



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

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБНОУИО «ИАТ»

 Якубовский А.Н.
«30» мая 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 Физическая культура

специальности

09.02.07 Информационные системы и программирование

Иркутск, 2025

Рассмотрена
цикловой комиссией
ОГСЭ протокол №9 от
17.05.2023 г.

Рабочая программа разработана на основе ФГОС СПО специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование; учебного плана специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование; с учетом примерной рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» в составе примерной основной образовательной программы специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование», протокол Федерального учебно-методического объединения по УГПС 09.00.00 от 15 июля 2021 г. № 3, приказ ФГБОУ ДПО ИРПО № П-24 от 02.02.2022 года.

№	Разработчик ФИО
1	Уманец Антон Владимирович

СОДЕРЖАНИЕ

		стр.
1	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	9
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	25
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	32

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы (РП)

РП является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

1.2. Место дисциплины в структуре ППСЗ:

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	технику безопасности на занятиях физической культурой
	1.2	классификацию видов беговых дистанций
	1.3	технику выполнения низкого старта
	1.4	технику выполнения высокого старта
	1.5	технику метания гранаты
	1.6	технику бега на короткие дистанции
	1.7	технику бега на длинные дистанции
	1.8	правила игры в баскетбол
	1.9	технику передачи мяча
	1.10	технику ведения мяча, выполнения финтов и проходов под щит
	1.11	правила игры в волейбол
	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 приседаний
	1.20	технику стойки в планке
	1.21	технику вися на перекладине
	1.22	технику прыжка через скакалку
	1.23	технику прыжка через планку
	1.24	технику метания малого мяча
	1.25	технику бега по пересеченной местности
	1.26	технику выполнения поднимания и отпускания туловища из положения лежа на спине
	1.27	технику наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамейке
	1.28	технику челночного бега 4*9
Уметь	2.1	выполнять контрольный норматив в беге на дистанцию 100м
	2.2	выполнять контрольный норматив в беге на дистанцию 500,1000м
	2.3	выполнять контрольный норматив по метанию гранаты
	2.4	выполнять ведение мяча
	2.5	выполнять штрафные броски
	2.6	выполнять финты
	2.7	выполнять передачу мяча: от груди двумя руками, одной рукой
	2.8	выполнять прием и передачу мяча сверху двумя руками
	2.9	выполнять прямую подачу мяча, боковую подачу мяча и нижнюю подачу мяча
	2.10	выполнять нападающий удар
	2.11	выполнять блокирование мяча
	2.12	выполнять контрольные нормативы по подтягиванию
	2.13	выполнять контрольные нормативы по отжиманию
	2.14	выполнять контрольные нормативы по подъему гири
	2.15	выполнять контрольные нормативы по приседанию
	2.16	выполнять контрольные нормативы по стойке в планке

	2.17	выполнять контрольные нормативы по вису на перекладине
	2.18	выполнять контрольные нормативы поднимание и отпускания туловища
	2.19	выполнять контрольный норматив по прыжкам через скакалку
	2.20	выполнять контрольный норматив по прыжкам через планку
	2.21	выполнять метание малого мяча
	2.22	выполнять контрольный норматив по бегу по пересеченной местности
	2.23	выполнять наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке
	2.24	выполнять технику челночного бега 4*9
Личностные результаты реализации программы воспитания	3.1	Проявляющий активную гражданскую позицию на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан, уважения к историческому и культурному наследию России. Осознанно и деятельно выражающий неприятие дискриминации в обществе по социальным, национальным, религиозным признакам; экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности. Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в студенческом самоуправлении, добровольчестве, экологических, природоохранных, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах). Принимающий роль избирателя и участника общественных отношений, связанных с взаимодействием с народными избранниками

3.2	Демонстрирующий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России, принципам честности, порядочности, открытости. Действующий и оценивающий свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных, социокультурных ценностей и норм с учетом осознания последствий поступков. Готовый к деловому взаимодействию и неформальному общению с представителями разных народов, национальностей, вероисповеданий, отличающий их от участников групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие социально опасного поведения окружающих и предупреждающий его. Проявляющий уважение к людям старшего поколения, готовность к участию в социальной поддержке нуждающихся в ней
3.3	Ориентированный на профессиональные достижения, деятельно выражающий познавательные интересы с учетом своих способностей, образовательного и профессионального маршрута, выбранной квалификации
3.4	Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде
3.5	Демонстрирующий умение эффективно взаимодействовать в команде, вести диалог, в том числе с использованием средств коммуникации

1.4. Формируемые компетенции:

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 168 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объем часов
Общий объем дисциплины	168
Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем:	158
теоретическое обучение	0
лабораторные занятия	0
практические занятия	158
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	Основы физической культуры	2			
Тема 1.1	Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	2			
Занятие 1.1.1 практическое занятие	Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента.	2	1.1, 1.3	ОК.7, ОК.8	
Раздел 2	Легкая атлетика	28			
Тема 2.1	Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	28			
Занятие 2.1.1 практическое занятие	Техника беговых упражнений.	2	1.2, 1.28	ОК.6, ОК.7, ОК.8	
Занятие 2.1.2 Самостоятельная работа	Техника беговых упражнений.	2	1.2	ОК.7, ОК.8	
Занятие 2.1.3 практическое занятие	Разучивание техники высокого и низкого старта.	2	1.4	ОК.7, ОК.8	

Занятие 2.1.4 практическое занятие	Сдача контрольного норматива по прыжкам с места.	1	1.4	ОК.7, ОК.8	1.1, 1.2, 1.28, 1.3, 1.4
Занятие 2.1.5 практическое занятие	Сдача контрольного норматива по прыжкам с места.	1	1.6	ОК.6, ОК.8	
Занятие 2.1.6 практическое занятие	Техника бега на короткие дистанции, по прямой дистанции.	2	1.6	ОК.6, ОК.8	
Занятие 2.1.7 практическое занятие	Техника бега по повороту, техника низкого старта и стартового разгона.	2	1.3	ОК.7, ОК.8	
Занятие 2.1.8 практическое занятие	Техника финиширования, техника бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	2	1.3	ОК.7, ОК.8	
Занятие 2.1.9 практическое занятие	Изучение техники бега на дистанцию 100 м.	2	1.6	ОК.6, ОК.8	
Занятие 2.1.10 практическое занятие	Изучение техники бега на дистанцию 100 м.	2	1.6	ОК.6, ОК.8	
Занятие 2.1.11 практическое занятие	Совершенствование техники бега на дистанцию 100 м.	2	1.6	ОК.6, ОК.8	
Занятие 2.1.12 практическое занятие	Сдача контрольного норматива по технике бега на короткие дистанции - 100 м.	2	1.6, 2.1, 2.8	ОК.6, ОК.7, ОК.8	

Занятие 2.1.13 практическое занятие	Изучение техники бега на длинные дистанции.	2	1.7	ОК.6, ОК.8	
Занятие 2.1.14 практическое занятие	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2	1.4, 2.2	ОК.7, ОК.8	
Занятие 2.1.15 практическое занятие	Сдача контрольного норматива в беге на длинные дистанции.	1	1.7	ОК.6, ОК.8	1.6, 1.7, 2.1, 2.2, 2.8
Занятие 2.1.16 практическое занятие	Сдача контрольного норматива в беге на длинные дистанции.	1	1.28, 2.8	ОК.8	
Раздел 3	Баскетбол	40			
Тема 3.1	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	40			
Занятие 3.1.1 Самостоятель ная работа	Правила игры в баскетбол, правила соревнования по баскетболу.	2	1.8, 3.1	ОК.6, ОК.8	
Занятие 3.1.2 практическое занятие	Техника передачи мяча двумя руками от груди, ведения мяча на месте.	2	1.9, 2.4	ОК.4, ОК.6, ОК.8	
Занятие 3.1.3 практическое занятие	Изучение техники передачи мяча двумя руками от груди, ведения мяча на месте.	2	1.9, 2.4	ОК.4, ОК.6, ОК.8	
Занятие 3.1.4 практическое занятие	Техника передачи мяча в ходьбе, беге, ведения мяча в ходьбе.	2	1.9, 2.4	ОК.4, ОК.6, ОК.8	

Занятие 3.1.5 практическое занятие	Изучение техники передачи мяча в ходьбе, беге; ведения мяча в ходьбе, беге.	2	1.10, 2.5	ОК.4, ОК.6, ОК.8	
Занятие 3.1.6 практическое занятие	Изучение техники выполнения ведения и передачи мяча в движение, ведение-2 шага-бросок.	2	1.10, 2.6	ОК.4, ОК.6, ОК.8	
Занятие 3.1.7 практическое занятие	Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков.	1	1.9, 2.6	ОК.4, ОК.6, ОК.8	1.8, 1.9, 2.4, 2.5, 2.6
Занятие 3.1.8 практическое занятие	Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков.	1	1.10, 2.4	ОК.4, ОК.6, ОК.8	
Занятие 3.1.9 практическое занятие	Изучение техники ведения и передачи мяча в движении. Бросок мяча в кольцо "ведение- 2 шага- бросок".	2	1.10, 2.7	ОК.4, ОК.6, ОК.8	
Занятие 3.1.10 практическое занятие	Изучение ведения мяча двумя руками.	2	1.10, 2.7, 2.8	ОК.4, ОК.6, ОК.8	
Занятие 3.1.11 практическое занятие	Изучение ведения мяча двумя руками.	2	1.10, 2.7	ОК.4, ОК.6, ОК.8	
Занятие 3.1.12 практическое занятие	Совершенствование ведения мяча двумя руками.	2	1.10, 2.8	ОК.6, ОК.8	
Занятие 3.1.13 практическое занятие	Сдача контрольного норматива по ведению мяча двумя руками.	1	1.10	ОК.6, ОК.8	1.10, 2.7, 2.8

Занятие 3.1.14 практическое занятие	Сдача контрольного норматива по ведению мяча двумя руками.	1	1.10, 2.7	ОК.4, ОК.6, ОК.8	
Занятие 3.1.15 практическое занятие	Изучение техники выполнения ловли и передачи мяча в колонне и кругу.	2	1.10	ОК.6, ОК.8	
Занятие 3.1.16 практическое занятие	Изучение техники ловли мяча в колонне.	2	1.10, 2.7	ОК.4, ОК.6, ОК.8	
Занятие 3.1.17 практическое занятие	Совершенствование техники ловли мяча в колонне.	2	1.10	ОК.6, ОК.8	
Занятие 3.1.18 практическое занятие	Изучение техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста .	2	1.10	ОК.6, ОК.8	
Занятие 3.1.19 практическое занятие	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста .	2	1.10, 2.7	ОК.4, ОК.6, ОК.8	
Занятие 3.1.20 практическое занятие	Сдача контрольного норматива бросок мяча в кольцо с места.	2	1.10	ОК.6, ОК.8	
Занятие 3.1.21 практическое занятие	Изучение технических элементов в баскетболе в учебной игре.	2	1.10, 2.7	ОК.4, ОК.6, ОК.8	
Занятие 3.1.22 практическое занятие	Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре.	2	1.10, 2.7	ОК.4, ОК.6, ОК.8	
Раздел 4	Волейбол	26			

Тема 4.1	Техника перемещений, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками.	26			
Занятие 4.1.1 практическое занятие	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке.	2	1.11	ОК.6, ОК.8	
Занятие 4.1.2 Самостоятель ная работа	Изучение подач мяча в волейболе.	2	1.12	ОК.6, ОК.8	
Занятие 4.1.3 практическое занятие	Изучение подач мяча в волейболе.	2	1.12	ОК.6, ОК.8	
Занятие 4.1.4 практическое занятие	Совершенствование подач в волейболе.	2	1.12, 2.9	ОК.4, ОК.6, ОК.8	
Занятие 4.1.5 практическое занятие	Сдача контрольного норматива подачи мяча в волейболе.	1	1.12, 2.9	ОК.4, ОК.6, ОК.8	1.11, 1.12, 2.9
Занятие 4.1.6 практическое занятие	Сдача контрольного норматива подачи мяча в волейболе.	1	1.12	ОК.6, ОК.8	
Занятие 4.1.7 практическое занятие	Изучение приема мяча в волейболе.	2	1.11, 2.8	ОК.6, ОК.8	
Занятие 4.1.8 практическое занятие	Изучение приемов мяча в волейболе.	2	1.11, 2.8	ОК.6, ОК.8	
Занятие 4.1.9 практическое занятие	Совершенствование приемов мяча в волейболе.	2	1.11	ОК.6, ОК.8	

Занятие 4.1.10 практическое занятие	Зачетное занятие по приему мяча в волейболе.	2	1.11	ОК.6, ОК.8	
Занятие 4.1.11 практическое занятие	Техника прямого нападающего удара.	2	1.13, 2.10	ОК.4, ОК.6, ОК.8	
Занятие 4.1.12 практическое занятие	Изучение прямого нападающего удара.	2	1.13, 2.10	ОК.4, ОК.6, ОК.8	
Занятие 4.1.13 практическое занятие	Совершенствование прямого нападающего удара в волейболе.	2	1.14, 2.11	ОК.4, ОК.6, ОК.8	
Занятие 4.1.14 практическое занятие	Зачетное занятие. Техника прямого нападающего удара в волейболе.	1	1.14, 2.11	ОК.4, ОК.6, ОК.8	1.13, 1.14, 2.10, 2.11, 2.8
Занятие 4.1.15 практическое занятие	Зачетное занятие. Техника прямого нападающего удара в волейболе.	1	2.8	ОК.8	
Раздел 5	Общая физическая подготовка	28			
Тема 5.1	Техника безопасности на занятиях по ОФП	28			
Занятие 5.1.1 практическое занятие	Повторить технику безопасности на занятиях по ОФП.	2	1.15, 3.4	ОК.6, ОК.8	
Занятие 5.1.2 Самостоятель ная работа	Просмотр видеороликов по подготовке к ОФП.	2	1.15	ОК.6, ОК.8	
Занятие 5.1.3 практическое занятие	Изучить технику выполнения подтягивания на перекладине.	2	1.16, 2.12	ОК.4, ОК.6, ОК.8	

Занятие 5.1.4 практическое занятие	Совершенствование техники подтягивания на перекладине.	2	1.16	ОК.6, ОК.8	
Занятие 5.1.5 практическое занятие	Закрепление техники подтягивания на перекладине.	2	1.16, 2.12, 2.17	ОК.4, ОК.6, ОК.8	
Занятие 5.1.6 практическое занятие	Сдача контрольного норматива подтягивание- юноши, вис-девушки.	1	1.16, 2.12	ОК.4, ОК.6, ОК.8	1.15, 1.16, 2.12, 2.17
Занятие 5.1.7 практическое занятие	Сдача контрольного норматива подтягивание- юноши, вис-девушки.	1	1.21, 2.17	ОК.4, ОК.6, ОК.8	
Занятие 5.1.8 практическое занятие	Изучение техники подъема туловища из положения лежа на спине.	2	1.26	ОК.6, ОК.8	
Занятие 5.1.9 практическое занятие	Совершенствование техники подъёма туловища из положения лежа на спине.	2	1.26, 2.18	ОК.4, ОК.6, ОК.8	
Занятие 5.1.10 практическое занятие	Закрепление подъёма туловища из положения лежа на спине.	2	1.26, 2.18	ОК.4, ОК.6, ОК.8	
Занятие 5.1.11 практическое занятие	Повторение технике при подготовке к Сгибанию- разгибание рук в упоре лежа.	2	1.17, 2.13	ОК.4, ОК.6, ОК.8	
Занятие 5.1.12 практическое занятие	Темповые прыжки на месте через скакалку.	2	1.22, 2.19	ОК.4, ОК.6, ОК.8	

Занятие 5.1.13 практическое занятие	Закрепление. Темповые прыжки через скакалку.	2	1.22, 2.19	ОК.4, ОК.6, ОК.8	
Занятие 5.1.14 практическое занятие	Выпрыгивание из полуприседа вверх с гантелями.	2	1.18, 2.14	ОК.4, ОК.6, ОК.8	
Занятие 5.1.15 практическое занятие	Контрольный норматив: выпрыгивание вверх из полуприседа с гантелями.	1	1.17, 1.18, 2.14	ОК.4, ОК.6, ОК.8	1.17, 1.22, 1.26, 2.14, 2.18
Занятие 5.1.16 практическое занятие	Контрольный норматив: выпрыгивание вверх из полуприседа с гантелями.	1	1.18	ОК.6, ОК.8	
Раздел 6	Легкая атлетика	44			
Тема 6.1	Совершенствование техники прыжков в длину	12			
Занятие 6.1.1 практическое занятие	Совершенствование различных видов прыжков.	2	1.21, 1.22, 2.13	ОК.4, ОК.6, ОК.8	
Занятие 6.1.2 практическое занятие	Совершенствование техники прыжков через скакалку.	2	2.19	ОК.4, ОК.8	
Занятие 6.1.3 практическое занятие	Сдача контрольного норматива. Техника прыжков через скакалку.	2	1.22, 2.19	ОК.4, ОК.6, ОК.8	1.18, 1.21, 1.22, 2.13, 2.19
Занятие 6.1.4 практическое занятие	Совершенствование техники прыжков через планку.	2	1.23, 2.20, 3.2	ОК.4, ОК.6, ОК.8	
Занятие 6.1.5 практическое занятие	Совершенствование техники прыжков через планку.	2	1.23, 1.25, 2.20, 2.22	ОК.4, ОК.6, ОК.8	

Занятие 6.1.6 практическое занятие	Сдача контрольного норматива. Техника прыжка через планку.	2	1.23, 2.20	ОК.4, ОК.6, ОК.8	1.23, 1.25, 2.20, 2.22
Тема 6.2	Совершенствование техники эстафетного бега, бега на средние и длинные дистанции	8			
Занятие 6.2.1 практическое занятие	Совершенствование техники метания малого мяча.	2	1.24, 2.21	ОК.4, ОК.6, ОК.8	
Занятие 6.2.2 Самостоятель ная работа	Совершенствование техники метания малого мяча.	2	1.24, 2.21, 3.5	ОК.4, ОК.6, ОК.8	
Занятие 6.2.3 практическое занятие	Сдача контрольного норматива. Техника метания малого мяча.	2	1.24, 2.21	ОК.4, ОК.6, ОК.8	1.24, 2.21
Занятие 6.2.4 практическое занятие	Совершенствование техники бега по пересеченной местности.	2	1.25, 2.22	ОК.4, ОК.6, ОК.8	
Тема 6.3	Комплекс ГТО	24			
Занятие 6.3.1 практическое занятие	Совершенствование техники наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.	2	1.27, 2.23	ОК.4, ОК.6, ОК.8	
Занятие 6.3.2 практическое занятие	Совершенствование техники наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.	2	1.27, 2.23	ОК.4, ОК.6, ОК.8	
Занятие 6.3.3 практическое занятие	Зачетное занятие. Техника наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.	2	1.27, 2.23	ОК.4, ОК.6, ОК.8	1.27, 2.23

Занятие 6.3.4 практическое занятие	Совершенствование техники метания гранаты.	2	1.5, 2.3	ОК.6, ОК.8	
Занятие 6.3.5 практическое занятие	Совершенствование техники метания гранаты.	2	1.5, 2.3	ОК.6, ОК.8	
Занятие 6.3.6 практическое занятие	Зачетное занятие. Совершенствование техники метания гранаты.	2	1.5, 2.3, 3.3	ОК.6, ОК.8	1.5, 2.3
Занятие 6.3.7 практическое занятие	Совершенствование техники стойка в планке.	2	1.20, 2.16	ОК.4, ОК.6, ОК.8	
Занятие 6.3.8 практическое занятие	Совершенствование техники стойка в планке.	2	1.20, 2.16	ОК.4, ОК.6, ОК.8	
Занятие 6.3.9 практическое занятие	Зачетное занятие. Техника стойки в планке.	2	1.20, 2.16	ОК.4, ОК.6, ОК.8	1.20, 2.16
Занятие 6.3.10 практическое занятие	Совершенствование техники приседания.	2	1.19, 2.15	ОК.4, ОК.6, ОК.8	
Занятие 6.3.11 практическое занятие	Совершенствование техники приседания.	2	1.19, 2.15, 2.24	ОК.4, ОК.6, ОК.8	
Занятие 6.3.12 практическое занятие	Итоговое занятие. Совершенствование техники приседания.	2	1.19, 2.15	ОК.4, ОК.6, ОК.8	1.19, 2.15, 2.24
ВСЕГО:		168			

2.3. Формирование личностных результатов реализации программы воспитания

Наименование темы занятия	Наименование личностного результата реализации программы воспитания	Тип мероприятия	Наименование мероприятия
3.1.1 Правила игры в баскетбол, правила соревнования по баскетболу.	3.1 Проявляющий активную гражданскую позицию на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан, уважения к историческому и культурному наследию России. Осознанно и деятельно выражающий неприятие дискриминации в обществе по социальным, национальным, религиозным признакам; экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности. Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в студенческом самоуправлении, добровольчестве, экологических, природоохранных, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах). Принимающий роль избирателя и участника общественных отношений, связанных с взаимодействием с народными избранниками	Круглый стол	Разговор по технике безопасности в соревнованиях по баскетболу.

<p>5.1.1 Повторить технику безопасности на занятиях по ОФП.</p>	<p>3.4 Сознательный ценностный образ жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде</p>	<p>Беседа</p>	<p>Разговор по технике безопасности при занятиях ОФП</p>
---	---	---------------	--

<p>6.1.4 Совершенствование техники прыжков через планку.</p>	<p>3.2 Демонстрирующий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России, принципам честности, порядочности, открытости. Действующий и оценивающий свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных, социокультурных ценностей и норм с учетом осознания последствий поступков. Готовый к деловому взаимодействию и неформальному общению с представителями разных народов, национальностей, вероисповеданий, отличающий их от участников групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие социально опасного поведения окружающих и предупреждающий его. Проявляющий уважение к людям старшего поколения, готовность к участию в социальной поддержке нуждающихся в ней</p>	<p>Встреча с интересными людьми</p>	<p>Выход на соревнования по легкой атлетике.</p>
--	---	-------------------------------------	--

6.2.2 Совершенствование техники метания малого мяча.	3.5 Демонстрирующий умение эффективно взаимодействовать в команде, вести диалог, в том числе с использованием средств коммуникации	Турнир	Участие в соревнованиях по легкой атлетике в эстафетном беге.
6.3.6 Зачетное занятие. Совершенствование техники метания гранаты.	3.3 Ориентированный на профессиональные достижения, деятельно выражающий познавательные интересы с учетом своих способностей, образовательного и профессионального маршрута, выбранной квалификации	Турнир	Сдача норм ГТО.

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 Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента.	Свисток
2.1.1 Техника беговых упражнений.	Свисток
2.1.3 Разучивание техники высокого и низкого старта.	Свисток
2.1.4 Сдача контрольного норматива по прыжкам с места.	Рулетка, Свисток
2.1.5 Сдача контрольного норматива по прыжкам с места.	Рулетка, Свисток
2.1.6 Техника бега на короткие дистанции, по прямой дистанции.	Свисток
2.1.7 Техника бега по повороту, техника низкого старта и стартового разгона.	Свисток
2.1.8 Техника финиширования, техника бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	Свисток
2.1.9 Изучение техники бега на дистанцию 100 м.	Свисток, Секундомер
2.1.10 Изучение техники бега на дистанцию 100 м.	Свисток, Секундомер
2.1.11 Совершенствование техники бега на дистанцию 100 м.	Свисток, Секундомер
2.1.12 Сдача контрольного норматива по технике бега на короткие дистанции - 100 м.	Свисток, Секундомер

2.1.13 Изучение техники бега на длинные дистанции.	Свисток
2.1.14 Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	Свисток
2.1.15 Сдача контрольного норматива в беге на длинные дистанции.	Секундомер
2.1.16 Сдача контрольного норматива в беге на длинные дистанции.	Секундомер
3.1.2 Техника передачи мяча двумя руками от груди, ведения мяча на месте.	Баскетбольные мячи
3.1.3 Изучение техники передачи мяча двумя руками от груди, ведения мяча на месте.	Баскетбольные мячи
3.1.4 Техника передачи мяча в ходьбе, беге, ведения мяча в ходьбе.	Баскетбольные мячи, Свисток
3.1.5 Изучение техники передачи мяча в ходьбе, беге; ведения мяча в ходьбе, беге.	Баскетбольные мячи
3.1.6 Изучение техники выполнения ведения и передачи мяча в движение, ведение-2 шага-бросок.	Баскетбольные мячи
3.1.7 Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков.	Баскетбольные мячи, Свисток
3.1.8 Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков.	Баскетбольные мячи
3.1.9 Изучение техники ведения и передачи мяча в движении. Бросок мяча в кольцо "ведение- 2 шага- бросок".	Баскетбольные мячи
3.1.10 Изучение ведения мяча двумя руками.	Баскетбольные мячи
3.1.11 Изучение ведения мяча двумя руками.	Баскетбольные мячи
3.1.12 Совершенствование ведения мяча двумя руками.	Баскетбольные мячи
3.1.13 Сдача контрольного норматива по ведению мяча двумя руками.	Баскетбольные мячи, Свисток

3.1.14 Сдача контрольного норматива по ведению мяча двумя руками.	Баскетбольные мячи, Свисток
3.1.15 Изучение техники выполнения ловли и передачи мяча в колонне и кругу.	Баскетбольные мячи
3.1.16 Изучение техники ловли мяча в колонне.	Баскетбольные мячи
3.1.17 Совершенствование техники ловли мяча в колонне.	Баскетбольные мячи
3.1.18 Изучение техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста .	Баскетбольные мячи
3.1.19 Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста .	Баскетбольные мячи, Конусные фишки
3.1.20 Сдача контрольного норматива бросок мяча в кольцо с места.	Баскетбольные мячи, Свисток
3.1.21 Изучение технических элементов в баскетболе в учебной игре.	Баскетбольные мячи
3.1.22 Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре.	Баскетбольные мячи
4.1.1 Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке.	Волейбольные мячи
4.1.3 Изучение подач мяча в волейболе.	Волейбольные мячи
4.1.4 Совершенствование подач в волейболе.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка
4.1.5 Сдача контрольного норматива подачи мяча в волейболе.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка, Свисток
4.1.6 Сдача контрольного норматива подачи мяча в волейболе.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка, Свисток
4.1.7 Изучение приема мяча в волейболе.	Волейбольные мячи
4.1.8 Изучение приемов мяча в волейболе.	Волейбольные мячи
4.1.9 Совершенствование приемов мяча в волейболе.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка
4.1.10 Зачетное занятие по приему мяча в волейболе.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка, Свисток

4.1.11 Техника прямого нападающего удара.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка
4.1.12 Изучение прямого нападающего удара.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка
4.1.13 Совершенствование прямого нападающего удара в волейболе.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка
4.1.14 Зачетное занятие. Техника прямого нападающего удара в волейболе.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка, Свисток
4.1.15 Зачетное занятие. Техника прямого нападающего удара в волейболе.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка, Свисток
5.1.1 Повторить технику безопасности на занятиях по ОФП.	Свисток
5.1.3 Изучить технику выполнения подтягивания на перекладине.	Турник
5.1.4 Совершенствование техники подтягивания на перекладине.	Турник
5.1.5 Закрепление техники подтягивания на перекладине.	Турник
5.1.6 Сдача контрольного норматива подтягивание- юноши, вис- девушки.	Секундомер, Турник
5.1.7 Сдача контрольного норматива подтягивание- юноши, вис- девушки.	Секундомер, Турник
5.1.8 Изучение техники подъема туловища из положения лежа на спине.	Свисток
5.1.9 Совершенствование технике подъема туловища из положения лежа на спине.	Гимнастические маты, Секундомер
5.1.10 Закрепление подъема туловища из положения лежа на спине.	Гимнастические маты
5.1.11 Повторение технике при подготовке к Сгибанию- разгибание рук в упоре лежа.	Гимнастические маты
5.1.12 Темповые прыжки на месте через скакалку.	Скакалки

5.1.13 Закрепление. Темповые прыжки через скакалку.	Скакалки
5.1.14 Выпрыгивание из полуприседа вверх с гантелями.	гантели, 10 кг, гантели, 5 кг
5.1.15 Контрольный норматив: выпрыгивание вверх из полуприседа с гантелями.	гантели, 10 кг, гантели, 5 кг
5.1.16 Контрольный норматив: выпрыгивание вверх из полуприседа с гантелями.	гантели, 10 кг, гантели, 5 кг
6.1.1 Совершенствование различных видов прыжков.	Рулетка
6.1.2 Совершенствование техники прыжков через скакалку.	Свисток
6.1.3 Сдача контрольного норматива. Техника прыжков через скакалку.	Свисток
6.1.4 Совершенствование техники прыжков через планку.	Свисток
6.1.5 Совершенствование техники прыжков через планку.	Свисток
6.1.6 Сдача контрольного норматива. Техника прыжка через планку.	Рулетка
6.2.1 Совершенствование техники метания малого мяча.	Эстафетные палочки, Свисток, Секундомер
6.2.3 Сдача контрольного норматива. Техника метания малого мяча.	Эстафетные палочки, Свисток, Секундомер
6.2.4 Совершенствование техники бега по пересеченной местности.	Свисток
6.3.1 Совершенствование техники наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.	Свисток, Секундомер
6.3.2 Совершенствование техники наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.	Секундомер
6.3.3 Зачетное занятие. Техника наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.	Свисток, Секундомер

6.3.4 Совершенствование техники метания гранаты.	Свисток, Секундомер
6.3.5 Совершенствование техники метания гранаты.	Свисток, Секундомер
6.3.6 Зачетное занятие. Совершенствование техники метания гранаты.	Свисток, Секундомер
6.3.7 Совершенствование техники стойка в планке.	Свисток, Секундомер
6.3.8 Совершенствование техники стойка в планке.	Свисток, Секундомер
6.3.9 Зачетное занятие. Техника стойки в планке.	Свисток, Секундомер
6.3.10 Совершенствование техники приседания.	Рулетка
6.3.11 Совершенствование техники приседания.	Рулетка
6.3.12 Итоговое занятие. Совершенствование техники приседания.	Рулетка, Свисток, Секундомер

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)
1.	Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/560907 +	[основная]

2.	<p>Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/565611 +</p>	[основная]
----	---	------------

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины проводится на основе заданий и критериев их оценивания, представленных в фондах оценочных средств по дисциплине ОГСЭ.05 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 спортивного инвентаря	
1.1 технику безопасности на занятиях физической культурой	1.1.1
1.2 классификацию видов беговых дистанций	2.1.1, 2.1.2
1.4 технику выполнения высокого старта	2.1.3
1.3 технику выполнения низкого старта	1.1.1
1.28 технику челночного бега 4*9	2.1.1
Текущий контроль № 2 (45 минут). Методы и формы: Практическая работа (Сравнение с аналогом) Вид контроля: Практические задания с использованием спортивного инвентаря	
1.6 технику бега на короткие дистанции	2.1.5, 2.1.6, 2.1.9, 2.1.10, 2.1.11, 2.1.12
1.7 технику бега на длинные дистанции	2.1.13
2.1 выполнять контрольный норматив в беге на дистанцию 100м	2.1.12
2.2 выполнять контрольный норматив в беге на дистанцию 500,1000м	2.1.14
2.8 выполнять прием и передачу мяча сверху двумя руками	2.1.12
Текущий контроль № 3 (45 минут). Методы и формы: Практическая работа (Сравнение с аналогом) Вид контроля: Практические задания с использованием спортивного инвентаря	
1.8 правила игры в баскетбол	3.1.1

1.9 технику передачи мяча	3.1.2, 3.1.3, 3.1.4
2.4 выполнять ведение мяча	3.1.2, 3.1.3, 3.1.4
2.5 выполнять штрафные броски	3.1.5
2.6 выполнять финты	3.1.6
Текущий контроль № 4 (45 минут).	
Методы и формы: Практическая работа (Сравнение с аналогом)	
Вид контроля: Практические задания с использованием спортивного инвентаря	
1.10 технику ведения мяча, выполнения финтов и проходов под щит	3.1.5, 3.1.6, 3.1.8, 3.1.9, 3.1.10, 3.1.11, 3.1.12
2.7 выполнять передачу мяча: от груди двумя руками, одной рукой	3.1.9, 3.1.10, 3.1.11
2.8 выполнять прием и передачу мяча сверху двумя руками	2.1.16, 3.1.10, 3.1.12
Текущий контроль № 5 (40 минут).	
Методы и формы: Практическая работа (Сравнение с аналогом)	
Вид контроля: Практические задания с использованием спортивного инвентаря	
1.11 правила игры в волейбол	4.1.1
1.12 технику подачи мяча	4.1.2, 4.1.3, 4.1.4
2.9 выполнять прямую подачу мяча, боковую подачу мяча и нижнюю подачу мяча	4.1.4
Текущий контроль № 6 (45 минут).	
Методы и формы: Практическая работа (Сравнение с аналогом)	
Вид контроля: Практические задания с использованием спортивного инвентаря	
1.13 технику нападающего удара	4.1.11, 4.1.12
1.14 технику блокирования мяча	4.1.13
2.10 выполнять нападающий удар	4.1.11, 4.1.12
2.11 выполнять блокирование мяча	4.1.13
2.8 выполнять прием и передачу мяча сверху двумя руками	4.1.7, 4.1.8
Текущий контроль № 7 (45 минут).	
Методы и формы: Практическая работа (Сравнение с аналогом)	
Вид контроля: Практические задания с использованием спортивного инвентаря	
1.15 виды физических качеств человека (гибкость, ловкость, выносливость, быстрота)	5.1.1, 5.1.2

1.16 технику подтягивания	5.1.3, 5.1.4, 5.1.5
2.12 выполнять контрольные нормативы по подтягиванию	5.1.3, 5.1.5
2.17 выполнять контрольные нормативы по вису на перекладине	5.1.5
Текущий контроль № 8 (45 минут).	
Методы и формы: Практическая работа (Сравнение с аналогом)	
Вид контроля: Практические задания с использованием спортивного инвентаря	
1.22 технику прыжка через скакалку	5.1.12, 5.1.13
1.26 технику выполнения поднимания и отпускания туловища из положения лежа на спине	5.1.8, 5.1.9, 5.1.10
1.17 технику отжимания	5.1.11
2.18 выполнять контрольные нормативы поднимание и отпускания туловища	5.1.9, 5.1.10
2.14 выполнять контрольные нормативы по подъему гири	5.1.14
Текущий контроль № 9 (45 минут).	
Методы и формы: Практическая работа (Опрос)	
Вид контроля:	
1.22 технику прыжка через скакалку	6.1.1
1.18 технику подъема гири	5.1.14, 5.1.15, 5.1.16
1.21 технику вися на перекладине	5.1.7, 6.1.1
2.19 выполнять контрольный норматив по прыжкам через скакалку	5.1.12, 5.1.13, 6.1.2
2.13 выполнять контрольные нормативы по отжиманию	5.1.11, 6.1.1
Текущий контроль № 10 (45 минут).	
Методы и формы: Практическая работа (Сравнение с аналогом)	
Вид контроля: Практические задания с использованием спортивного инвентаря	
1.23 технику прыжка через планку	6.1.4, 6.1.5
1.25 технику бега по пересеченной местности	6.1.5
2.20 выполнять контрольный норматив по прыжкам через планку	6.1.4, 6.1.5
2.22 выполнять контрольный норматив по бегу по пересеченной местности	6.1.5

Текущий контроль № 11 (45 минут).	
Методы и формы: Практическая работа (Опрос)	
Вид контроля:	
1.24 технику метания малого мяча	6.2.1, 6.2.2
2.21 выполнять метание малого мяча	6.2.1, 6.2.2
Текущий контроль № 12 (45 минут).	
Методы и формы: Практическая работа (Опрос)	
Вид контроля:	
1.27 технику наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	6.3.1, 6.3.2
2.23 выполнять наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	6.3.1, 6.3.2
Текущий контроль № 13 (45 минут).	
Методы и формы: Практическая работа (Опрос)	
Вид контроля:	
1.5 технику метания гранаты	6.3.4, 6.3.5
2.3 выполнять контрольный норматив по метанию гранаты	6.3.4, 6.3.5
Текущий контроль № 14 (45 минут).	
Методы и формы: Практическая работа (Опрос)	
Вид контроля:	
1.20 технику стойки в планке	6.3.7, 6.3.8
2.16 выполнять контрольные нормативы по стойке в планке	6.3.7, 6.3.8
Текущий контроль № 15 (40 минут).	
Методы и формы: Практическая работа (Сравнение с аналогом)	
Вид контроля: Практические задания с использованием спортивного инвентаря	
1.19 технику приседаний	6.3.10, 6.3.11
2.15 выполнять контрольные нормативы по приседанию	6.3.10, 6.3.11
2.24 выполнять технику челночного бега 4*9	6.3.11

4.2. Промежуточная аттестация

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
3	Зачет

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

Методы и формы: Практическая работа (Опрос)

Описательная часть: По выбору выполнить 1 теоретическое задание и 1 практическое задание

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Индекс темы занятия
1.28 технику челночного бега 4*9	2.1.1, 2.1.16
2.8 выполнять прием и передачу мяча сверху двумя руками	2.1.12, 2.1.16

№ 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 (Опрос)

Описательная часть: По выбору выполнить 1 теоретическое задание и 1 практическое задание

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Индекс темы занятия
1.8 правила игры в баскетбол	3.1.1
1.9 технику передачи мяча	3.1.2, 3.1.3, 3.1.4, 3.1.7
2.4 выполнять ведения мяча	3.1.2, 3.1.3, 3.1.4, 3.1.8
1.10 технику ведения мяча, выполнения финтов и проходов под щит	3.1.5, 3.1.6, 3.1.8, 3.1.9, 3.1.10, 3.1.11, 3.1.12, 3.1.13, 3.1.14, 3.1.15, 3.1.16, 3.1.17, 3.1.18, 3.1.19, 3.1.20, 3.1.21, 3.1.22
2.6 выполнять финты	3.1.6, 3.1.7

2.5 выполнять штрафные броски	3.1.5
2.7 выполнять передачу мяча: от груди двумя руками, одной рукой	3.1.9, 3.1.10, 3.1.11, 3.1.14, 3.1.16, 3.1.19, 3.1.21, 3.1.22
2.8 выполнять прием и передачу мяча сверху двумя руками	3.1.10, 3.1.12

№ 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 (Опрос)

Описательная часть: По выбору выполнить 1 теоретическое задание и 1 практическое задание

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

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
6	Зачет

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

Текущий контроль №8
Текущий контроль №9

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, 5.1.2
1.16 технику подтягивания	5.1.3, 5.1.4, 5.1.5, 5.1.6
2.12 выполнять контрольные нормативы по подтягиванию	5.1.3, 5.1.5, 5.1.6
1.17 технику отжимания	5.1.11, 5.1.15
1.18 технику подъема гири	5.1.14, 5.1.15, 5.1.16
1.21 технику виса на перекладине	5.1.7, 6.1.1
1.22 технику прыжка через скакалку	5.1.12, 5.1.13, 6.1.1, 6.1.3
2.13 выполнять контрольные нормативы по отжиманию	5.1.11, 6.1.1
2.17 выполнять контрольные нормативы по вису на перекладине	5.1.5, 5.1.7
1.26 технику выполнения поднимания и отпускания туловища из положения лежа на спине	5.1.8, 5.1.9, 5.1.10
2.18 выполнять контрольные нормативы поднимания и отпускания туловища	5.1.9, 5.1.10
2.14 выполнять контрольные нормативы по подъему гири	5.1.14, 5.1.15
2.19 выполнять контрольный норматив по прыжкам через скакалку	5.1.12, 5.1.13, 6.1.2, 6.1.3
2.8 выполнять прием и передачу мяча сверху двумя руками	

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
7	Дифференцированный зачет

Дифференцированный зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей
Текущий контроль №10
Текущий контроль №11
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
1.23 технику прыжка через планку	6.1.4, 6.1.5, 6.1.6
1.24 технику метания малого мяча	6.2.1, 6.2.2, 6.2.3
1.25 технику бега по пересеченной местности	6.1.5, 6.2.4
1.27 технику наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	6.3.1, 6.3.2, 6.3.3
1.5 технику метания гранаты	6.3.4, 6.3.5, 6.3.6
1.19 технику приседаний	6.3.10, 6.3.11, 6.3.12
1.20 технику стойки в планке	6.3.7, 6.3.8, 6.3.9
2.22 выполнять контрольный норматив по бегу по пересеченной местности	6.1.5, 6.2.4
2.3 выполнять контрольный норматив по метанию гранаты	6.3.4, 6.3.5, 6.3.6
2.23 выполнять наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	6.3.1, 6.3.2, 6.3.3
2.21 выполнять метание малого мяча	6.2.1, 6.2.2, 6.2.3
2.15 выполнять контрольные нормативы по приседанию	6.3.10, 6.3.11, 6.3.12
2.16 выполнять контрольные нормативы по стойке в планке	6.3.7, 6.3.8, 6.3.9

2.20 выполнять контрольный норматив по прыжкам через планку	6.1.4, 6.1.5, 6.1.6
2.24 выполнять технику челночного бега 4*9	6.3.11

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».