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

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБПОУИО «ИАТ»
_____ Якубовский А.Н.
«30» мая 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

специальности

24.02.01 Производство летательных аппаратов

Иркутск, 2025

Рассмотрена
цикловой комиссией
СГ протокол №6 от 07.02.2023 г.

Рабочая программа разработана на основе ФГОС СПО специальности 24.02.01 Производство летательных аппаратов; учебного плана специальности 24.02.01 Производство летательных аппаратов; с учетом примерной рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» в составе примерной основной образовательной программы специальности 24.02.01 Производство летательных аппаратов, зарегистрированной в государственном реестре примерных основных образовательных программ (Приказ ФГБОУ ДПО ИРПО № П-40 от 08.02.2023).

№	Разработчик ФИО
1	Паутова Маргарита Владиславовна
2	Кулиш Евгения Алексеевна

СОДЕРЖАНИЕ

		стр.
1	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	26
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	28

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 24.02.01 Производство летательных аппаратов.

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	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
	1.2	основы здорового образа жизни
	1.3	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности
	1.4	средства профилактики перенапряжения
Уметь	2.1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
	2.2	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности
	2.3	пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности

Личностные результаты реализации программы воспитания	3.1	Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе, и современном мировом сообществе. Сознающий свое единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве
	3.2	Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения. Проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей
	3.3	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

	3.4	Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры. Критически оценивающий и деятельно проявляющий понимание эмоционального воздействия искусства, его влияния на душевное состояние и поведение людей. Бережливо относящийся к культуре как средству коммуникации и самовыражения в обществе, выражающий сопричастность к нравственным нормам, традициям в искусстве. Ориентированный на собственное самовыражение в разных видах искусства, художественном творчестве с учётом российских традиционных духовно-нравственных ценностей, эстетическом обустройстве собственного быта. Разделяющий ценности отечественного и мирового художественного наследия, роли народных традиций и народного творчества в искусстве. Выражающий ценностное отношение к технической и промышленной эстетике
	3.5	Принимающий российские традиционные семейные ценности. Ориентированный на создание устойчивой многодетной семьи, понимание брака как союза мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания детей, неприятия насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания

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 112 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объем часов
Общий объем дисциплины	**112**
Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем:	**28**
теоретическое обучение	14
лабораторные занятия	0
практические занятия	14
Промежуточная аттестация в форме "Зачет" (семестр 1)	0
Промежуточная аттестация в форме "Зачет" (семестр 2)	0
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	**84**

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**	**1**			
Тема 1.1	**Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности**	**1**			
Занятие 1.1.1 теория	Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента.	1	1.1, 2.2		
Раздел 2	**Легкая атлетика**	**16**			
Тема 2.1	**Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места**	**16**			
Занятие 2.1.1 теория	Техника беговых упражнений.	1	1.1, 2.2		
Занятие 2.1.2 практическое занятие	Техника беговых упражнений.	1	1.1, 2.2		
Занятие 2.1.3 практическое занятие	Разучивание техники высокого и низкого старта.	1	1.1, 2.2		1.1, 2.2
Занятие 2.1.4 практическое занятие	Сдача контрольного норматива по прыжкам с места.	1	1.1, 2.2		

Занятие 2.1.5 практическое занятие	Сдача контрольного норматива по прыжкам с места.	1	1.1, 2.2		
Занятие 2.1.6 теория	Техника бега на короткие дистанции, по прямой дистанции.	1	1.1, 2.2		
Занятие 2.1.7 теория	Техника бега по повороту, техника низкого старта и стартового разгона.	1	1.1, 2.2		1.1, 2.2
Занятие 2.1.8 Самостоятельная работа	Техника финиширования, техника бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	1	1.1, 2.2		
Занятие 2.1.9 Самостоятельная работа	Изучение техники бега на дистанцию 100 м.	1	1.1, 2.2		
Занятие 2.1.10 Самостоятельная работа	Изучение техники бега на дистанцию 100 м.	1	1.1, 2.2		
Занятие 2.1.11 Самостоятельная работа	Совершенствование техники бега на дистанцию 100 м.	1	1.1, 2.2		
Занятие 2.1.12 практическое занятие	Сдача контрольного норматива по технике бега на короткие дистанции - 100 м.	1	1.1, 2.2		
Занятие 2.1.13 теория	Изучение техники бега на длинные дистанции.	1	1.1, 2.2		
Занятие 2.1.14 Самостоятельная работа	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	1	1.1, 2.2		

Занятие 2.1.15 Самостоятельная работа	Сдача контрольного норматива в беге на длинные дистанции.	1	1.1, 2.2		
Занятие 2.1.16 Самостоятельная работа	Сдача контрольного норматива в беге на длинные дистанции.	1	1.1, 2.2		
Раздел 3	**Баскетбол**	**23**			
Тема 3.1	**Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места**	**23**			
Занятие 3.1.1 Самостоятельная работа	Правила игры в баскетбол, правила соревнования по баскетболу.	1	1.1, 2.2		
Занятие 3.1.2 практическое занятие	Техника передачи мяча двумя руками от груди, ведения мяча на месте.	1	1.1, 2.2		1.1, 2.2
Занятие 3.1.3 теория	Изучение техники передачи мяча двумя руками от груди, ведения мяча на месте.	1	1.4, 2.3		
Занятие 3.1.4 практическое занятие	Техника передачи мяча в ходьбе, беге, ведения мяча в ходьбе.	1	1.4, 2.3		
Занятие 3.1.5 теория	Изучение техники передачи мяча в ходьбе, беге; ведения мяча в ходьбе, беге.	1	1.4, 2.3		
Занятие 3.1.6 Самостоятельная работа	Изучение техники выполнения ведения и передачи мяча в движение, ведение-2 шага-бросок.	1	1.4, 2.3		
Занятие 3.1.7 Самостоятельная работа	Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков.	1	1.2, 2.3		

Занятие 3.1.8 Самостоятельная работа	Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков.	1	1.4, 2.3		
Занятие 3.1.9 Самостоятельная работа	Изучение техники ведения и передачи мяча в движении. Бросок мяча в кольцо "ведение- 2 шага- бросок".	1	1.4, 2.3		
Занятие 3.1.10 теория	Изучение ведения мяча двумя руками.	1	1.4, 2.3		
Занятие 3.1.11 практическое занятие	Изучение ведения мяча двумя руками.	1	1.4, 2.3		
Занятие 3.1.12 Самостоятельная работа	Совершенствование ведения мяча двумя руками.	1	1.4, 2.3		
Занятие 3.1.13 Самостоятельная работа	Сдача контрольного норматива по ведению мяча двумя руками.	1	1.2, 2.2		
Занятие 3.1.14 Самостоятельная работа	Сдача контрольного норматива по ведению мяча двумя руками.	1	1.4, 2.3		
Занятие 3.1.15 Самостоятельная работа	Изучение техники выполнения ловли и передачи мяча в колоне и кругу.	1	1.2, 2.2		
Занятие 3.1.16 Самостоятельная работа	Изучение техники ловли мяча в колоне.	1	1.2, 2.2		
Занятие 3.1.17 Самостоятельная работа	Совершенствование техники ловли мяча в колоне.	1	1.2, 2.2		

Занятие 3.1.18 Самостоятельная работа	Изучение техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	2	1.2, 2.2	ОК.8	
Занятие 3.1.19 теория	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	1	1.2, 2.2, 3.1		
Занятие 3.1.20 практическое занятие	Сдача контрольного норматива бросок мяча в кольцо с места.	1	1.2, 2.2		1.2, 1.4, 2.2, 2.3
Занятие 3.1.21 Самостоятельная работа	Изучение технических элементов в баскетболе в учебной игре.	1	1.4, 2.2		
Занятие 3.1.22 Самостоятельная работа	Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре.	1	1.4, 2.2		
Раздел 4	**Волейбол**	**16**			
Тема 4.1	**Техника перемещений, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками.**	**16**			
Занятие 4.1.1 Самостоятельная работа	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке.	2	1.4, 2.3		
Занятие 4.1.2 Самостоятельная работа	Изучение подач мяча в волейболе.	1	1.4, 2.3		
Занятие 4.1.3 Самостоятельная работа	Изучение подач мяча в волейболе.	1	1.4, 2.3		
Занятие 4.1.4 Самостоятельная работа	Совершенствование подач в волейболе.	1	1.4, 2.3		

Занятие 4.1.5 Самостоятельная работа	Сдача контрольного норматива подачи мяча в волейболе.	1	1.4, 2.3		
Занятие 4.1.6 Самостоятельная работа	Сдача контрольного норматива подачи мяча в волейболе.	1	1.4, 2.3		
Занятие 4.1.7 Самостоятельная работа	Изучение приема мяча в волейболе.	1	1.4, 2.3		
Занятие 4.1.8 Самостоятельная работа	Изучение приемов мяча в волейболе.	1	1.4, 2.3		
Занятие 4.1.9 Самостоятельная работа	Совершенствование приемов мяча в волейболе.	1	1.4, 2.3		
Занятие 4.1.10 Самостоятельная работа	Зачетное занятие по приему мяча в волейболе.	1	1.4, 2.3		
Занятие 4.1.11 Самостоятельная работа	Техника прямого нападающего удара.	1	1.4, 2.3		
Занятие 4.1.12 Самостоятельная работа	Совершенствование прямого нападающего удара.	1	1.4, 2.2		
Занятие 4.1.13 Самостоятельная работа	Совершенствование прямого нападающего удара в волейболе.	1	1.4, 2.2		

Занятие 4.1.14 Самостоятельная работа	Зачетное занятие. Техника прямого нападающего удара в волейболе.	1	1.4, 2.2		
Занятие 4.1.15 Самостоятельная работа	Зачетное занятие. Техника прямого нападающего удара в волейболе.	1	1.4, 2.2		
Раздел 5	**Общая физическая подготовка**	**19**			
Тема 5.1	**Техника безопасности на занятиях по ОФП**	**19**			
Занятие 5.1.1 теория	Повторить технику безопасности на занятиях по ОФП.	1	1.4, 2.2, 3.3		1.4, 2.2, 2.3
Занятие 5.1.2 практическое занятие	Просмотр видеороликов по подготовке к ОФП.	1	1.4, 2.2		
Занятие 5.1.3 теория	Изучить технику выполнения подтягивания на перекладине.	1	1.3, 2.2		1.3, 2.2
Занятие 5.1.4 практическое занятие	Совершенствование техники подтягивания на перекладине.	1	1.3, 2.2		
Занятие 5.1.5 Самостоятельная работа	Закрепление техники подтягивания на перекладине.	2	1.3, 2.2		
Занятие 5.1.6 Самостоятельная работа	Сдача контрольного норматива подтягивание- юноши, вис-девушки.	1	1.3, 2.2		
Занятие 5.1.7 Самостоятельная работа	Сдача контрольного норматива подтягивание- юноши, вис-девушки.	1	1.3, 2.2		

Занятие 5.1.8 Самостоятельная работа	Изучение техники подъёма туловища из положения лежа на спине.	1	1.3, 2.2, 3.3		
Занятие 5.1.9 Самостоятельная работа	Совершенствование технике подъёма туловища из положения лежа на спине.	2	1.3, 2.2		
Занятие 5.1.10 Самостоятельная работа	Закрепление пройденной темы.	1	1.3, 2.2		
Занятие 5.1.11 Самостоятельная работа	Повторение техники при подготовке к сгибанию- разгибанию рук в упоре лежа.	1	1.3, 2.2		
Занятие 5.1.12 Самостоятельная работа	Темповые прыжки на месте через скакалку.	1	1.3, 2.2		
Занятие 5.1.13 Самостоятельная работа	Закрепление. Темповые прыжки через скакалку.	1	1.3, 2.2		
Занятие 5.1.14 Самостоятельная работа	Выпрыгивание из полуприседа вверх с гантелями.	1	1.3, 2.2		
Занятие 5.1.15 Самостоятельная работа	Контрольный норматив: выпрыгивание вверх из полуприседа с гантелями.	2	1.3, 2.2		
Занятие 5.1.16 Самостоятельная работа	Контрольный норматив: выпрыгивание вверх из полуприседа с гантелями.	1	1.3, 2.2		
Раздел 6	**Легкая атлетика**	**37**			

Тема 6.1	**Обучение техники прыжков в длину с разбега способом согнув ноги**	**9**			
Занятие 6.1.1 Самостоятельная работа	Техника прыжков в длину с разбега. Техника отталкивания.	2	1.3, 2.1, 3.5		
Занятие 6.1.2 Самостоятельная работа	Техника разбега в сочетании с отталкиванием. Техника приземления.	1	1.3, 2.1		
Занятие 6.1.3 Самостоятельная работа	Техника движения в полете способом «согнув ноги». Техника прыжков в длину.	1	1.3, 2.1		
Занятие 6.1.4 Самостоятельная работа	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги".	1	1.3, 2.1		
Занятие 6.1.5 Самостоятельная работа	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги".	1	1.3, 2.1		
Занятие 6.1.6 Самостоятельная работа	Сдача контрольных нормативов по техники выполнения прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".	2	1.3, 2.1		
Занятие 6.1.7 Самостоятельная работа	Сдача контрольных нормативов по техники выполнения прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".	1	1.3, 2.1		
Тема 6.2	**Совершенствование технике эстафетного бега, бега на средние и длинные дистанции**	**5**			
Занятие 6.2.1 Самостоятельная работа	Техника эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки.	1	1.3, 2.1		

Занятие 6.2.2 Самостоятельная работа	Техника старта на этапах эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20- метровой зоне.	1	1.3, 2.1		
Занятие 6.2.3 Самостоятельная работа	Техника эстафетного бега в целом и ее совершенствование.	1	1.3, 2.1		
Занятие 6.2.4 Самостоятельная работа	Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4х100 м.	1	1.3, 2.1		
Занятие 6.2.5 практическое занятие	Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4х100 м.	1	1.3, 2.1		
Тема 6.3	**Техника бега на средние и длинные дистанции**	**23**			
Занятие 6.3.1 теория	Техника бега на средние и длинные дистанции. Техника бега по прямой.	1	1.3, 2.1, 3.4		1.3, 2.1
Занятие 6.3.2 Самостоятельная работа	Техника бега по повороту. Техника высокого старта и стартового ускорения.	1	1.3, 2.1		
Занятие 6.3.3 Самостоятельная работа	Техника бега по повороту. Техника высокого старта и стартового ускорения.	1	1.3, 2.1		
Занятие 6.3.4 Самостоятельная работа	Бег по дистанции.	1	1.3, 2.1		
Занятие 6.3.5 Самостоятельная работа	Бег по дистанции. Финиширование.	1	1.3, 2.1		

Занятие 6.3.6 Самостоятельная работа	Бег на средние и длинные дистанции.	1	1.3, 2.1		
Занятие 6.3.7 Самостоятельная работа	Бег на средние и длинные дистанции.	1	1.3, 2.1		
Занятие 6.3.8 теория	Сдача контрольных нормативов по бегу на средние и длинные дистанции.	1	1.3, 2.1		
Занятие 6.3.9 практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по бегу на средние и длинные дистанции.	1	1.3, 2.1		1.3, 2.1
Занятие 6.3.10 Самостоятельная работа	Совершенствование методики метания гранаты.	1	1.3, 2.1		
Занятие 6.3.11 Самостоятельная работа	Совершенствование методики метания гранаты.	1	1.3, 2.1		
Занятие 6.3.12 Самостоятельная работа	Техника финиширования. Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	1	1.3, 2.1, 3.2		
Занятие 6.3.13 Самостоятельная работа	Совершенствование техники бега с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Повторение специально беговых упражнений легкоатлета.	1	1.3, 2.1		
Занятие 6.3.14 Самостоятельная работа	Совершенствование техники бега на дистанцию 500-1000.	1	1.3, 2.1		
Занятие 6.3.15 Самостоятельная работа	Совершенствование техники бега в беге на 500-100 метров.	1	1.3, 2.1		

Занятие 6.3.16 Самостоятельная работа	Сдача контрольного норматива: бег на средние и длинные дистанции: девушки - 500 м, юноши - 1000 м.	1	1.3, 2.1		
Занятие 6.3.17 Самостоятельная работа	Совершенствование прыжков в длину с места.	1	1.3, 2.1		
Занятие 6.3.18 Самостоятельная работа	Совершенствование прыжков в длину с места.	1	1.3, 2.1		
Занятие 6.3.19 Самостоятельная работа	Совершенствование прыжков в длину с места.	1	1.3, 2.1		
Занятие 6.3.20 Самостоятельная работа	Закрепления эстафетного бега.	1	1.3, 2.1		
Занятие 6.3.21 Самостоятельная работа	Закрепления эстафетного бега.	1	1.3, 2.1		
Занятие 6.3.22 теория	Итоговое занятие. Сдача зачетов.	1	1.3, 2.1		
Занятие 6.3.23 практическое занятие	Итоговое занятие. Сдача зачетов.	1	1.3, 2.1	ОК.8	1.3, 2.1
	ВСЕГО:	112			

2.3. Формирование личностных результатов реализации программы воспитания

Наименование темы занятия	Наименование личностного результата реализации программы воспитания	Тип мероприятия	Наименование мероприятия
3.1.19 Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	3.1 Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе, и современном мировом сообществе. Сознающий свое единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве	Мини-проект	Защита Родины, суверенитет и достоинство народа России

5.1.1 Повторить технику безопасности на занятиях по ОФП.	3.3 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	Встреча с интересными людьми	Соблюдение и пропагандирование здорового образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность)

5.1.8 Изучение техники подъёма туловища из положения лежа на спине.	3.3 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	Круглый стол	Никотин, алкоголь, наркотики.... а что плохого-то?

6.1.1 Техника прыжков в длину с разбега. Техника отталкивания.	3.5 Принимающий российские традиционные семейные ценности. Ориентированный на создание устойчивой многодетной семьи, понимание брака как союза мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания детей, неприятия насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания	Круглый стол	Традиционные семейные ценности

6.3.1 Техника бега на средние и длинные дистанции. Техника бега по прямой.	3.4 Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры. Критически оценивающий и деятельно проявляющий понимание эмоционального воздействия искусства, его влияния на душевное состояние и поведение людей. Бережливо относящийся к культуре как средству коммуникации и самовыражения в обществе, выражающий сопричастность к нравственным нормам, традициям в искусстве. Ориентированный на собственное самовыражение в разных видах искусства, художественном творчестве с учётом российских традиционных духовно-нравственных ценностей, эстетическом обустройстве собственного быта. Разделяющий ценности отечественного и мирового художественного наследия, роли народных традиций и народного творчества в искусстве. Выражающий ценностное отношение к технической и промышленной эстетике	Виртуальная экскурсия	Мировое художественное наследие, роль народных традиций и народного творчества

6.3.12 Техника финиширования. Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	3.2 Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения. Проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей	Беседа	Религиозная принадлежность каждого человека, права и законные интересы других людей

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета: .

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

Наименование занятия ЛПР	Перечень оборудования
2.1.2 Техника беговых упражнений.	
2.1.3 Разучивание техники высокого и низкого старта.	
2.1.4 Сдача контрольного норматива по прыжкам с места.	
2.1.5 Сдача контрольного норматива по прыжкам с места.	
2.1.12 Сдача контрольного норматива по технике бега на короткие дистанции - 100 м.	
3.1.2 Техника передачи мяча двумя руками от груди, ведения мяча на месте.	
3.1.4 Техника передачи мяча в ходьбе, беге, ведения мяча в ходьбе.	
3.1.11 Изучение ведения мяча двумя руками.	
3.1.20 Сдача контрольного норматива бросок мяча в кольцо с места.	
5.1.2 Просмотр видеороликов по подготовке к ОФП.	
5.1.4 Совершенствование техники подтягивания на перекладине.	
6.2.5 Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4х100 м.	
6.3.9 Сдача контрольных нормативов по бегу на средние и длинные дистанции.	
6.3.23 Итоговое занятие. Сдача зачетов.	

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.	Бишаева А.А. Физическая культура: ЭФУП: учебное издание / Бишаева А.А. - Москва : Академия, 2025. - 0 с. (Общеобразовательная подготовка в учреждениях СПО). - URL: https://academia-moscow.ru - Режим доступа: Электронная библиотека «Academia-moscow». - Текст : электронный	[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 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 (25 минут). **Методы и формы:** Практическая работа (Опрос) **Вид контроля:** По выбору выполнить 2 практических задания	
1.1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	1.1.1, 2.1.1, 2.1.2
2.2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	1.1.1, 2.1.1, 2.1.2
Текущий контроль № 2 (30 минут). **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** Практические задания с использованием спортивного инвентаря	
1.1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	2.1.3, 2.1.4, 2.1.5, 2.1.6
2.2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	2.1.3, 2.1.4, 2.1.5, 2.1.6
Текущий контроль № 3 (30 минут). **Методы и формы:** Лабораторная работа (Опрос) **Вид контроля:** Практические задания с использованием спортивного инвентаря	
1.1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	2.1.7, 2.1.8, 2.1.9, 2.1.10, 2.1.11, 2.1.12, 2.1.13, 2.1.14, 2.1.15, 2.1.16, 3.1.1

2.2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	2.1.7, 2.1.8, 2.1.9, 2.1.10, 2.1.11, 2.1.12, 2.1.13, 2.1.14, 2.1.15, 2.1.16, 3.1.1
Текущий контроль № 4 (40 минут). **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** Практические задания с использованием спортивного инвентаря	
1.2 основы здорового образа жизни	3.1.7, 3.1.13, 3.1.15, 3.1.16, 3.1.17, 3.1.18, 3.1.19
1.4 средства профилактики перенапряжения	3.1.3, 3.1.4, 3.1.5, 3.1.6, 3.1.8, 3.1.9, 3.1.10, 3.1.11, 3.1.12, 3.1.14
2.2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	3.1.2, 3.1.13, 3.1.15, 3.1.16, 3.1.17, 3.1.18, 3.1.19
2.3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	3.1.3, 3.1.4, 3.1.5, 3.1.6, 3.1.7, 3.1.8, 3.1.9, 3.1.10, 3.1.11, 3.1.12, 3.1.14
Текущий контроль № 5 (45 минут). **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** Практические задания с использованием спортивного инвентаря	
1.4 средства профилактики перенапряжения	3.1.21, 3.1.22, 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, 4.1.13, 4.1.14, 4.1.15
2.2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	3.1.20, 3.1.21, 3.1.22, 4.1.12, 4.1.13, 4.1.14, 4.1.15
2.3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	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
Текущий контроль № 6 (30 минут). **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** Практические задания с использованием спортивного инвентаря	
1.3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности	

2.2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	5.1.1, 5.1.2
Текущий контроль № 7 (30 минут). **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** Практические задания с использованием спортивного инвентаря	
1.3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности	5.1.3, 5.1.4, 5.1.5, 5.1.6, 5.1.7, 5.1.8, 5.1.9, 5.1.10, 5.1.11, 5.1.12, 5.1.13, 5.1.14, 5.1.15, 5.1.16, 6.1.1, 6.1.2, 6.1.3, 6.1.4, 6.1.5, 6.1.6, 6.1.7, 6.2.1, 6.2.2, 6.2.3, 6.2.4, 6.2.5
2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	6.1.1, 6.1.2, 6.1.3, 6.1.4, 6.1.5, 6.1.6, 6.1.7, 6.2.1, 6.2.2, 6.2.3, 6.2.4, 6.2.5
Текущий контроль № 8 (30 минут). **Методы и формы:** Лабораторная работа (Опрос) **Вид контроля:**	
1.3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности	6.3.1, 6.3.2, 6.3.3, 6.3.4, 6.3.5, 6.3.6, 6.3.7, 6.3.8
2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	6.3.1, 6.3.2, 6.3.3, 6.3.4, 6.3.5, 6.3.6, 6.3.7, 6.3.8
Текущий контроль № 9 (30 минут). **Методы и формы:** Лабораторная работа (Опрос) **Вид контроля:**	
1.3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности	6.3.9, 6.3.10, 6.3.11, 6.3.12, 6.3.13, 6.3.14, 6.3.15, 6.3.16, 6.3.17, 6.3.18, 6.3.19, 6.3.20, 6.3.21, 6.3.22
2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	6.3.9, 6.3.10, 6.3.11, 6.3.12, 6.3.13, 6.3.14, 6.3.15, 6.3.16, 6.3.17, 6.3.18, 6.3.19, 6.3.20, 6.3.21, 6.3.22

4.2. Промежуточная аттестация

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
1	Зачет

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

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
1.1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	1.1.1, 2.1.1, 2.1.2, 2.1.3
2.2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	1.1.1, 2.1.1, 2.1.2, 2.1.3

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
2	Зачет

Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей
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
1.1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	2.1.4, 2.1.5, 2.1.6, 2.1.7
2.2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	2.1.4, 2.1.5, 2.1.6, 2.1.7

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
3	Зачет

Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей
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
1.1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	2.1.8, 2.1.9, 2.1.10, 2.1.11, 2.1.12, 2.1.13, 2.1.14, 2.1.15, 2.1.16, 3.1.1, 3.1.2
2.2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	2.1.8, 2.1.9, 2.1.10, 2.1.11, 2.1.12, 2.1.13, 2.1.14, 2.1.15, 2.1.16, 3.1.1, 3.1.2

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
4	Зачет

Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей

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
1.1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	
2.2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	3.1.13, 3.1.15, 3.1.16, 3.1.17

№ семестра	Вид промежуточной аттестации

5	Зачет

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

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**
1.1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	
2.2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	3.1.18, 3.1.19, 3.1.20, 3.1.21, 3.1.22, 4.1.12, 4.1.13, 4.1.14, 4.1.15, 5.1.1, 5.1.2

№ семестра	**Вид промежуточной аттестации**
6	Зачет

Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей
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**
1.1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	
2.2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	5.1.3, 5.1.4, 5.1.5, 5.1.6, 5.1.7, 5.1.8, 5.1.9, 5.1.10, 5.1.11, 5.1.12, 5.1.13, 5.1.14, 5.1.15, 5.1.16

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
7	Дифференцированный зачет

Дифференцированный зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей
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
1.1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	
2.2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	

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».