2, 4.2.3, 4.2.4, 4.2.5, 4.3.1, 4.3.2, 4.3.3, 4.3.4, 4.3.5, 4.4.1, 4.4.2, 4.4.3, 4.4.4, 5.1.1, 5.1.2, 5.1.3, 5.1.4, 5.1.5 |
| 2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения    | 4.1.2, 4.1.3, 4.1.4, 4.1.5, 4.1.6, 4.2.1, 4.2.3, 4.2.4, 4.2.5, 4.3.1, 4.3.2, 4.3.3, 4.3.4, 4.3.5, 4.4.1, 4.4.2, 4.4.3, 4.4.4, 5.1.1, 5.1.2, 5.1.3,                     |

|                                     |              |
|-------------------------------------|--------------|
| жизненных и профессиональных целей; | 5.1.4, 5.1.5 |
|-------------------------------------|--------------|

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

|                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Дифференцированный зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей</b> |
| Текущий контроль №8                                                                                 |
| Текущий контроль №9                                                                                 |
| Текущий контроль №10                                                                                |

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

**Описательная часть:** Выполнение теоретических и практических заданий с учетом нормативов

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)                                                                           | Индекс темы занятия                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;                                  | 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, 6.1.1, 6.1.2, 6.1.3 |
| 2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | 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, 6.1.1, 6.1.2, 6.1.3 |

#### 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».