Министерство образования Иркутской области
Областное государственное образовательное учреждение среднего профессионального образования
«Иркутский авиационный техникум»

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ОГБОУ СПО "ИАТ"

_____/Семёнов В.Г.
«30» мая 2014 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

специальности

09.02.01 Компьютерные системы и комплексы

Иркутск, 2014

Рассмотрена
цикловой комиссией

Рабочая программа разработана на основе ФГОС СПО специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы; учебного плана специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы.

Председатель ЦК


/Е.В. Шатилова /

№	Разработчик ФИО
1	Кудрявцев Николай Васильевич

СОДЕРЖАНИЕ

		стр.
1	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	21
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	22

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 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы.

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ:

ОГСЭ.00 Общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен	№ дидактической единицы	Формируемая дидактическая единица
Знать	1.1	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
	1.2	основы здорового образа жизни
Уметь	2.1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

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

1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальный объем учебной нагрузки обучающегося 336 часа (ов), в том числе:
объем аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часа (ов);
объем внеаудиторной работы обучающегося 168 часа (ов).

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объем часов
Максимальный объем учебной нагрузки	**336**
Объем аудиторной учебной нагрузки	**168**
в том числе:	
лабораторные работы	0
практические занятия	168
курсовая работа, курсовой проект	0
Объем внеаудиторной работы обучающегося	**168**
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
Раздел 1	**Легкая атлетика.**	**51**			
Тема 1.1	**Совершенствование прыжков в длину с разбега**	**19**			
Занятие 1.1.1 практическое занятие	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2	1.1, 2.1	ОК.2	
Занятие 1.1.2 практическое занятие	техника безопасности на уроке по физической культуре	1	1.1, 1.2, 2.1	ОК.2	
Занятие 1.1.3 практическое занятие	Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 1.1.4 практическое занятие	Совершенствование технике прыжков в длину с места и с разбега.	2	1.1, 2.1	ОК.3, ОК.6	
Занятие 1.1.5 практическое занятие	Легкий бег, ОРУ, СУ, СПУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места:	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 1.1.6 практическое занятие	Совершенствование технике прыжков в длину с маленького разбега.	2	1.1, 2.1	ОК.2	
Занятие 1.1.7 практическое занятие	Совершенствование технике приземления в яму.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	

Занятие 1.1.8 практическое занятие	Прыжки в длину с места на технику.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 1.1.9 практическое занятие	Сдача входного норматива по прыжкам с места	2	1.1, 2.1	ОК.6,	
Занятие 1.1.10 практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по прыжкам в длину с разбега.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Тема 1.2	**Совершенствование техники бега на длинные дистанции**	**12**			
Занятие 1.2.1 практическое занятие	Легкоатлетический кросс. Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники бега с высокого старта.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 1.2.2 практическое занятие	Легкоатлетический кросс.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6,	
Занятие 1.2.3 практическое занятие	Совершенствование технике экономичного бега по дистанции.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 1.2.4 практическое занятие	Совершенствование технике экономичного бега по дистанции.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 1.2.5 практическое занятие	Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 - юноши..	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.3, ОК.6,	
Занятие 1.2.6 практическое занятие	Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 - юноши..	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.3, ОК.6,	1.1
Тема 1.3	**Совершенствование техники бега на короткие дистанции**	**20**			

Занятие 1.3.1 практическое занятие	Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 1.3.2 практическое занятие	Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 1.3.3 практическое занятие	Совершенствование технике работы рук и ног с низкого старта.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.3, ОК.6	
Занятие 1.3.4 практическое занятие	Совершенствование технике бега с низкого старта.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 1.3.5 практическое занятие	ОФП на занятиях по легкой атлетике.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.3	
Занятие 1.3.6 практическое занятие	Совершенствование семенящему бегу или ходьбе с расслаблением плечевого пояса.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 1.3.7 практическое занятие	Совершенствование технике стартового разгона. ОФП.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 1.3.8 практическое занятие	Совершенствование технике работы рук и ног с низкого старта.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 1.3.9 практическое занятие	Сдача контрольного норматива в беге на 100 м.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.3, ОК.6,	
Занятие 1.3.10 практическое	Сдача контрольного норматива в беге на 100 м.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.3, ОК.6,	1.1, 2.1

занятие					
Раздел 2	**Спортивные игры.**	**14**			
Тема 2.1	**Совершенствование игры в настольный теннис**	**14**			
Занятие 2.1.1 практическое занятие	Упражнений с ракеткой и шариком: Набивания мяча ладонной стороной ракетки, набивания мяча тыльной стороной ракетки.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 2.1.2 практическое занятие	Совершенствование отработки техники подачи.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 2.1.3 практическое занятие	Совершенствование выполнения ударов разными подачами.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.3, ОК.6	
Занятие 2.1.4 практическое занятие	Совершенствование выполнения ударов разными подачами.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.3, ОК.6	
Занятие 2.1.5 практическое занятие	Игра на счет разученными ударами.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 2.1.6 практическое занятие	Свободная игра 2*2	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 2.1.7 практическое занятие	Свободная игра 2*2	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	1.1, 2.1
Раздел 3	**Спортивные игры.**	**76**			
Тема 3.1	**Совершенствование техники игры в волейбол**	**18**			
Занятие 3.1.1 практическое	Легкий бег, ОРУ. Совершенствование техники игры в волейбол. ОФП.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	

занятие					
Занятие 3.1.2 практическое занятие	Совершенствование прямой подача снизу.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 3.1.3 практическое занятие	Совершенствование прямой подача сверху.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 3.1.4 практическое занятие	Совершенствование верхней прямой подачи.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 3.1.5 практическое занятие	Совершенствование боковой подачи.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 3.1.6 практическое занятие	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.3, ОК.6	
Занятие 3.1.7 практическое занятие	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 3.1.8 практическое занятие	Свободная игра в волейбол.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 3.1.9 практическое занятие	Итоговое занятие. Выставление зачетов за семестр.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.3, ОК.6,	1.1, 2.1
Тема 3.2	**Совершенствование техники игры в баскетбол**	**26**			
Занятие 3.2.1 практическое занятие	Легкий бег, ОРУ. Совершенствование техники игры в баскетбол. ОФП.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	

Занятие 3.2.2 практическое занятие	Совершенствование передачи у стены тремя мячами поочередно левой и правой рукой. Упражнение выполняется сериями по 40 с, каждый игрок имеет три подхода.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 3.2.3 практическое занятие	Совершенствование передачи в паре четырьмя мячами стоя на месте и в движении, на расстоянии 3-4 м.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 3.2.4 практическое занятие	Совершенствование ведение мяча с поворотами одним и двумя мячами через все поле.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 3.2.5 практическое занятие	Дриблинг на щите двумя мячами на вытянутых вверх руках.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 3.2.6 практическое занятие	Борьба за подбор мяча, отскочившего от щита, и отблокирование.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 3.2.7 практическое занятие	Проходы под щит с сопротивлением. .	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 3.2.8 практическое занятие	Трехочковые броски с 5 точек (из углов площадки, под 45 , в лоб), по 5 бросков с каждой точки.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 3.2.9 практическое занятие	Совершенствование техники игры в баскетбол.ОФП.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 3.2.10 практическое занятие	Свободная игра в баскетбол.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.3, ОК.6	
Занятие 3.2.11 практическое	Свободная игра в баскетбол.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	

занятие					
Занятие 3.2.12 практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по баскетболу	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.3, ОК.6,	
Занятие 3.2.13 практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по баскетболу	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.3, ОК.6,	1.1, 2.1
Тема 3.3	**Совершенствование техники игры в футбол**	**14**			
Занятие 3.3.1 практическое занятие	Совершенствование техники игры в футбол.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 3.3.2 практическое занятие	Совершенствование техники игры в футбол.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 3.3.3 практическое занятие	Удары по мячу головой, вбрасывание мяча, Отбор мяча.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 3.3.4 практическое занятие	Обманные движения (финты),остановка мяча.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 3.3.5 практическое занятие	Обманные движения (финты),остановка мяча.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 3.3.6 практическое занятие	Свободная игра.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 3.3.7 практическое занятие	Свободная игра.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	1.1, 2.1

Тема 3.4	**Совершенствование игры в настольный теннис**	**18**			
Занятие 3.4.1 практическое занятие	Совершенствование основным техническим приемам: Исходные положения (стойки)правосторонняя, нейтральная (основная), левосторонняя.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 3.4.2 практическое занятие	Совершенствование основным способам передвижений: бесшажный, шаги, прыжки, рывки.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 3.4.3 практическое занятие	Совершенствование способам держания ракетки:вертикальная хватка-«пером»,горизонтальная хватка-«рукопожатие»	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 3.4.4 практическое занятие	Совершенствование подачи мяча:по способу расположения игрока,по месту выполнения контакта ракетки с мячом. Составить комплекс упражнений разминки эффективной для тенниса.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 3.4.5 практическое занятие	Совершенствование техническим приемам нижним вращением: срезка, подрезка.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.3, ОК.6	
Занятие 3.4.6 практическое занятие	Совершенствование техническим приемам без вращения мяча:Толчок, откидка, подставка.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 3.4.7 практическое занятие	Совершенствование техническим приемам с верхним вращением: Накат, топс- удар.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 3.4.8 практическое занятие	Игровые спарринги.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 3.4.9 практическое занятие	Игровые спарринги.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.3, ОК.6,	1.1, 2.1
Раздел 4	**Легкая атлетика.**	**27**			

Тема 4.1	**Совершенствование техники метания малого мяча**	**27**			
Занятие 4.1.1 практическое занятие	Кроссовая подготовка.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.3, ОК.6,	
Занятие 4.1.2 практическое занятие	Совершенствование техники метания малого мяча: правой и левой рукой.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 4.1.3 практическое занятие	Совершенствование техники метания малого мяча: из-за головы, стоя на месте.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.3, ОК.6	
Занятие 4.1.4 практическое занятие	Совершенствование техники метания малого мяча: в вертикальную цель, в стену.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 4.1.5 практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по метаниям малого мяча.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 4.1.6 практическое занятие	Легкоатлетический кросс. Составить комплекс упражнений для развития плечевого пояса.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 4.1.7 практическое занятие	Совершенствование технике прыжков в длину с места и с разбега.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 4.1.8 практическое занятие	Совершенствование технике прыжков в длину с места и с разбега.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 4.1.9 практическое занятие	Совершенствование бега с выносом прямых ног вперед.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 4.1.10	Совершенствование бегу или ходьбе с высоким подниманием	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	

практическое занятие	бедра и движениями рук, как в беге.				
Занятие 4.1.11 практическое занятие	Совершенствование бегу или ходьбе с высоким подниманием бедра и движениями рук, как в беге.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 4.1.12 практическое занятие	Совершенствование бегу с захлестом голени назад и движениями рук, как в беге.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 4.1.13 практическое занятие	Итоговое занятие. Выставление зачетов за семестр.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.3, ОК.6,	1.1, 2.1
Занятие 4.1.14 практическое занятие	Итоговое занятие. Выставление зачетов за семестр.	1	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.3, ОК.6,	
Тематика самостоятельных работ					
Номер по порядку	Вид (название) самостоятельной работы	Объем часов			
1	Конспект средства физ. культуры	2			
2	собрать материал для реферата по теме:техника безопасности на уроках фк	1			
3	Составление комплекса упражнений для гимнастики.	2			
4	Составление комплекса упражнений для утренней оздоровительной гимнастики общего назначения.	2			
5	Составление комплекса упражнений для гимнастики.	2			
6	Составление комплекса упражнений для утренней оздоровительной гимнастики общего назначения.	2			
7	Составление комплекса упражнений для развития гибкости.	2			
8	Составление комплекса упражнений для зарядки.	2			

9	Составление комплекса упражнений для развития гибкости.	2			
10	Составление комплекса упражнений для гимнастики.	2			
11	Составление комплекса упражнений для акробатики.	2			
12	Составление тестовых упражнений на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.	2			
13	Составление комплекса упражнений для эффективной работы ног с низкого старта.	2			
14	Составление комплекса упражнений для эффективной работы ног с низкого старта.	2			
15	Составление комплекса упражнений для акробатики.	2			
16	Составление комплекса упражнений для акробатики.	2			
17	Составление комплекса упражнений для эффективного низкого старта с колодок.	2			
18	Составление комплекса упражнений для старта с разных положений (сидя, лежа, спиной вперед, боком, в выпаде).	2			
19	Составление комплекса упражнений для эффективного низкого старта с колодок.	2			
20	Составление комплекса упражнений для старта с разных положений (сидя, лежа, спиной вперед, боком, в выпаде).	2			
21	Составление комплекса упражнений для старта с разных положений (сидя, лежа, спиной вперед, боком, в выпаде).	2			
22	Составление комплекса упражнений для старта с разных положений (сидя, лежа, спиной вперед, боком, в выпаде).	2			
23	Составление комплекса упражнений для расслабления организма после физ. нагрузки.	2			
24	Составление комплекса упражнений для эффективной работы рук с низкого старта.	2			

25	Составление комплекса упражнений для расслабления организма после физ. нагрузки.	2			
26	Составление комплекса упражнений для расслабления организма после физ. нагрузки	2			
27	Составление комплекса упражнений с теннисным мячом и ракеткой в атаке.	2			
28	Составление комплекса акробатических упражнений	2			
29	Составление комплекса упражнений для развития физ. качества (ловкости)	2			
30	Составление комплекса упражнений с теннисным мячом и ракеткой на подачи	2			
31	Составление комплекса упражнений с теннисным мячом и ракеткой в атаке.	2			
32	Составление комплекса упражнений с теннисным мячом и ракеткой в атаке.	2			
33	Составление комплекса упражнений с теннисным мячом и ракеткой в атаке.	2			
34	Составление анализа техники движений, способы выявления и устранения ошибок	2			
35	Составление комплекса упражнений утренней зарядки	2			
36	Составление анализа техники движений, способы выявления и устранения ошибок	2			
37	Составление анализа техники движений, способы выявления и устранения ошибок	2			
38	Составление анализа техники движений, способы выявления и устранения ошибок	2			
39	Подготовка, оформление и защита рефератов.	2			

40	Составление комплекса упражнений для разминки с волейбольным мячом.	2			
41	Подготовка, оформление и защита рефератов.	2			
42	Подготовка, оформление и защита рефератов.	2			
43	Составление комплекса упражнений для приема мяча в баскетболе.	2			
44	Составление комплекса упражнений для адаптации к физическим упражнениям.	2			
45	Составление комплекса подвижных игр.	2			
46	Составление комплекса восстановительных упражнений при травматизме на занятиях физической культуры.	2			
47	Составление комплекса упражнений для приема мяча в баскетболе	2			
48	Составление комплекса упражнений для адаптации к физическим упражнениям.	2			
49	Составление комплекса упражнений для профилактики и лечения плоскостопия.	2			
50	Составление комплекса упражнений с ведением назад.	2			
51	Составление комплекса упражнений с ведением вперед	2			
52	Составление комплекса упражнений с ведением вперед	2			
53	Составление комплекса упражнений для приема мяча в баскетболе.	2			
54	Составление комплекса упражнений для приема мяча в баскетболе.	2			
55	Составление комплекса упражнений для приема мяча в баскетболе	2			
56	Совершенствование ударов по мячу ногой, ведение мяча.	2			
57	Составление комплекса упражнений для профилактики и лечения плоскостопия.	2			

58	Составление комплекса упражнений коллективной разминки с мячами	2			
59	Составление комплекса упражнений нападения 3 игроков.	2			
60	Составление комплекса упражнений нападения 3 игроков.	2			
61	Составление комплекса упрж.для разминки в футболе.	2			
62	Составление комплекса упражнений для разминки в футболе.	2			
63	Составление комплекса упражнений для техники и тактики защиты в теннисе.	2			
64	Составление комплекса упражнений для техники и тактики нападения в теннисе	2			
65	Составление комплекса упражнений для техники и тактики нападения в теннисе.	2			
66	Составление комплекса упражнений разминки эффективной для тенниса	2			
67	Составление комплекса упражнений ОФП.	2			
68	Составление комплекса упражнений с игровыми спаррингами	2			
69	Составление комплекса упражнений для точных ударов по теннисному мячу.	2			
70	Составление комплекса упражнений разминки эффективной для тенниса	2			
71	Составление комплекса упражнений разминки эффективной для тенниса	2			
72	Составление комплекса упражнений для развития плечевого пояса	2			
73	Составление комплекса упражнений для развития плечевого пояса.	2			
74	Составление комплекса упражнений для развития плечевого пояса.	2			
75	Составление комплекса упражнений для сердечно сосудистой системы занимающихся.	2			

76	Составление комплекса специальных прыжковых упражнений.	2			
77	Составление комплекса упражнений для развития плечевого пояса.	2			
78	Составление комплекса прыжковых упражнений.	2			
79	Составление комплекса прыжковых упражнений.	2			
80	Составление комплекса упражнений для развития групп мышц нижнего пояса.	2			
81	Составление комплекса упражнений для развития групп мышц верхнего пояса.	2			
82	Составление комплекса упражнений для развития групп мышц верхнего пояса.	2			
83	Подготовка материалов к реферату. Оформление и защита рефератов	2			
84	Подготовка материалов к реферату. Оформление и защита рефератов.	2			
85	Подготовка материалов к реферату. Оформление и защита рефератов	1			
	ВСЕГО:	336			

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

№	Библиографическое описание	Тип (основной источник, дополнительный источник, электронный ресурс)
1.	Волков В.Ю. Физическая культура : учебник для вузов [Электронный ресурс] / В.Ю. Волкова, Л.М. Волкова. - СПб. : СПбГПУ, 2003. - с.	[основная]

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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:** () **Вид контроля:**	
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, 1.1.10, 1.2.1, 1.2.2, 1.2.3, 1.2.4, 1.2.5
Текущий контроль № 2. **Методы и формы:** () **Вид контроля:**	
1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	1.2.6, 1.3.1, 1.3.2, 1.3.3, 1.3.4, 1.3.5, 1.3.6, 1.3.7, 1.3.8, 1.3.9
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, 1.1.10, 1.2.1, 1.2.2, 1.2.3, 1.2.4, 1.2.5, 1.2.6, 1.3.1, 1.3.2, 1.3.3, 1.3.4, 1.3.5, 1.3.6, 1.3.7, 1.3.8, 1.3.9
Текущий контроль № 3. **Методы и формы:** () **Вид контроля:**	
1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	1.3.10, 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;	1.3.10, 2.1.1, 2.1.2, 2.1.3, 2.1.4, 2.1.5, 2.1.6
Текущий контроль № 4. **Методы и формы:** () **Вид контроля:**	

1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	2.1.7, 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;	2.1.7, 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:** () **Вид контроля:**	
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, 3.2.9, 3.2.10, 3.2.11, 3.2.12
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, 3.2.9, 3.2.10, 3.2.11, 3.2.12
Текущий контроль № 6. **Методы и формы:** () **Вид контроля:**	
1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	3.2.13, 3.3.1, 3.3.2, 3.3.3, 3.3.4, 3.3.5, 3.3.6
2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	3.2.13, 3.3.1, 3.3.2, 3.3.3, 3.3.4, 3.3.5, 3.3.6
Текущий контроль № 7. **Методы и формы:** () **Вид контроля:**	
1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	3.3.7, 3.4.1, 3.4.2, 3.4.3, 3.4.4, 3.4.5, 3.4.6, 3.4.7, 3.4.8
2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	3.3.7, 3.4.1, 3.4.2, 3.4.3, 3.4.4, 3.4.5, 3.4.6, 3.4.7, 3.4.8

Текущий контроль № 8. **Методы и формы:** () **Вид контроля:**	
1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	3.4.9, 4.1.1, 4.1.2, 4.1.3, 4.1.4, 4.1.5, 4.1.6, 4.1.7, 4.1.8, 4.1.9, 4.1.10, 4.1.11, 4.1.12
2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	3.4.9, 4.1.1, 4.1.2, 4.1.3, 4.1.4, 4.1.5, 4.1.6, 4.1.7, 4.1.8, 4.1.9, 4.1.10, 4.1.11, 4.1.12

4.2. Промежуточная аттестация

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
3	Зачет

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

Методы и формы: ()
Описательная часть:

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, 1.1.10, 1.2.1, 1.2.2, 1.2.3, 1.2.4, 1.2.5, 1.2.6, 1.3.1
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, 1.1.10, 1.2.1, 1.2.2, 1.2.3, 1.2.4, 1.2.5, 1.2.6, 1.3.1

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
4	Зачет

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

Текущий контроль №3

Методы и формы: ()
Описательная часть:

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Индекс темы занятия**

№ семестра	**Вид промежуточной аттестации**
5	Зачет

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

Методы и формы: ()
Описательная часть:

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Индекс темы занятия**

№ семестра	**Вид промежуточной аттестации**
6	Зачет

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

Методы и формы: ()
Описательная часть:

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Индекс темы занятия**

№ семестра	**Вид промежуточной аттестации**
7	Дифференцированный зачет

Дифференцированный зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей
Текущий контроль №7

Текущий контроль №8

Методы и формы: ()
Описательная часть:

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Индекс темы занятия**

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».