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

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБПОУИО «ИАТ»
_____ Якубовский А.Н.
«30» мая 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

специальности

15.02.16 Технология машиностроения

Иркутск, 2024

Рассмотрена
цикловой комиссией
СГ протокол №6 от 07.02.2023 г.

Рабочая программа разработана на основе ФГОС СПО специальности 15.02.16 Технология машиностроения; учебного плана специальности 15.02.16 Технология машиностроения; с учетом примерной рабочей программы учебной дисциплины «СГ.04 Физическая культура» в составе примерной основной образовательной программы специальности 15.02.16 Технология машиностроения- Профессионалитет, зарегистрированной в государственном реестре примерных основных образовательных программ (Приказ ФГБОУ ДПО ИРПО №П-295 от 27.06.2023).

№	Разработчик ФИО
1	Уманец Антон Владимирович

СОДЕРЖАНИЕ

		стр.
1	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	19
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	25

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы (РП)

РП является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 15.02.16 Технология машиностроения.

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ:

СГ.00 Социально-гуманитарный цикл.

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

Результаты освоения дисциплины	№ результата	Формируемый результат
Знать	1.1	технику безопасности на занятиях по физической культуре
	1.2	квалификацию видов беговых дистанций
	1.3	технику выполнения высокого старта
	1.4	технику бега на короткие дистанции
	1.5	технику бега на длинные дистанции
	1.6	правила игры в баскетбол
	1.7	технику передачи мяча
	1.8	технику выполнения штрафных бросков
	1.9	технику выполнения финтов и проходов под щит
	1.10	правила игры в волейбол
	1.11	технику приема и передачи мяча сверху двумя руками
	1.12	технику подачи мяча
	1.13	технику нападающего удара
	1.14	технику блокирования мяча
	1.15	виды физических качеств человека: гибкость, ловкость, выносливость, быстрота
	1.16	технику подтягивания
	1.17	технику отжимания
	1.18	технику подъема гири

	1.19	технику безопасности при прыжках
	1.20	технику прыжка через скакалку
	1.21	технику выполнения поднимания и отпускания туловища из положения лежа на спине
	1.22	технику виса на перекладине
	1.23	технику наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамейке
	1.24	технику метания малого мяча
	1.25	технику челночного бега 4*9
	1.26	технику приседания
Уметь	2.1	выполнять контрольный норматив в беге на дистанцию 500,1000м
	2.2	выполнять контрольный норматив в беге на дистанцию 100м
	2.3	выполнять ведения мяча
	2.4	выполнять штрафные броски
	2.5	выполнять передачу мяча:от груди двумя руками, одной рукой
	2.6	выполнять финты, проходы под щит
	2.7	выполнять прием и передачу мяча сверху двумя руками
	2.8	выполнять прямую подачу мяча, боковую подачу мяч и нижнюю подачу мяча
	2.9	выполнять нападающий удар
	2.10	выполнять блокирование мяча
	2.11	выполнять контрольный норматив по подтягиванию
	2.12	выполнять контрольный норматив по отжиманию
	2.13	выполнять контрольный норматив по подъему гири
	2.14	выполнять контрольный норматив по прыжкам через скакалку
	2.15	выполнять контрольные нормативы поднимание и отпускания туловища
	2.16	выполнять контрольные нормативы по вису на перекладине
	2.17	выполнять наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке

	2.18	выполнять контрольный норматив метания малого мяча
	2.19	выполнять контрольный норматив техника челночного бега 4*9
	2.20	выполнять контрольный норматив по приседанию

1.4. Формируемые компетенции:

ОК.1 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
ОК.3 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях
ОК.8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

1.5. Количество часов на освоение программы дисциплины:
Общий объем дисциплины 180 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объем часов
Общий объем дисциплины	**180**
Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем:	**170**
теоретическое обучение	10
лабораторные занятия	0
практические занятия	160
Промежуточная аттестация в форме "Зачет" (семестр 3)	0
Промежуточная аттестация в форме "Зачет" (семестр 4)	0
Промежуточная аттестация в форме "Зачет" (семестр 5)	0
Промежуточная аттестация в форме "Зачет" (семестр 6)	0
Промежуточная аттестация в форме "Дифференцированный зачет" (семестр 7)	0
Самостоятельная работа студентов	**10**

2.2.Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов	Наименование темы теоретического обучения, практических и лабораторных занятий, самостоятельной работы, консультаций, курсового проекта (работы)	Объём часов	Формируемые результаты: знать, уметь, личностные результаты реализации программы воспитания	Формируемые компетенции	Текущий контроль
1	2	3	4	5	6
Раздел 1	**Знание о физической культуре**	**2**			
Тема 1.1	**Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности**	**2**			
Занятие 1.1.1 теория	Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента.	2	1.1	ОК.3	
Раздел 2	**Легкая атлетика**	**28**			
Тема 2.1	**Совершенствование беговых упражнений**	**28**			
Занятие 2.1.1 Самостоятельная работа	Совершенствование техники беговых упражнений.	2	1.2	ОК.1	
Занятие 2.1.2 практическое занятие	Совершенствование техники беговых упражнений.	2	1.2	ОК.1	
Занятие 2.1.3 практическое занятие	Совершенствование техники беговых упражнений.	2	1.2	ОК.1	

Занятие 2.1.4 практическое занятие	Закрепление техники беговых упражнений.	2	1.2	ОК.1	
Занятие 2.1.5 практическое занятие	Совершенствование техники высокого старта.	2	1.3, 2.1	ОК.1	
Занятие 2.1.6 практическое занятие	Совершенствование техники высокого старта.	2	1.3, 2.1	ОК.1	
Занятие 2.1.7 практическое занятие	Совершенствование техники высокого старта.	2	1.3, 2.1	ОК.1	
Занятие 2.1.8 практическое занятие	Зачетное занятие техника высокого старта.	2	1.3, 2.1	ОК.1	1.1, 1.2, 1.3, 2.1
Занятие 2.1.9 практическое занятие	Совершенствование техники бега на короткие дистанции, по прямой дистанции.	2	1.4, 2.2	ОК.1	
Занятие 2.1.10 практическое занятие	Совершенствование техники бега на короткие дистанции, по прямой дистанции.	2	1.4, 2.2	ОК.1	
Занятие 2.1.11 практическое занятие	Сдача контрольного норматива в дистанции на 100м.	2	1.4, 2.2	ОК.1	1.4, 2.2
Занятие 2.1.12 практическое занятие	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2	1.5, 2.1	ОК.1	

Занятие 2.1.13 практическое занятие	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2	1.5, 2.1	ОК.1	
Занятие 2.1.14 практическое занятие	Сдача контрольного норматива в беге на 1000м, 500м.	2	1.5, 2.1	ОК.1	1.5, 2.1
Раздел 3	**Баскетбол**	**48**			
Тема 3.1	**Правила игры в баскетбол, правила соревнования по баскетболу**	**48**			
Занятие 3.1.1 Самостоятельная работа	Повторение правил игры в баскетбол, правила соревнования по баскетболу.	2	1.6	ОК.1	
Занятие 3.1.2 практическое занятие	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди, ведения мяча на месте.	2	1.7, 2.5	ОК.1, ОК.3	
Занятие 3.1.3 теория	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди, ведения мяча на месте.	2	1.7, 2.5	ОК.1, ОК.3	
Занятие 3.1.4 практическое занятие	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди, ведения мяча на месте.	2	1.7, 2.5	ОК.1, ОК.3	
Занятие 3.1.5 практическое занятие	Сдача контрольного норматива передача мяча двумя руками от груди, ведения мяча на месте.	2	1.7, 2.5	ОК.1, ОК.3	1.6, 1.7, 2.5
Занятие 3.1.6 практическое занятие	Совершенствование техники ведения мяча.	2	1.7, 2.3	ОК.1	
Занятие 3.1.7 практическое занятие	Совершенствование техники ведения мяча.	2	1.7, 2.3	ОК.1	

Занятие 3.1.8 практическое занятие	Совершенствование техники ведения мяча.	2	1.7, 2.3	ОК.1	
Занятие 3.1.9 практическое занятие	Зачетное занятие. Ведение мяча.	2	1.7, 2.3	ОК.1	
Занятие 3.1.10 практическое занятие	Совершенствование штрафных бросков.	2	1.8, 2.4	ОК.3	
Занятие 3.1.11 практическое занятие	Совершенствование штрафных бросков.	2	1.8, 2.4	ОК.3	
Занятие 3.1.12 практическое занятие	Совершенствование штрафных бросков.	2	1.8, 2.4	ОК.3	
Занятие 3.1.13 практическое занятие	Сдача контрольного норматива по штрафным броскам.	2	1.8, 2.4	ОК.3	1.7, 1.8, 2.3, 2.4
Занятие 3.1.14 практическое занятие	Совершенствование финтов в баскетболе.	2	1.9, 2.6	ОК.3	
Занятие 3.1.15 практическое занятие	Совершенствование финтов в баскетболе.	2	1.9, 2.6	ОК.3	
Занятие 3.1.16 практическое занятие	Совершенствование финтов в баскетболе.	2	1.9, 2.6	ОК.3	

Занятие 3.1.17 практическое занятие	Зачетное занятие. Демонстрация финтов.	2	1.9, 2.6	ОК.3	
Занятие 3.1.18 практическое занятие	Совершенствование проходов под щит.	2	1.9, 2.6	ОК.3	
Занятие 3.1.19 практическое занятие	Совершенствование проходов под щит.	2	1.9, 2.6	ОК.3	
Занятие 3.1.20 практическое занятие	Совершенствование проходов под щит.	2	1.9, 2.6	ОК.3	
Занятие 3.1.21 практическое занятие	Зачетное занятие. Проходы под щит.	2	1.9, 2.6	ОК.3	1.9, 2.6
Занятие 3.1.22 практическое занятие	Совершенствование технических приемов игры в баскетбол.	2	1.6	ОК.1	
Занятие 3.1.23 практическое занятие	Совершенствование технических приемов игры в баскетбол.	2	1.6	ОК.1	
Занятие 3.1.24 практическое занятие	Зачетное занятие. Техника приемов игры в баскетбол.	2	1.6	ОК.1	1.6
Раздел 4	**Волейбол**	**30**			
Тема 4.1	**Техника игры в волейбол**	**30**			
Занятие 4.1.1 Самостоятельная работа	Повторение правил игры в волейбол.	2	1.10	ОК.3	

Занятие 4.1.2 теория	Совершенствование техники приема и передачи мяча в волейболе.	2	1.11, 2.7	ОК.3	
Занятие 4.1.3 практическое занятие	Совершенствование техники приема и передачи мяча в волейболе.	2	1.11, 2.7	ОК.3	
Занятие 4.1.4 практическое занятие	Совершенствование техники приема и передачи мяча в волейболе.	2	1.11, 2.7	ОК.3	
Занятие 4.1.5 практическое занятие	Зачетное занятие. Прием и передача мяча в волейболе.	2	1.11, 2.7	ОК.3	1.10, 1.11, 2.7
Занятие 4.1.6 практическое занятие	Совершенствование прямой, боковой и нижней подачи мяча в волейболе.	2	1.12, 2.8	ОК.3	
Занятие 4.1.7 практическое занятие	Совершенствование прямой, боковой и нижней подачи мяча в волейболе.	2	1.12, 2.8	ОК.3	
Занятие 4.1.8 практическое занятие	Совершенствование прямой, боковой и нижней подачи мяча в волейболе.	2	1.12, 2.8	ОК.3	
Занятие 4.1.9 практическое занятие	Зачетное занятие. Техника прямой, боковой и нижней подачи мяча в волейболе.	2	1.12, 2.8	ОК.3	1.12, 2.8
Занятие 4.1.10 практическое занятие	Совершенствование техники нападающего удара.	2	1.13, 2.9	ОК.3	
Занятие 4.1.11 практическое занятие	Совершенствование техники нападающего удара.	2	1.13, 2.9	ОК.3	

Занятие 4.1.12 практическое занятие	Совершенствование техники нападающего удара.	2	1.13, 2.9	ОК.3	
Занятие 4.1.13 практическое занятие	Зачетное занятие. Техника нападающего удара.	2	1.13, 2.9	ОК.3	1.13, 2.9
Занятие 4.1.14 практическое занятие	Совершенствование техники блокирования в волейболе.	2	1.14, 2.10	ОК.3	
Занятие 4.1.15 практическое занятие	Совершенствование техники блокирования в волейболе.	2	1.14, 2.10	ОК.3	1.14, 2.10
Раздел 5	**Общая физическая подготовка**	**26**			
Тема 5.1	**Техника безопасности на занятиях по ОФП**	**26**			
Занятие 5.1.1 Самостоятельная работа	Повторение техники безопасности на занятиях по ОФП.	2	1.15	ОК.8	
Занятие 5.1.2 практическое занятие	Совершенствование техники подтягивания.	2	1.16, 2.11	ОК.3, ОК.8	
Занятие 5.1.3 практическое занятие	Совершенствование техники подтягивания.	2	1.16, 2.11	ОК.3, ОК.8	
Занятие 5.1.4 практическое занятие	Совершенствование техники подтягивания.	2	1.16, 2.11	ОК.3, ОК.8	
Занятие 5.1.5 практическое занятие	Зачетное занятие. Техника подтягивания.	2	1.16, 2.11	ОК.3, ОК.8	1.15, 1.16, 2.11

Занятие 5.1.6 практическое занятие	Совершенствование техники отжимания.	2	1.17, 2.12	ОК.8	
Занятие 5.1.7 практическое занятие	Совершенствование техники отжимания.	2	1.17, 2.12	ОК.8	
Занятие 5.1.8 практическое занятие	Совершенствование техники отжимания.	2	1.17, 2.12	ОК.8	
Занятие 5.1.9 практическое занятие	Зачетное занятие. Техника отжимания.	2	1.17, 2.12	ОК.8	1.17, 2.12
Занятие 5.1.10 практическое занятие	Совершенствование техники подъема гири.	2	1.18, 2.13	ОК.8	
Занятие 5.1.11 практическое занятие	Совершенствование техники подъема гири.	2	1.18, 2.13	ОК.8	
Занятие 5.1.12 практическое занятие	Совершенствование техники подъема гири.	2	1.18, 2.13	ОК.8	
Занятие 5.1.13 практическое занятие	Зачетное занятие. Техника подъема гири.	2	1.18, 2.13	ОК.8	1.18, 2.13
Раздел 6	**Легкая атлетика**	**10**			
Тема 6.1	**Совершенствование техники прыжков**	**10**			
Занятие 6.1.1 теория	Повторение техники безопасности при прыжках .	2	1.19	ОК.8	

Занятие 6.1.2 практическое занятие	Совершенствование техники прыжков через скакалку.	2	1.20, 2.14	ОК.8	
Занятие 6.1.3 практическое занятие	Совершенствование техники прыжков через скакалку.	2	1.20, 2.14	ОК.8	
Занятие 6.1.4 практическое занятие	Зачетное занятие. Техника прыжков через скакалку.	2	1.20, 2.14	ОК.8	1.19, 1.20, 2.14
Занятие 6.1.5 практическое занятие	Итоговое занятие по всем видам прыжков.	2	1.20	ОК.8	
Раздел 7	**Нормы ГТО**	**36**			
Тема 7.1	**Комплекс ГТО**	**36**			
Занятие 7.1.1 теория	Разучивание техники поднимания и отпускания туловища.	2	1.21, 2.15	ОК.1, ОК.8	
Занятие 7.1.2 практическое занятие	Закрепление техники поднимания и отпускания туловища.	2	1.21, 2.15	ОК.1, ОК.8	
Занятие 7.1.3 практическое занятие	Контрольный норматив. Техника поднимания и отпускания туловища.	2	1.21, 2.15	ОК.1, ОК.8	1.21, 2.15
Занятие 7.1.4 Самостоятельная работа	Разучивание техники виса на перекладине.	2	1.22, 2.16	ОК.8	
Занятие 7.1.5 практическое занятие	Разучивание техники виса на перекладине.	2	1.22, 2.16	ОК.8	

Занятие 7.1.6 практическое занятие	Совершенствование техники виса на перекладине.	2	1.22, 2.16	ОК.8	
Занятие 7.1.7 практическое занятие	Контрольный норматив. Вис на перекладине.	2	1.22, 2.16	ОК.8	1.22, 2.16
Занятие 7.1.8 практическое занятие	Разучивание техники приседания.	2	1.26, 2.20	ОК.8	
Занятие 7.1.9 практическое занятие	Совершенствование техники приседания.	2	1.26, 2.20	ОК.8	
Занятие 7.1.10 практическое занятие	Контрольный норматив. Техника приседания.	2	1.26, 2.20	ОК.8	1.26, 2.20
Занятие 7.1.11 практическое занятие	Разучивание техники наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.	2	1.23, 2.17	ОК.1, ОК.8	
Занятие 7.1.12 практическое занятие	Совершенствование техники наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.	2	1.23, 2.17	ОК.1, ОК.8	
Занятие 7.1.13 практическое занятие	Контрольный норматив техника наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.	2	1.23, 2.17	ОК.1, ОК.8	1.23, 2.17
Занятие 7.1.14 практическое занятие	Разучивание техники метания малого мяча.	2	1.24, 2.18	ОК.8	

Занятие 7.1.15 практическое занятие	Совершенствование техники метания малого мяча.	2	1.24, 2.18	ОК.8	
Занятие 7.1.16 практическое занятие	Контрольный норматив техники метания малого мяча.	2	1.24, 2.18	ОК.8	1.24, 2.18
Занятие 7.1.17 практическое занятие	Совершенствование техники челночного бега 4*9.	2	1.25, 2.19	ОК.1, ОК.8	
Занятие 7.1.18 практическое занятие	Контрольный норматив техника челночного бега 4*9.	2	1.25, 2.19	ОК.1, ОК.8	1.25, 2.19
	ВСЕГО:	180			

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
2.1.2 Совершенствование техники беговых упражнений.	Свисток, Конусные фишки
2.1.3 Совершенствование техники беговых упражнений.	Свисток, Конусные фишки
2.1.4 Закрепление техники беговых упражнений.	Свисток, Конусные фишки
2.1.5 Совершенствование техники высокого старта.	Свисток
2.1.6 Совершенствование техники высокого старта.	Свисток, Конусные фишки
2.1.7 Совершенствование техники высокого старта.	Свисток, Конусные фишки
2.1.8 Зачетное занятие техника высокого старта.	Свисток, Конусные фишки
2.1.9 Совершенствование техники бега на короткие дистанции, по прямой дистанции.	Свисток, Конусные фишки
2.1.10 Совершенствование техники бега на короткие дистанции, по прямой дистанции.	Свисток, Конусные фишки
2.1.11 Сдача контрольного норматива в дистанции на 100м.	Свисток, Секундомер
2.1.12 Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	Свисток, Секундомер
2.1.13 Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	Свисток, Секундомер
2.1.14 Сдача контрольного норматива в беге на 1000м, 500м.	Свисток, Секундомер

3.1.2 Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди, ведения мяча на месте.	Баскетбольные мячи
3.1.4 Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди, ведения мяча на месте.	Баскетбольные мячи
3.1.5 Сдача контрольного норматива передача мяча двумя руками от груди, ведения мяча на месте.	Баскетбольные мячи
3.1.6 Совершенствование техники ведения мяча.	Баскетбольные мячи
3.1.7 Совершенствование техники ведения мяча.	Баскетбольные мячи
3.1.8 Совершенствование техники ведения мяча.	Баскетбольные мячи
3.1.9 Зачетное занятие. Ведение мяча.	Баскетбольные мячи
3.1.10 Совершенствование штрафных бросков.	Баскетбольные мячи
3.1.11 Совершенствование штрафных бросков.	Баскетбольные мячи
3.1.12 Совершенствование штрафных бросков.	Баскетбольные мячи
3.1.13 Сдача контрольного норматива по штрафным броскам.	Баскетбольные мячи
3.1.14 Совершенствование финтов в баскетболе.	Баскетбольные мячи
3.1.15 Совершенствование финтов в баскетболе.	Баскетбольные мячи
3.1.16 Совершенствование финтов в баскетболе.	Баскетбольные мячи
3.1.17 Зачетное занятие. Демонстрация финтов.	Баскетбольные мячи
3.1.18 Совершенствование проходов под щит.	Баскетбольные мячи
3.1.19 Совершенствование проходов под щит.	Баскетбольные мячи

3.1.20 Совершенствование проходов под щит.	Баскетбольные мячи
3.1.21 Зачетное занятие. Проходы под щит.	Баскетбольные мячи
3.1.22 Совершенствование технических приемов игры в баскетбол.	Баскетбольные мячи
3.1.23 Совершенствование технических приемов игры в баскетбол.	Баскетбольные мячи
3.1.24 Зачетное занятие. Техника приемов игры в баскетбол.	Баскетбольные мячи
4.1.3 Совершенствование техники приема и передачи мяча в волейболе.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка
4.1.4 Совершенствование техники приема и передачи мяча в волейболе.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка
4.1.5 Зачетное занятие. Прием и передача мяча в волейболе.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка
4.1.6 Совершенствование прямой, боковой и нижней подачи мяча в волейболе.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка
4.1.7 Совершенствование прямой, боковой и нижней подачи мяча в волейболе.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка
4.1.8 Совершенствование прямой, боковой и нижней подачи мяча в волейболе.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка
4.1.9 Зачетное занятие. Техника прямой, боковой и нижней подачи мяча в волейболе.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка
4.1.10 Совершенствование техники нападающего удара.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка
4.1.11 Совершенствование техники нападающего удара.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка
4.1.12 Совершенствование техники нападающего удара.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка
4.1.13 Зачетное занятие. Техника нападающего удара.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка

4.1.14 Совершенствование техники блокирования в волейболе.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка
4.1.15 Совершенствование техники блокирования в волейболе.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка
5.1.2 Совершенствование техники подтягивания.	Турник
5.1.3 Совершенствование техники подтягивания.	Турник
5.1.4 Совершенствование техники подтягивания.	Турник
5.1.5 Зачетное занятие. Техника подтягивания.	Турник
5.1.6 Совершенствование техники отжимания.	Гимнастические маты, Секундомер
5.1.7 Совершенствование техники отжимания.	Гимнастические маты, Секундомер
5.1.8 Совершенствование техники отжимания.	Гимнастические маты, Секундомер
5.1.9 Зачетное занятие. Техника отжимания.	Гимнастические маты, Секундомер
5.1.10 Совершенствование техники подъема гири.	гиря, 16 кг, гиря, 24 кг
5.1.11 Совершенствование техники подъема гири.	гиря, 16 кг, гиря, 24 кг
5.1.12 Совершенствование техники подъема гири.	гиря, 16 кг, гиря, 24 кг
5.1.13 Зачетное занятие. Техника подъема гири.	гиря, 16 кг, гиря, 24 кг
6.1.2 Совершенствование техники прыжков через скакалку.	Скакалки, Секундомер
6.1.3 Совершенствование техники прыжков через скакалку.	Скакалки, Секундомер
6.1.4 Зачетное занятие. Техника прыжков через скакалку.	Скакалки, Секундомер
6.1.5 Итоговое занятие по всем видам прыжков.	Скакалки, Рулетка, Секундомер, Гимнастическая планка

7.1.2 Закрепление техники поднимания и отпускания туловища.	Гимнастические маты, Секундомер
7.1.3 Контрольный норматив. Техника поднимания и отпускания туловища.	Гимнастические маты, Секундомер
7.1.5 Разучивание техники виса на перекладине.	Турник
7.1.6 Совершенствование техники виса на перекладине.	Турник
7.1.7 Контрольный норматив. Вис на перекладине.	
7.1.8 Разучивание техники приседания.	Секундомер
7.1.9 Совершенствование техники приседания.	Секундомер
7.1.10 Контрольный норматив. Техника приседания.	Секундомер
7.1.11 Разучивание техники наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.	Гимнастическая скамейка
7.1.12 Совершенствование техники наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.	Гимнастическая скамейка
7.1.13 Контрольный норматив техника наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.	Гимнастическая скамейка
7.1.14 Разучивание техники метания малого мяча.	Мяч для большого тенниса, Свисток
7.1.15 Совершенствование техники метания малого мяча.	Мяч для большого тенниса, Свисток
7.1.16 Контрольный норматив техники метания малого мяча.	Мяч для большого тенниса, Свисток
7.1.17 Совершенствование техники челночного бега 4*9.	Эстафетные палочки, Свисток, Секундомер, Конусные фишки
7.1.18 Контрольный норматив техника челночного бега 4*9.	Эстафетные палочки, Свисток, Секундомер, Конусные фишки

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Перечень рекомендуемых учебных, учебно-методических печатных и/или

электронных изданий, нормативных и нормативно-технических документов

№	Библиографическое описание	Тип (основной источник, дополнительный источник, электронный ресурс)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины проводится на основе заданий и критериев их оценивания, представленных в фондах оценочных средств по дисциплине СГ.04 Физическая культура. Фонды оценочных средств содержат контрольно-оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации.

4.1. Текущий контроль успеваемости

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Индекс темы занятия
Текущий контроль № 1 (45 минут). **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** Практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
1.1 технику безопасности на занятиях по физической культуре	1.1.1
1.2 квалификацию видов беговых дистанций	2.1.1, 2.1.2, 2.1.3, 2.1.4
1.3 технику выполнения высокого старта	2.1.5, 2.1.6, 2.1.7
2.1 выполнять контрольный норматив в беге на дистанцию 500,1000м	2.1.5, 2.1.6, 2.1.7
Текущий контроль № 2 (45 минут). **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** Практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
1.4 технику бега на короткие дистанции	2.1.9, 2.1.10
2.2 выполнять контрольный норматив в беге на дистанцию 100м	2.1.9, 2.1.10
Текущий контроль № 3 (45 минут). **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** Практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
1.5 технику бега на длинные дистанции	2.1.12, 2.1.13
2.1 выполнять контрольный норматив в беге на дистанцию 500,1000м	2.1.8, 2.1.12, 2.1.13

Текущий контроль № 4 (40 минут). **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** Практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
1.6 правила игры в баскетбол	3.1.1
1.7 технику передачи мяча	3.1.2, 3.1.3, 3.1.4
2.5 выполнять передачу мяча:от груди двумя руками, одной рукой	3.1.2, 3.1.3, 3.1.4
Текущий контроль № 5 (45 минут). **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** Практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
1.7 технику передачи мяча	3.1.5, 3.1.6, 3.1.7, 3.1.8, 3.1.9
1.8 технику выполнения штрафных бросков	3.1.10, 3.1.11, 3.1.12
2.3 выполнять ведения мяча	3.1.6, 3.1.7, 3.1.8, 3.1.9
2.4 выполнять штрафные броски	3.1.10, 3.1.11, 3.1.12
Текущий контроль № 6 (30 минут). **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** Практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
1.9 технику выполнения финтов и проходов под щит	3.1.14, 3.1.15, 3.1.16, 3.1.17, 3.1.18, 3.1.19, 3.1.20
2.6 выполнять финты, проходы под щит	3.1.14, 3.1.15, 3.1.16, 3.1.17, 3.1.18, 3.1.19, 3.1.20
Текущий контроль № 7 (15 минут). **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** Практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
1.6 правила игры в баскетбол	3.1.22, 3.1.23
Текущий контроль № 8 (45 минут). **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** Практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
1.10 правила игры в волейбол	4.1.1
1.11 технику приема и передачи мяча сверху двумя руками	4.1.2, 4.1.3, 4.1.4

2.7 выполнять прием и передачу мяча сверху двумя руками	4.1.2, 4.1.3, 4.1.4
Текущий контроль № 9 (45 минут). **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** Практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
1.12 технику подачи мяча	4.1.6, 4.1.7, 4.1.8
2.8 выполнять прямую подачу мяча, боковую подачу мяч и нижнюю подачу мяча	4.1.6, 4.1.7, 4.1.8
Текущий контроль № 10 (40 минут). **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** Практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
1.13 технику нападающего удара	4.1.10, 4.1.11, 4.1.12
2.9 выполнять нападающий удар	4.1.10, 4.1.11, 4.1.12
Текущий контроль № 11 (40 минут). **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** Практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
1.14 технику блокирования мяча	4.1.14
2.10 выполнять блокирование мяча	4.1.14
Текущий контроль № 12 (45 минут). **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** Практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
1.15 виды физических качеств человека: гибкость, ловкость, выносливость, быстрота	5.1.1
1.16 технику подтягивания	5.1.2, 5.1.3, 5.1.4
2.11 выполнять контрольный норматив по подтягиванию	5.1.2, 5.1.3, 5.1.4
Текущий контроль № 13 (45 минут). **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** Практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
1.17 технику отжимания	5.1.6, 5.1.7, 5.1.8

2.12 выполнять контрольный норматив по отжиманию	5.1.6, 5.1.7, 5.1.8
Текущий контроль № 14 (45 минут). **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** Практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
1.18 технику подъема гири	5.1.10, 5.1.11, 5.1.12
2.13 выполнять контрольный норматив по подъему гири	5.1.10, 5.1.11, 5.1.12
Текущий контроль № 15 (45 минут). **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** Практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
1.20 технику прыжка через скакалку	6.1.2, 6.1.3
1.19 технику безопасности при прыжках	6.1.1
2.14 выполнять контрольный норматив по прыжкам через скакалку	6.1.2, 6.1.3
Текущий контроль № 16 (45 минут). **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** Практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
1.21 технику выполнения поднимания и отпускания туловища из положения лежа на спине	7.1.1, 7.1.2
2.15 выполнять контрольные нормативы поднимание и отпускания туловища	7.1.1, 7.1.2
Текущий контроль № 17 (45 минут). **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** Практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
1.22 технику виса на перекладине	7.1.4, 7.1.5, 7.1.6
2.16 выполнять контрольные нормативы по вису на перекладине	7.1.4, 7.1.5, 7.1.6
Текущий контроль № 18 (45 минут). **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** Практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
1.26 технику приседания	7.1.8, 7.1.9

2.20 выполнять контрольный норматив по приседанию	7.1.8, 7.1.9
Текущий контроль № 19 (45 минут). **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** Практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
1.23 технику наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	7.1.11, 7.1.12
2.17 выполнять наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	7.1.11, 7.1.12
Текущий контроль № 20 (45 минут). **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** Практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
1.24 технику метания малого мяча	7.1.14, 7.1.15
2.18 выполнять контрольный норматив метания малого мяча	7.1.14, 7.1.15
Текущий контроль № 21 (45 минут). **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** Практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
1.25 технику челночного бега 4*9	7.1.17
2.19 выполнять контрольный норматив техника челночного бега 4*9	7.1.17

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
Текущий контроль №3

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Индекс темы занятия**
2.11 выполнять контрольный норматив по подтягиванию	
1.1 технику безопасности на занятиях по физической культуре	1.1.1
1.2 квалификацию видов беговых дистанций	2.1.1, 2.1.2, 2.1.3, 2.1.4
1.3 технику выполнения высокого старта	2.1.5, 2.1.6, 2.1.7, 2.1.8
1.4 технику бега на короткие дистанции	2.1.9, 2.1.10, 2.1.11
1.5 технику бега на длинные дистанции	2.1.12, 2.1.13, 2.1.14
2.1 выполнять контрольный норматив в беге на дистанцию 500,1000м	2.1.5, 2.1.6, 2.1.7, 2.1.8, 2.1.12, 2.1.13, 2.1.14
2.2 выполнять контрольный норматив в беге на дистанцию 100м	2.1.9, 2.1.10, 2.1.11

№ семестра	**Вид промежуточной аттестации**
4	Зачет

Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей
Текущий контроль №4
Текущий контроль №5
Текущий контроль №6
Текущий контроль №7

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Индекс темы занятия**
2.12 выполнять контрольный норматив по отжиманию	
1.18 технику подъема гири	

2.13 выполнять контрольный норматив по подъему гири	
1.26 технику приседания	
2.20 выполнять контрольный норматив по приседанию	
1.22 технику виса на перекладине	
2.16 выполнять контрольные нормативы по вису на перекладине	
1.20 технику прыжка через скакалку	
2.14 выполнять контрольный норматив по прыжкам через скакалку	
1.24 технику метания малого мяча	
2.18 выполнять контрольный норматив метания малого мяча	
1.23 технику наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	
2.17 выполнять наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	
1.25 технику челночного бега 4*9	
2.19 выполнять контрольный норматив техника челночного бега 4*9	
1.21 технику выполнения поднимания и отпускания туловища из положения лежа на спине	
2.15 выполнять контрольные нормативы поднимание и отпускания туловища	
1.6 правила игры в баскетбол	3.1.1, 3.1.22, 3.1.23, 3.1.24
1.15 виды физических качеств человека: гибкость, ловкость, выносливость, быстрота	
2.11 выполнять контрольный норматив по подтягиванию	
1.17 технику отжимания	
1.7 технику передачи мяча	3.1.2, 3.1.3, 3.1.4, 3.1.5, 3.1.6, 3.1.7, 3.1.8, 3.1.9

1.8 технику выполнения штрафных бросков	3.1.10, 3.1.11, 3.1.12, 3.1.13
1.9 технику выполнения финтов и проходов под щит	3.1.14, 3.1.15, 3.1.16, 3.1.17, 3.1.18, 3.1.19, 3.1.20, 3.1.21
2.3 выполнять ведения мяча	3.1.6, 3.1.7, 3.1.8, 3.1.9
2.4 выполнять штрафные броски	3.1.10, 3.1.11, 3.1.12, 3.1.13
2.5 выполнять передачу мяча:от груди двумя руками, одной рукой	3.1.2, 3.1.3, 3.1.4, 3.1.5
2.6 выполнять финты, проходы под щит	3.1.14, 3.1.15, 3.1.16, 3.1.17, 3.1.18, 3.1.19, 3.1.20, 3.1.21

№ семестра	**Вид промежуточной аттестации**
5	Зачет

Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей
Текущий контроль №8
Текущий контроль №9
Текущий контроль №10
Текущий контроль №11

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Индекс темы занятия**
1.10 правила игры в волейбол	4.1.1
1.11 технику приема и передачи мяча сверху двумя руками	4.1.2, 4.1.3, 4.1.4, 4.1.5
1.12 технику подачи мяча	4.1.6, 4.1.7, 4.1.8, 4.1.9
1.13 технику нападающего удара	4.1.10, 4.1.11, 4.1.12, 4.1.13
1.14 технику блокирования мяча	4.1.14, 4.1.15
2.7 выполнять прием и передачу мяча сверху двумя руками	4.1.2, 4.1.3, 4.1.4, 4.1.5
2.8 выполнять прямую подачу мяча, боковую подачу мяч и нижнюю подачу мяча	4.1.6, 4.1.7, 4.1.8, 4.1.9

2.9 выполнять нападающий удар	4.1.10, 4.1.11, 4.1.12, 4.1.13
2.10 выполнять блокирование мяча	4.1.14, 4.1.15

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
6	Зачет

Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей
Текущий контроль №12
Текущий контроль №13
Текущий контроль №14
Текущий контроль №15

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Индекс темы занятия
1.15 виды физических качеств человека: гибкость, ловкость, выносливость, быстрота	5.1.1
1.26 технику приседания	
2.20 выполнять контрольный норматив по приседанию	
1.22 технику виса на перекладине	
2.16 выполнять контрольные нормативы по вису на перекладине	
1.24 технику метания малого мяча	
2.18 выполнять контрольный норматив метания малого мяча	
1.23 технику наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	
2.17 выполнять наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	
1.25 технику челночного бега 4*9	

2.19 выполнять контрольный норматив техника челночного бега 4*9	
1.21 технику выполнения поднимания и отпускания туловища из положения лежа на спине	
1.16 технику подтягивания	5.1.2, 5.1.3, 5.1.4, 5.1.5
1.17 технику отжимания	5.1.6, 5.1.7, 5.1.8, 5.1.9
1.18 технику подъема гири	5.1.10, 5.1.11, 5.1.12, 5.1.13
1.19 технику безопасности при прыжках	6.1.1
1.20 технику прыжка через скакалку	6.1.2, 6.1.3, 6.1.4, 6.1.5
2.11 выполнять контрольный норматив по подтягиванию	5.1.2, 5.1.3, 5.1.4, 5.1.5
2.12 выполнять контрольный норматив по отжиманию	5.1.6, 5.1.7, 5.1.8, 5.1.9
2.13 выполнять контрольный норматив по подъему гири	5.1.10, 5.1.11, 5.1.12, 5.1.13
2.14 выполнять контрольный норматив по прыжкам через скакалку	6.1.2, 6.1.3, 6.1.4

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

Дифференцированный зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей
Текущий контроль №16
Текущий контроль №17
Текущий контроль №18
Текущий контроль №19
Текущий контроль №20
Текущий контроль №21

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

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

1.16 технику подтягивания	
1.21 технику выполнения поднимания и отпускания туловища из положения лежа на спине	7.1.1, 7.1.2, 7.1.3
1.15 виды физических качеств человека: гибкость, ловкость, выносливость, быстрота	
2.11 выполнять контрольный норматив по подтягиванию	
1.17 технику отжимания	
2.12 выполнять контрольный норматив по отжиманию	
1.18 технику подъема гири	
2.13 выполнять контрольный норматив по подъему гири	
1.20 технику прыжка через скакалку	
2.14 выполнять контрольный норматив по прыжкам через скакалку	
1.22 технику виса на перекладине	7.1.4, 7.1.5, 7.1.6, 7.1.7
1.23 технику наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	7.1.11, 7.1.12, 7.1.13
1.24 технику метания малого мяча	7.1.14, 7.1.15, 7.1.16
1.25 технику челночного бега 4*9	7.1.17, 7.1.18
1.26 технику приседания	7.1.8, 7.1.9, 7.1.10
2.15 выполнять контрольные нормативы поднимание и отпускания туловища	7.1.1, 7.1.2, 7.1.3
2.16 выполнять контрольные нормативы по вису на перекладине	7.1.4, 7.1.5, 7.1.6, 7.1.7
2.17 выполнять наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	7.1.11, 7.1.12, 7.1.13
2.18 выполнять контрольный норматив метания малого мяча	7.1.14, 7.1.15, 7.1.16
2.19 выполнять контрольный норматив техника челночного бега 4*9	7.1.17, 7.1.18

2.20 выполнять контрольный норматив по приседанию	7.1.8, 7.1.9, 7.1.10

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».