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

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБПОУИО «ИАТ»
_____ Якубовский А.Н.
«31» мая 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

специальности

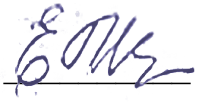
15.02.08 Технология машиностроения

Иркутск, 2022

Рассмотрена
цикловой комиссией
ОГСЭ №7 от 25.05.2022 г.

Рабочая программа разработана на основе ФГОС СПО специальности 15.02.08 Технология машиностроения; учебного плана специальности 15.02.08 Технология машиностроения; .

Председатель ЦК

/Е.В. Шатилова /

№	Разработчик ФИО
1	Кудрявцев Николай Васильевич

СОДЕРЖАНИЕ

		стр.
1	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	25
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	32

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 15.02.08 Технология машиностроения.

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ:

ОГСЭ.00 Общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

Результаты освоения дисциплины	№ результата	Формируемый результат
Знать	1.1	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
	1.2	основы здорового образа жизни
Уметь	2.1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
Личностные результаты воспитания	3.1	Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.
	3.2	Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.
	3.3	Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.

	3.4	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.
	3.5	Оценивающий возможные ограничители свободы своего профессионального выбора, предопределенные психофизиологическими особенностями или состоянием здоровья, мотивированный к сохранению здоровья в процессе профессиональной деятельности.

1.4. Формируемые компетенции:

ОК.2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые 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.4 Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК.6 Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК.8 Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
ПК.1.4 Разрабатывать и внедрять управляющие программы обработки деталей.
ПК.1.5 Использовать системы автоматизированного проектирования технологических процессов обработки деталей.
ПК.2.2 Участвовать в руководстве работой структурного подразделения.

1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:
максимальный объем учебной нагрузки обучающегося 332 часа (ов), в том числе:
объем аудиторной учебной нагрузки обучающегося 166 часа (ов);
объем внеаудиторной работы обучающегося 166 часа (ов).

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объем часов
Максимальный объем учебной нагрузки	**332**
Объем аудиторной учебной нагрузки	**166**
в том числе:	
лабораторные работы	0
практические занятия	166
курсовая работа, курсовой проект	0
Объем внеаудиторной работы обучающегося	**166**
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	Формируемые результаты: знать, уметь, личностные результаты воспитания	Формируемые компетенции	Текущий контроль
1	2	3	4	5	6
Раздел 1	**Легкая атлетика**	**17**			
Тема 1.1	**Совершенствование прыжков в длину с разбега**	**17**			
Занятие 1.1.1 практическое занятие	Техника безопасности на уроке по физической культуре.	2	1.1, 2.1	ОК.6, ОК.8	
Занятие 1.1.2 практическое занятие	Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места.	2	1.1, 2.1, 3.1	ОК.2, ОК.8	
Занятие 1.1.3 практическое занятие	Совершенствование техники прыжков в длину с места и с разбега.	2	1.1, 2.1	ОК.6, ОК.8	
Занятие 1.1.4 практическое занятие	Легкий бег, ОРУ, СУ, СПУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места.	2	1.1, 2.1	ОК.6, ОК.8	
Занятие 1.1.5 практическое занятие	Совершенствование техники прыжков в длину с маленького разбега.	2	1.1, 1.2, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 1.1.6 практическое занятие	Совершенствование техники приземления в яму.	2	1.1, 2.1	ОК.3, ОК.4	

Занятие 1.1.7 практическое занятие	Прыжки в длину с места на технику.	2	1.1, 2.1	ОК.3, ОК.6	
Занятие 1.1.8 практическое занятие	Сдача входного норматива по прыжкам с места.	2	1.1, 2.1	ОК.3, ОК.6	
Занятие 1.1.9 практическое занятие	Сдача входного норматива по прыжкам с места.	1	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	1.1, 2.1
Раздел 2	**Спортивные игры**	**45**			
Тема 2.1	**Совершенствование техники игры в волейбол**	**15**			
Занятие 2.1.1 практическое занятие	Легкий бег, ОРУ. Совершенствование техники игры в волейбол.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.4, ПК.1.5, ПК.2.2	
Занятие 2.1.2 практическое занятие	Совершенствование прямой подачи мяча снизу.	2	1.1	ОК.2, ОК.8	
Занятие 2.1.3 практическое занятие	Совершенствование прямой подачи мяча сверху.	2	1.1, 2.1	ОК.4, ОК.6	
Занятие 2.1.4 практическое занятие	Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	2	1.1, 2.1	ОК.3, ОК.4	
Занятие 2.1.5 практическое занятие	Совершенствование боковой подачи мяча.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.3	
Занятие 2.1.6 практическое занятие	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.4	

Занятие 2.1.7 практическое занятие	Передача и прием мяча сверху через сетку (количество раз).	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.4	
Занятие 2.1.8 практическое занятие	Итоговое занятие. Передача и прием мяча сверху через сетку (количество раз).	1	1.1, 2.1	ОК.4, ОК.8	1.2, 2.1
Тема 2.2	**Совершенствование техники игры в баскетбол**	**30**			
Занятие 2.2.1 практическое занятие	Легкий бег, ОРУ. Совершенствование техники игры в баскетбол.	2	1.1, 2.1	ОК.4, ОК.6	
Занятие 2.2.2 практическое занятие	Совершенствование передачи мяча поочередно левой и правой рукой.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.8	
Занятие 2.2.3 практическое занятие	Совершенствование передачи мяча в паре, стоя на месте и в движении.	2	1.1, 2.1	ОК.3, ОК.6	
Занятие 2.2.4 практическое занятие	Совершенствование ведения мяча с поворотами через все поле.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.3	
Занятие 2.2.5 практическое занятие	Совершенствование ведения мяча с поворотами через все поле.	2	1.1, 2.1	ОК.4, ОК.6	
Занятие 2.2.6 практическое занятие	Дриблинг двумя мячами на вытянутых вверх руках.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.3	
Занятие 2.2.7 практическое занятие	Борьба за подбор мяча и блокирование.	2	1.1, 2.1	ОК.4, ОК.6	
Занятие 2.2.8	Проходы под щит с сопротивлением.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.8	

практическое занятие					
Занятие 2.2.9 практическое занятие	Техника выполнения трех очкового броска.	2	1.1, 2.1	ОК.3, ОК.4	
Занятие 2.2.10 практическое занятие	Совершенствование техники игры в баскетбол. ОФП.	2	1.1, 2.1	ОК.4, ОК.6	
Занятие 2.2.11 практическое занятие	Учебная игра в баскетбол 5 на 5 с минимальным отдыхом между таймами.	2	1.1, 2.1	ОК.3, ОК.6	
Занятие 2.2.12 практическое занятие	Учебная игра в баскетбол 4 на 5, четверо атакуют пятеро защищают.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.8	
Занятие 2.2.13 практическое занятие	Совершенствование техники передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди на скорости.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.3	
Занятие 2.2.14 практическое занятие	Совершенствование техники игры в баскетбол: техника передвижения на площадке, техника владения мячом.	2	1.1, 2.1	ОК.4, ОК.6	
Занятие 2.2.15 практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по баскетболу: выполнение штрафных бросков (10 повторений).	1	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 2.2.16 практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по баскетболу: выполнение штрафных бросков (10 повторений).	1	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	1.1, 2.1
Раздел 3	**Легкая атлетика**	**32**			
Тема 3.1	**Совершенствование техники бега на длинные дистанции**	**16**			
Занятие 3.1.1	Легкоатлетический кросс. Легкий бег, ОРУ, СУ.	2	1.1, 2.1, 3.2	ОК.3, ОК.4,	

практическое занятие	Совершенствование техники бега с высокого старта.			ПК.1.5, ПК.2.2	
Занятие 3.1.2 практическое занятие	Легкоатлетический кросс.	2	1.1, 2.1	ОК.4, ОК.6	
Занятие 3.1.3 практическое занятие	Совершенствование техники экономичного бега по дистанции.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.4	
Занятие 3.1.4 практическое занятие	Совершенствование техники экономичного бега по дистанции.	2	1.1, 2.1	ОК.6, ОК.8	
Занятие 3.1.5 практическое занятие	Совершенствование техники бега по прямой.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.3	
Занятие 3.1.6 практическое занятие	Совершенствование техники бега по повороту.	2	1.1, 2.1	ОК.4, ОК.8	
Занятие 3.1.7 практическое занятие	Совершенствование техники стартового разгона и занятия выгодной позиции.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.3	
Занятие 3.1.8 практическое занятие	Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 - юноши.	1	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.3	
Занятие 3.1.9 практическое занятие	Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 - юноши.	1	1.1, 2.1	ОК.3, ОК.8	1.1, 2.1
Тема 3.2	**Совершенствование техники метания малого мяча**	**16**			
Занятие 3.2.1 практическое	Совершенствование техники держания и выбрасывания снаряда.	2	1.1, 2.1, 3.4	ОК.2, ОК.8	

занятие					
Занятие 3.2.2 практическое занятие	Совершенствование техники метания гранаты (мяча) с места.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.4	
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	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 3.2.5 практическое занятие	Совершенствование техники метания гранаты (мяча) с полного разбега.	2	1.1, 2.1	ОК.3, ОК.8	
Занятие 3.2.6 практическое занятие	Совершенствование техники метания мяча в цель.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 3.2.7 практическое занятие	Совершенствование техники метания мяча с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	2	1.1, 2.1	ОК.3, ОК.4	
Занятие 3.2.8 практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по метанию мяча.	1	1.1, 2.1	ОК.3, ОК.4	
Занятие 3.2.9 практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по метанию мяча.	1	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	1.1, 2.1
Раздел 4	**Спортивные игры**	**40**			
Тема 4.1	**Совершенствование техники игры в мини-футбол**	**12**			
Занятие 4.1.1 практическое	Техника ударов по мячу в футболе.	2	1.1, 2.1, 3.5	ОК.2, ОК.4	

занятие					
Занятие 4.1.2 практическое занятие	Техника удара по мячу головой в футболе.	2	1.1, 2.1	ОК.3, ОК.6	
Занятие 4.1.3 практическое занятие	Техника остановки (приема) мяча в футболе.	2	1.1, 2.1	ОК.6, ОК.8	
Занятие 4.1.4 практическое занятие	Совершенствование техники ведения (дриблинга) мяча в футболе.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 4.1.5 практическое занятие	Техника вбрасывания мяча в футболе.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 4.1.6 практическое занятие	Удары по мячу в створ ворот разученными способами.	1	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.3	
Занятие 4.1.7 практическое занятие	Удары по мячу в створ ворот разученными способами.	1	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.4	1.1, 2.1
Тема 4.2	**Совершенствование техники игры в баскетбол**	**10**			
Занятие 4.2.1 практическое занятие	Совершенствование техники нападения в баскетболе.	2	1.1, 2.1	ОК.4, ОК.8	
Занятие 4.2.2 практическое занятие	Совершенствование техники защиты в баскетболе.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 4.2.3 практическое занятие	Совершенствование взаимосвязи техники нападения и защиты в баскетболе.	2	1.1, 2.1	ОК.3, ОК.4	

Занятие 4.2.4 практическое занятие	Совершенствование приемов техники нападения в баскетболе.	2	1.1, 2.1	ОК.3, ОК.6	
Занятие 4.2.5 практическое занятие	Зачетное занятие по баскетболу: выполнение штрафных бросков с разных точек штрафной линии, передача мяча от груди на время.	1	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.3	
Занятие 4.2.6 практическое занятие	Зачетное занятие по баскетболу: выполнение штрафных бросков с разных точек штрафной линии, передача мяча от груди на время.	1	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.4	1.1, 2.1
Тема 4.3	**Совершенствование техники игры в волейбол**	**10**			
Занятие 4.3.1 практическое занятие	Совершенствование технических приемов волейбола и техники подач мяча.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.8	
Занятие 4.3.2 практическое занятие	Совершенствование техники приема -подачи мяча в волейболе.	2	1.1, 2.1	ОК.3, ОК.4	
Занятие 4.3.3 практическое занятие	Совершенствование техники передачи мяча для нападающего удара.	2	1.1, 2.1	ОК.4, ОК.6	
Занятие 4.3.4 практическое занятие	Совершенствование техники нападающего удара.	2	1.1, 2.1	ОК.3, ОК.8	
Занятие 4.3.5 практическое занятие	Зачет по выполнению технических приемов волейбола.	2	1.1, 2.1	ОК.4, ОК.6	
Тема 4.4	**Совершенствование техники игры в настольный теннис**	**8**			
Занятие 4.4.1 практическое занятие	Совершенствование подачи мяча.	2	1.1, 2.1	ОК.4, ОК.8	

Занятие 4.4.2 практическое занятие	Техника стойки и передвижения теннисиста.	2	1.1, 2.1	ОК.3, ОК.8	
Занятие 4.4.3 практическое занятие	. Совершенствование технической подготовки теннисистов.	2	1.1, 2.1	ОК.4, ОК.8	
Занятие 4.4.4 практическое занятие	Зачетное занятие по теннису.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.4	
Раздел 5	**Легкая атлетика**	**26**			
Тема 5.1	**Совершенствование техники эстафетного бега**	**26**			
Занятие 5.1.1 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.3, ОК.4	
Занятие 5.1.2 практическое занятие	Совершенствование передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в «зоне передачи» с пробегом командой всей дистанции.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.4	
Занятие 5.1.3 практическое занятие	Совершенствование техники старта бегуна, принимающего эстафету.	2	1.1, 2.1	ОК.6, ОК.8	
Занятие 5.1.4 практическое занятие	Совершенствование старта бегуна, принимающего эстафету.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.4	
Занятие 5.1.5 практическое занятие	Совершенствование старта бегуна, принимающего эстафету.	1	1.1, 1.2, 2.1	ОК.2, ОК.8	1.2, 2.1
Занятие 5.1.6 практическое занятие	Совершенствование техники финиширования при беге с эстафетной палочкой.	1	1.1, 2.1	ОК.3, ОК.4	

Занятие 5.1.7 практическое занятие	Совершенствование техники бега на короткие дистанции, СБУ.	2	1.1, 2.1	ОК.3, ОК.6	
Занятие 5.1.8 практическое занятие	Совершенствование техники старта: низкий старт, растянутый старт, сближенный старт, обычный старт.	2	1.1, 2.1	ОК.4, ОК.6	
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.2, ОК.4	
Занятие 5.1.10 практическое занятие	Совершенствование техники финиширования.	2	1.1, 2.1	ОК.3, ОК.6	
Занятие 5.1.11 практическое занятие	Совершенствовать технику бега с учетом индивидуальных особенностей.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.3	
Занятие 5.1.12 практическое занятие	Сдача контрольного норматива: бег на 100 м на время.	2	1.2, 2.1	ОК.6, ОК.8	
Занятие 5.1.13 практическое занятие	Общая физическая подготовка с учетом результатов сдачи кросса на 3 км.	2	1.1, 2.1	ОК.4, ОК.8	
Занятие 5.1.14 практическое занятие	Общая физическая подготовка. Круговая тренировка: пресс, отжимание, подтягивание, прыжки через планку.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.3	
Раздел 6	**Спортивные игры**	**6**			
Тема 6.1	**Совершенствования техники игры волейбол**	**6**			
Занятие 6.1.1 практическое занятие	Учебная игра волейбол.	2	1.1, 2.1	ОК.3, ОК.6	

Занятие 6.1.2 практическое занятие	Учебная игра с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	1	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.3	
Занятие 6.1.3 практическое занятие	Учебная игра с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	1	1.1, 1.2, 2.1	ОК.2, ОК.4	1.1, 1.2, 2.1
Занятие 6.1.4 практическое занятие	Передача мяча через сетку двумя руками снизу.	2	1.1, 2.1, 3.3	ОК.3, ОК.4, ПК.1.4	
Тематика самостоятельных работ					
Номер по порядку	Вид (название) самостоятельной работы	Объем часов			
1	Составление комплекса упражнений для развития специальной выносливости.	2			
2	Составление комплекса упражнений для развития гибкости.	2			
3	Составление комплекса упражнений для развития пассивной гибкости.	2			
4	Составление комплекса упражнений для развития активной гибкости.	2			
5	Составление комплекса упражнений для развития гибкости верхнего плечевого пояса.	2			
6	Составление комплекса упражнений для развития гибкости нижних конечностей.	2			
7	Составление комплекса упражнений для развития гибкости туловища.	2			
8	Составление комплекса упражнений для развития быстроты.	2			
9	Составление комплекса упражнений для развития быстроты.	1			
10	Составление комплекса общеразвивающих упражнений без	2			

	предмета на 4 счета.				
11	Составление комплекса упражнений для утренней зарядки.	2			
12	Составление комплекса упражнений.	2			
13	Составление комплекса упражнений для развития скоростно-силовых способностей.	2			
14	Составление комплекса общеразвивающих упражнений с волейбольным мячом на 4 счета.	2			
15	Составление комплекса ОРУ для верхних конечностей.	2			
16	Составление комплекса упражнений для развития гибкости.	2			
17	Составление комплекса ОРУ для развития гибкости.	1			
18	Составление комплекса упражнений для приема мяча в баскетболе.	2			
19	Составление комплекса упражнений для адаптации к физическим упражнениям.	2			
20	Составление 8 подвижных игр.	2			
21	Составление комплекса восстановительных упражнений при травматизме на занятиях физической культуры.	2			
22	Составление комплекса восстановительных упражнений при травматизме на занятиях физической культуры.	2			
23	Составление комплекса упражнений для приема мяча в баскетболе.	2			
24	Составление комплекса упражнений для адаптации к физическим упражнениям.	2			
25	Составление комплекса упражнений для профилактики и лечения плоскостопия.	2			
26	Составление комплекса упражнений с ведением мяча назад.	2			
27	Составление комплекса упражнений с ведением мяча вперед.	2			

28	Составление комплекса упражнений с ведением мяча правым левым боком.	2			
29	Составление комплекса упражнений для приема мяча в баскетболе.	2			
30	Составление комплекса ОРУ с баскетбольным мячом на 4 счета.	2			
31	Составление комплекса упражнений для обучения ловли и передачи мяча.	2			
32	Составление комплекса упражнений для обучения броску мяча.	1			
33	Составление комплекса упражнений для обучения броску мяча.	1			
34	Составление комплекса упражнений для акробатики.	2			
35	Составить тестовые упражнений на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.	2			
36	Составление комплекса упражнений для эффективной работы ног с низкого старта.	2			
37	Составление комплекса упражнений для эффективной работы ног с низкого старта.	2			
38	Составление комплекса упражнений на развития силы ног.	2			
39	Составление комплекса упражнений для развития гибкости крупных суставов.	2			
40	Составление комплекса упражнений для развития частоты движения рук при беге.	2			
41	Составление комплекса упражнений для развития специальной выносливости.	1			
42	Составление комплекса упражнений для массажа нижних конечностей.	1			
43	Составление комплекса упражнений для развития плечевого пояса.	2			
44	Составление комплекса ОРУ с мячом на 4 счета.	2			

45	Составление комплекса ОРУ с обручем на 4 счета.	2			
46	Составление комплекса упражнений для развития дыхательной системы.	2			
47	Составление комплекса ОРУ со скакалкой на 4 сета.	2			
48	Составление комплекса ОРУ с гантелями на 4 счета.	2			
49	Составление комплекса ОРУ с проформером на 4 счета.	2			
50	Составление комплекса общеразвивающих упражнений без предмета на 4 счета.	1			
51	Составление комплекса ОРУ с утяжелителями на 4 счета.	1			
52	Составление комплекса ОРУ со скамейкой на 4 счета.	2			
53	Составление комплекса упражнений для профилактики и лечения плоскостопия.	2			
54	Составление комплекса ОРУ с тянущейся резиной на 4 счета.	2			
55	Составление комплекса ОРУ на 4 счета.	2			
56	Составление комплекса упражнений для разминки в футболе.	2			
57	Составление комплекса упражнений для нападения 3 игроков.	1			
58	Составление комплекса упражнений для нападения 3 игроков.	1			
59	Составление комплекса строевых упражнений.	2			
60	Составление комплекса основных строевых стоек.	2			
61	Составление комплекса основных положений рук при строевой подготовке.	2			
62	Составление комплекса основных и промежуточных положений рук при строевой подготовке.	2			
63	Составление комплекса упражнений для развития гибкости верхнего плечевого пояса.	1			
64	Составление комплекса основных приседов.	1			

65	Составление комплекса упражнений для основных наклонов.	2			
66	Составление комплекса упражнений для профилактики плоскостопия.	2			
67	Составление комплекса упражнений для круговой тренировки.	2			
68	Составление комплекса ОРУ с волейбольным мячом на 8 счетов	2			
69	Составление комплекса ОРУ со скакалкой на счет из 8 позиций.	2			
70	Составление комплекса упражнений для развития силовых способностей с собственным весом.	2			
71	Составление комплекса упражнений для развития ловкости.	2			
72	Составление комплекса ОРУ с гимнастической палкой на счет из 8 позиций.	2			
73	Составление комплекса упражнений для развития координационных способностей.	2			
74	Составление комплекса прыжковых упражнений.	2			
75	Составление комплекса упражнений для развития силы мышц нижних конечностей с собственным весом.	2			
76	Составление ритмического комплекса упражнений.	2			
77	Составление ритмического комплекса упражнений.	2			
78	Составление ритмического комплекса упражнений.	1			
79	Составление комплекса упражнений для мышц брюшного пресса.	1			
80	Составление комплекса упражнений для развития сложной двигательной реакции.	2			
81	Составление комплекса специальных беговых упражнений.	2			
82	Составление комплекса ОРУ с гимнастической скамейкой на счет из 8 позиций.	2			
83	Составление комплекса акробатических упражнений.	2			

84	Составление комплекса упражнений для развития простой двигательной реакций.	2			
85	Составление комплекса упражнений для развития силы мышц рук.	2			
86	Составление комплекса упражнений для восстановления после кросса.	2			
87	Составление комплекса основных упражнений для различных положений сед.	3			
88	Составление комплекса упражнений в ходьбе.	2			
89	Составление комплекса упражнений для развития ловкости.	1			
90	Составление комплекса разминающих упражнений в беге.	1			
91	Составление комплекса упражнений для развития специальной выносливости.	1			
	ВСЕГО:	332			

2.3. Формирование личностных результатов воспитания

Наименование темы занятия	Наименование личностного результата воспитания	Тип мероприятия	Наименование мероприятия
1.1.2 Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места.	3.1 Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и	Беседа	Участие в спортивно-массовых соревнованиях Иркутска и Иркутской области

	участвующий в деятельности общественных организаций.		
3.1.1 Легкоатлетический кросс. Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники бега с высокого старта.	3.2 Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.	Деловая игра	Деятельность людей, соответствующая нормам права и морали
3.2.1 Совершенствование техники держания и выбрасывания снаряда.	3.4 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	Круглый стол	Никотин ,алкоголь, наркотики.... а что плохого-то?
4.1.1 Техника ударов по мячу в футболе.	3.5 Оценивающий возможные ограничители свободы своего профессионального выбора,	Беседа	Я могу всего добиться, даже если не сразу

	предопределенные психофизиологическими особенностями или состоянием здоровья, мотивированный к сохранению здоровья в процессе профессиональной деятельности.		
6.1.4 Передача мяча через сетку двумя руками снизу.	3.3 Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.	Мини-проект	Мое спортивное старшее поколение

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета: Спортивный зал, Тренажерный зал.

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

Наименование занятия ЛПР	**Перечень оборудования**
1.1.1 Техника безопасности на уроке по физической культуре.	Свисток
1.1.2 Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места.	Рулетка, Свисток
1.1.3 Совершенствование техники прыжков в длину с места и с разбега.	Рулетка
1.1.4 Легкий бег, ОРУ, СУ, СПУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места.	Рулетка, Свисток
1.1.5 Совершенствование техники прыжков в длину с маленького разбега.	Рулетка, Свисток
1.1.6 Совершенствование техники приземления в яму.	Рулетка, Свисток
1.1.7 Прыжки в длину с места на технику.	Рулетка, Свисток
1.1.8 Сдача входного норматива по прыжкам с места.	Рулетка, Свисток
1.1.9 Сдача входного норматива по прыжкам с места.	Рулетка, Свисток
2.1.1 Легкий бег, ОРУ. Совершенствование техники игры в волейбол.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка, Свисток
2.1.2 Совершенствование прямой подачи мяча снизу.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка, Свисток
2.1.3 Совершенствование прямой подачи мяча сверху.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка, Свисток
2.1.5 Совершенствование боковой	Волейбольные мячи, Волейбольная

подачи мяча.	сетка, Свисток
2.1.6 Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка, Свисток
2.1.7 Передача и прием мяча сверху через сетку (количество раз).	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка
2.1.8 Итоговое занятие. Передача и прием мяча сверху через сетку (количество раз).	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка, Свисток
2.2.1 Легкий бег, ОРУ. Совершенствование техники игры в баскетбол.	Баскетбольные мячи, Свисток
2.2.2 Совершенствование передачи мяча поочередно левой и правой рукой.	Баскетбольные мячи, Свисток
2.2.3 Совершенствование передачи мяча в паре, стоя на месте и в движении.	Баскетбольные мячи
2.2.4 Совершенствование ведения мяча с поворотами через все поле.	Баскетбольные мячи
2.2.5 Совершенствование ведения мяча с поворотами через все поле.	Баскетбольные мячи
2.2.6 Дриблинг двумя мячами на вытянутых вверх руках.	Баскетбольные мячи
2.2.7 Борьба за подбор мяча и блокирование.	Баскетбольные мячи
2.2.8 Проходы под щит с сопротивлением.	Баскетбольные мячи
2.2.9 Техника выполнения трех очкового броска.	Баскетбольные мячи, Свисток
2.2.10 Совершенствование техники игры в баскетбол. ОФП.	Баскетбольные мячи
2.2.11 Учебная игра в баскетбол 5 на 5 с минимальным отдыхом между таймами.	Баскетбольные мячи
2.2.12 Учебная игра в баскетбол 4 на 5, четверо атакуют пятеро защищают.	Баскетбольные мячи
2.2.13 Совершенствование техники передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди на скорости.	Баскетбольные мячи, Свисток
2.2.14 Совершенствование техники игры	Баскетбольные мячи, Свисток

в баскетбол: техника передвижения на площадке, техника владения мячом.	
2.2.15 Сдача контрольных нормативов по баскетболу: выполнение штрафных бросков (10 повторений).	Баскетбольные мячи
2.2.16 Сдача контрольных нормативов по баскетболу: выполнение штрафных бросков (10 повторений).	Баскетбольные мячи, Свисток
3.1.1 Легкоатлетический кросс. Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники бега с высокого старта.	Свисток, Секундомер
3.1.2 Легкоатлетический кросс.	Секундомер
3.1.3 Совершенствование техники экономичного бега по дистанции.	Секундомер
3.1.4 Совершенствование техники экономичного бега по дистанции.	Секундомер
3.1.5 Совершенствование техники бега по прямой.	Секундомер
3.1.6 Совершенствование техники бега по повороту.	Свисток, Секундомер
3.1.7 Совершенствование техники стартового разгона и занятия выгодной позиции.	Свисток, Секундомер
3.1.8 Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 - юноши.	Свисток, Секундомер
3.1.9 Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 - юноши.	Свисток, Секундомер
3.2.1 Совершенствование техники держания и выбрасывания снаряда.	Метательные гранаты, Свисток
3.2.2 Совершенствование техники метания гранаты (мяча) с места.	Метательные гранаты, Свисток
3.2.3 Совершенствовать технику метания малого мяча с бросковых шагов.	Метательные гранаты
3.2.4 Совершенствование техники выполнения разбега и отведения гранаты (мяча).	Метательные гранаты, Свисток

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

мяча от груди на время.	
4.2.6 Зачетное занятие по баскетболу: выполнение штрафных бросков с разных точек штрафной линии, передача мяча от груди на время.	Баскетбольные мячи, Свисток
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, Свисток
4.3.3 Совершенствование техники передачи мяча для нападающего удара.	Волейбольные мячи, Свисток
4.3.4 Совершенствование техники нападающего удара.	Волейбольные мячи, Свисток
4.3.5 Зачет по выполнению технических приемов волейбола.	Волейбольные мячи
4.4.1 Совершенствование подачи мяча.	Волейбольные мячи
4.4.2 Техника стойки и передвижения теннисиста.	Шарики для настольного тенниса, Теннисные ракетки
4.4.3 . Совершенствование технической подготовки теннисистов.	Шарики для настольного тенниса, Теннисные ракетки, Свисток
4.4.4 Зачетное занятие по теннису.	Шарики для настольного тенниса, Теннисные ракетки
5.1.1 Совершенствование техники 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 техники 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 Совершенствование техники финиширования при беге с эстафетной палочкой.	Эстафетные палочки
5.1.7 Совершенствование техники бега на короткие дистанции, СБУ.	Секундомер
5.1.8 Совершенствование техники старта: низкий старт, растянутый старт, сближенный старт, обычный старт.	Секундомер
5.1.9 Совершенствование техники бега по дистанции: в период опоры, в фазе полета, движения рук.	Свисток, Секундомер
5.1.10 Совершенствование техники финиширования.	Свисток, Секундомер
5.1.11 Совершенствовать технику бега с учетом индивидуальных особенностей.	Свисток, Секундомер
5.1.12 Сдача контрольного норматива: бег на 100 м на время.	Свисток, Секундомер
5.1.13 Общая физическая подготовка с учетом результатов сдачи кросса на 3 км.	Секундомер
5.1.14 Общая физическая подготовка. Круговая тренировка: пресс, отжимание, подтягивание, прыжки через планку.	Секундомер
6.1.1 Учебная игра волейбол.	Волейбольные мячи
6.1.2 Учебная игра с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	Волейбольные мячи
6.1.3 Учебная игра с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	Волейбольные мячи
6.1.4 Передача мяча через сетку двумя руками снизу.	Волейбольные мячи

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.	Быченков С.В. Физическая культура : учебник для СПО / Быченков С.В., Везеницын О.В.. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 c. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/77006.html (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
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
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
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	1.1.5
2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	1.1.9, 2.1.1, 2.1.3, 2.1.4, 2.1.5, 2.1.6, 2.1.7
Текущий контроль № 3. **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	1.1.9, 2.1.1, 2.1.2, 2.1.3, 2.1.4, 2.1.5, 2.1.6, 2.1.7, 2.1.8, 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
2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения	2.1.8, 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

жизненных и профессиональных целей;	
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;	2.2.16, 3.1.1, 3.1.2, 3.1.3, 3.1.4, 3.1.5, 3.1.6, 3.1.7, 3.1.8
2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	2.2.16, 3.1.1, 3.1.2, 3.1.3, 3.1.4, 3.1.5, 3.1.6, 3.1.7, 3.1.8
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;	3.1.9, 3.2.1, 3.2.2, 3.2.3, 3.2.4, 3.2.5, 3.2.6, 3.2.7, 3.2.8
2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	3.1.9, 3.2.1, 3.2.2, 3.2.3, 3.2.4, 3.2.5, 3.2.6, 3.2.7, 3.2.8
Текущий контроль № 6. **Методы и формы:** Практическая работа (Опрос) **Вид контроля:** Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	3.2.9, 4.1.1, 4.1.2, 4.1.3, 4.1.4, 4.1.5, 4.1.6
2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	3.2.9, 4.1.1, 4.1.2, 4.1.3, 4.1.4, 4.1.5, 4.1.6
Текущий контроль № 7. **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
1.1 о роли физической культуры в	4.1.7, 4.2.1, 4.2.2, 4.2.3, 4.2.4, 4.2.5

общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	
2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	4.1.7, 4.2.1, 4.2.2, 4.2.3, 4.2.4, 4.2.5
Текущий контроль № 8. **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
1.2 основы здорового образа жизни	
2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	4.2.6, 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
Текущий контроль № 9. **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
1.2 основы здорового образа жизни	5.1.5, 5.1.12
1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	4.2.6, 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, 5.1.13, 5.1.14, 6.1.1, 6.1.2
2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	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, 6.1.1, 6.1.2

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 преподавателя выполнить одно теоретическое и одно практическое задание

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, 2.1.2, 2.1.3, 2.1.4, 2.1.5, 2.1.6, 2.1.7, 2.1.8
1.2 основы здорового образа жизни	1.1.5
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, 1.1.9, 2.1.1, 2.1.3, 2.1.4, 2.1.5, 2.1.6, 2.1.7, 2.1.8

№ семестра	**Вид промежуточной аттестации**
4	Зачет

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

Методы и формы: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Описательная часть: по выбору преподавателя выполнить одно теоретическое и одно практическое задание

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, 2.2.16, 3.1.1, 3.1.2, 3.1.3, 3.1.4, 3.1.5, 3.1.6, 3.1.7, 3.1.8, 3.1.9
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, 2.2.16, 3.1.1, 3.1.2, 3.1.3, 3.1.4, 3.1.5, 3.1.6, 3.1.7, 3.1.8, 3.1.9

№ семестра	**Вид промежуточной аттестации**
5	Зачет

Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей
Текущий контроль №5
Текущий контроль №6

Методы и формы: Практическая работа (Информационно-аналитический)
Описательная часть: по выбору преподавателя выполнить одно теоретическое и одно практическое задание

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Индекс темы занятия
1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	3.2.1, 3.2.2, 3.2.3, 3.2.4, 3.2.5, 3.2.6, 3.2.7, 3.2.8, 3.2.9, 4.1.1, 4.1.2, 4.1.3, 4.1.4, 4.1.5, 4.1.6, 4.1.7
2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	3.2.1, 3.2.2, 3.2.3, 3.2.4, 3.2.5, 3.2.6, 3.2.7, 3.2.8, 3.2.9, 4.1.1, 4.1.2, 4.1.3, 4.1.4, 4.1.5, 4.1.6, 4.1.7

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
6	Зачет

Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей
Текущий контроль №7
Текущий контроль №8

Методы и формы: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Описательная часть: по выбору преподавателя выполнить одно теоретическое и одно практическое задание

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, 4.2.2, 4.2.3, 4.2.4, 4.2.5, 4.2.6, 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
1.2 основы здорового образа жизни	5.1.5
2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения	4.2.1, 4.2.2, 4.2.3, 4.2.4, 4.2.5, 4.2.6, 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

жизненных и профессиональных целей;	

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
7	Дифференцированный зачет

Дифференцированный зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей
Текущий контроль №9

Методы и формы: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Описательная часть: по выбору преподавателя выполнить одно теоретическое и одно практическое задание

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, 5.1.8, 5.1.9, 5.1.10, 5.1.11, 5.1.13, 5.1.14, 6.1.1, 6.1.2, 6.1.3, 6.1.4
1.2 основы здорового образа жизни	5.1.12, 6.1.3
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, 5.1.13, 5.1.14, 6.1.1, 6.1.2, 6.1.3, 6.1.4

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».